



PROGRAMMATION

Automne 2025

La Maison des femmes des Bois-Francs est une ressource qui offre aux femmes de la communauté un lieu d'appartenance, une alternative à leur isolement et un réseau d'éducation et d'actions.



Prendre soin
de soi



Agir ensemble



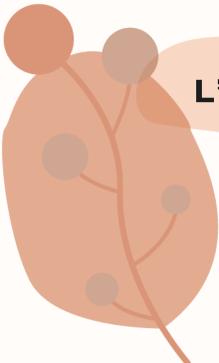
S'entraider



S'outiller

La Maison des femmes des Bois-Francs est un centre de femmes qui existe depuis 1981. Toutes les femmes des MRC d'Arthabaska et de l'Érable sont bienvenues.

Notre mission: l'amélioration des conditions de vie des femmes.



L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Les travailleuses de la Maison des femmes sont des généralistes spécialisées en condition féminine. Nous travaillons avec les femmes selon leurs besoins dans une approche féministe.

Pourquoi venir à la Maison des femmes ?

- Pour rencontrer d'autres femmes, échanger, tisser des liens et briser l'isolement.
- Pour apprendre à mieux se connaître, à découvrir son potentiel et développer son estime personnelle.
- Pour s'impliquer concrètement dans sa communauté pour améliorer les conditions de vie des femmes.
- Pour s'outiller pour mieux comprendre le monde dans lequel nous vivons et affronter les défis de la vie.

Viens découvrir un milieu de vie accueillant et ouvert où trouver écoute, support et réconfort!

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES



S'outiller

La Maison des femmes des Bois-Francs offre des formations, des conférences et d'autres activités éducatives à toutes les femmes de la population. Elles favorisent la mise en commun et la valorisation des connaissances et de l'expérience des femmes. Les participantes y sont actrices de changement, leur permettant de renforcer leur estime, leur capacité affirmative et de développer leur autonomie.

ACTIONS COLLECTIVES



Les actions collectives comprennent l'ensemble des stratégies d'action visant à défendre et promouvoir les droits et intérêts des femmes, en vue d'une transformation sociale et politique. Elles se réalisent avec et pour les femmes. Ces actions peuvent se situer au plan local, régional, national ou mondial.



Agir ensemble

VIE ASSOCIATIVE



S'entraider

Être membre, c'est d'abord supporter la mission et les actions de l'organisme. Les membres bénéficient de réductions sur les ateliers et formations, en plus d'avoir accès à des activités exclusives. En étant membre, vous pouvez participer à l'assemblée générale annuelle - un lieu démocratique - ainsi qu'à différents comités.

SERVICES



Prendre soin
de soi

Les services comprennent l'aide individuelle et de groupe (écoute, référencement, groupe d'entraide), le centre de documentation, etc. Ces services viennent soutenir les femmes dans leur démarche d'autonomie. Les femmes sont accueillies comme des participantes à part entière et non des consommatrices de services.

GRUPE D'ENTRAIDE

Groupe d'échanges sur la connaissance et l'affirmation de soi. Une belle occasion de briser l'isolement et d'échanger sur nos vies de femme.

Avec Sylvie Lavigne
**Tous les mercredis /
de 13h30 à 15h00**

Relâches: 1^{er} octobre et 5 novembre

GRATUIT -
SANS INSCRIPTION



CENTRE DE DOCUMENTATION

Ouvert à toutes les femmes de la population; parmi une sélection de plus de 1000 livres, vous y trouverez des essais, des romans, des livres de référence, etc.

GRATUIT

AIDE INDIVIDUELLE EN FACE À FACE

Rencontre d'écoute et d'accompagnement avec notre intervenante.

Nous n'effectuons pas de diagnostic et n'offrons pas de thérapie. La rencontre est orientée selon vos besoins.

Sur rendez-vous
GRATUIT et
CONFIDENTIEL



ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE / RÉFÉRENCEMENT

Nous sommes là pour vous écouter et vous orienter vers les ressources nécessaires.

**Du lundi au vendredi
selon nos heures
d'ouverture**

GRATUIT et
CONFIDENTIEL

SEPTEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 ! Férié	2	3 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	4	5	6
7	8 Rencontre d'équipe des travailleuses	9	10 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	11	12	13
14	15 Rencontre d'équipe des travailleuses	16	17 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	18 Atelier créatif - Marche mondiale des femmes 2025 13h30 à 15h30	19	20
21	22 Rencontre d'équipe des travailleuses	23	24 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	25 ! Centre fermé: travailleuses en formation!	26	27 Gestion des émotions 9h- 16h
28	29 Rencontre d'équipe des travailleuses	30				

☎ 819-758-3384

✉ info@maisondesfemmes.ca

📍 19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2

🕒 Du lundi au vendredi
8h30 à 12h - 13h à 16h30

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe,
Secteur femmes Érable et
Comité jardin.

*Voir la fin de la programmation
pour la description des comités

ATELIER CRÉATIF - MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025

Le jeudi 18 septembre 2025, de 13h30 à 15h30

Activité gratuite

Inscription requise / places limitées

Offert par Sylvie et Audréanne

Lors de cet atelier, nous vous présenterons les revendications de la Marche mondiale des femmes 2025, ainsi qu'un court historique de ce mouvement mondial. Nous vous inviterons ensuite à un atelier créatif où nous créerons des affiches ou autres objets pour porter nos revendications lors de la Marche mondiale des femmes, qui aura lieu le 18 octobre 2025 à Québec.

Plus de détails à venir au cours du mois d'août.



GESTION DES ÉMOTIONS

Le samedi 27 septembre 2025, de 9h à 16h

5\$ membre / 10\$ non-membre

Inscription requise / places limitées

Offert par Louise Lauzière, psychologue

- Cet atelier vous permettra d'utiliser vos émotions pour mieux répondre à vos besoins et être plus autonome.



OCTOBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6 Rencontre d'équipe des travailleuses	7 Journée nationale des centres de femmes	8 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	9  Soirée reconnaissance des bénévoles	10	11
12	13  Férieré	14	15 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	16	17 Journée nationale de l'élimination de la pauvreté	18 Marche mondiale des femmes 2025 
19	20 Rencontre d'équipe des travailleuses	21	22 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	23	24	25 Respirer en cohérence cardiaque 9h à 16h
26	27 Rencontre d'équipe des travailleuses	28	29 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	30 Sécurité en ligne 13h30 à 15h	31 	

 819-758-3384

 info@maisondesfemmes.ca

 19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2

 Du lundi au vendredi
8h30 à 12h - 13h à 16h30

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe et
Comité jardin

*Voir la fin de la programmation
pour la description des comités

SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES - Le jeudi 9 octobre 2025, en soirée
Pour célébrer l'implication des bénévoles au courant de l'année 2024-2025! Si vous avez été bénévole lors de cette période, vous recevrez une invitation au mois de septembre. Conservez la date à votre calendrier!



MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025

Le samedi 18 octobre 2025 - Toute la journée

Joignez-vous à nous pour la 6^e *Marche mondiale des femmes*. Des autobus partiront de Victoriaville et de Plessisville. Plus de détails sont à venir. Visitez le site internet officiel de la MMF pour connaître l'ensemble des revendications : cqmmf.org

Activité gratuite - Inscription requise/Places limitées



**RESPIRER EN COHÉRENCE CARDIAQUE :
MÉTHODE DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ**

Le samedi 25 octobre 2025, de 9h à 16h

Avec Louise Lauzière, psychologue

5 \$ membre / 10\$ non-membre - Inscription requise / places limitées

On peut, par la respiration, influencer ce système et obtenir un meilleur équilibre dans différentes sphères de nos vies. La cohérence cardiaque est une méthode simple et efficace à intégrer à son quotidien. Sa pratique régulière nous permet d'avoir plus accès à notre pouvoir personnel. 12345 je respire...



ATELIER SUR LA SÉCURITÉ EN LIGNE

Le jeudi 30 octobre 2025, de 13h30 à 15h30

Activité gratuite offerte par l'AGÉPA - Inscription requise / Places limitées

On y parlera de comment protéger ses comptes, comment repérer les signaux d'hameçonnage, ce qu'on peut faire si l'on suspecte une fraude en ligne, etc. Tout au long de l'atelier, vous serez invitées à partager votre vécu et à poser des questions en lien avec l'atelier.



NOVEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
 2	3 Rencontre d'équipe des travailleuses	4	5	6 Yoga 13h30 à 14h45	7	8 1
9	10 Rencontre d'équipe des travailleuses	11	12 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	13	14	15 Écriture #2 9h à 16h
16	17 Rencontre d'équipe des travailleuses	18	19 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	20 Journal créatif 13h30 à 16h	21	22
23 30	24 Rencontre d'équipe des travailleuses	25	26 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	27	28	29

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe,
Secteur femmes Érable et
Comité party de Noël

*Voir la fin de la programmation
pour la description des comités

- ☎ 819-758-3384
- ✉ info@maisondesfemmes.ca
- 📍 19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2
- 🕒 Du lundi au vendredi
8h30 à 12h - 13h à 16h30



YOGA

Le jeudi 6 novembre 2025, de 13h30 à 14h45

Avec Evelyne Heeremans, professeure de yoga

5 \$ membre / 10\$ non-membre - Inscription requise / places limitées

Offrez-vous un temps d'arrêt lors d'une séance de yoga doux. Ce sera un moment de présence à soi et à son corps, dans la douceur et la bienveillance. Evelyne vous fera découvrir des techniques de respirations et des postures simples à intégrer dans votre quotidien. Les bienfaits du yoga et de la méditation sont nombreux pour améliorer l'état de bien-être général de notre corps et notre esprit.



ATELIER - ÉCRITURE #2

Le samedi 15 novembre 2025, de 9h à 16h

Avec Louise Lauzière, psychologue

5 \$ membre / 10\$ non-membre - Inscription requise / places limitées

L'écriture peut, dans ma vie de femme, devenir un outil qui me permet de développer une meilleure connaissance de moi-même, et ce dans le plaisir.



Une invitation au Journal créatif

Le jeudi 20 novembre 2025, de 13h30 à 16h

Avec Louise Magnan

5 \$ membre / 10\$ non-membre - Inscription requise / places limitées

Lors de l'atelier, vous serez guidées en douceur dans une suite d'exercices simples et amusants, visant à favoriser l'expression et l'exploration de soi. Douceur, intimité avec soi-même et plaisir. On respire, on se calme, on s'amuse.



DÉCEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4 Party de Noël 	5	6 Commémoration féminicide Polytechnique 
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe,
et comité party de Noël

***Voir la fin de la programmation
pour la description des comités**

☎ 819-758-3384

✉ info@maisondesfemmes.ca

📍 19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2

🕒 Du lundi au vendredi
8h30 à 12h - 13h à 16h30



Party de Noël

Le jeudi 4 décembre 2025, en soirée

Activité gratuite, réservée aux membres - Inscription requise

Une soirée pour célébrer Noël entre femmes! Au programme: buffet, échange de cadeaux, jeux, et plus. Vous pouvez aussi vous impliquer dans le Comité Party de Noël pour participer au choix de la thématique, à la création de décorations et créer le programme de la soirée.

Les invitations seront envoyées aux membres au mois de novembre. D'ici là, réservez la date à votre calendrier!



Commémoration du féminicide de la Polytechnique (6 décembre)

Date et heure à confirmer

Activité gratuite, sans inscription

Le comité féministe invite toute la population à un évènement pour commémorer les 14 femmes victimes du féminicide à la Polytechnique en 1989. Lors de cette commémoration, nous réaffirmons que la haine et la misogynie qui ont mené à cette tragédie doivent cesser. « Au Canada et dans le monde, les femmes, les filles et les membres de la communauté 2ELGBTQI+ sont exposées à une violence et à une discrimination inacceptables.»¹
Plus de détails vous seront fournis en novembre.



¹Gouvernement du Canada, *Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*, (2024, novembre), <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/commemorations-celebrations/16-jours/journee-nationale-commemoration.html>

NOS COMITÉS

Les comités de la Maison des femmes des Bois-Francis permettent aux femmes de se mettre en action et de participer activement à l'amélioration des conditions de vie des femmes. L'ouverture, le respect et l'entraide sont au cœur de nos comités. Chaque femme peut s'y impliquer à son rythme et selon ses capacités. Pour participer aux comités, vous devez d'abord devenir membre de l'organisme.



COMITÉ FÉMINISTE

Pour participer à l'organisation d'événements de sensibilisation et de mobilisation en lien avec les injustices et les violences faites aux femmes, telle la Journée internationale des droits des femmes.

COMITÉ JARDIN *ON SÈME, ON S'AIME*



Pour produire et partager des aliments de qualité avec la population, pour le travail d'équipe, pour profiter du beau temps et de l'air frais.



COMITÉ CRÉATIF AGA

Pour agrémenter notre assemblée générale annuelle hors de l'ordinaire et permettre aux femmes de participer dans le plaisir aux procédés démocratiques de notre organisme.

COMITÉ PARTY DE NOËL

Pour organiser une fête de Noël qui réchauffe le cœur des femmes de notre communauté tout en laissant s'exprimer votre créativité.





SECTEUR FEMMES ÉRABLE

Actualiser une activité annuelle auprès des femmes de la communauté de la MRC de l'Érable



COMITÉ JOURNAL LA P'TITE JASE

Pour informer, faire réfléchir et divertir les femmes à travers notre journal. (De retour à l'hiver 2026)

COMITÉ COUP DE MAIN



Pour apporter votre aide de façon ponctuelle.
(Par exemple pour préparer des rubans blancs, faire de l'affichage pour une activité, etc.)



Tu aimerais t'impliquer dans un de ces comités?

Contacte nous au 819-758-3384 ou à vieasso@maisondesfemmes.ca

ACCESSIBILITÉ

Le service d'aide individuelle est disponible dans la MRC d'Arthabaska et la MRC de l'Érable, sur rendez-vous.

-

Si votre situation financière vous empêche de participer aux activités, venez nous en parler et nous trouverons une solution.

-

Le centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

-

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez venir visiter le centre pour une première fois avant de participer aux activités. Il suffit de nous appeler avant.

COORDONNÉES

19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2

8h30 à 12h et 13h à 16h30

du lundi au vendredi

819-758-3384

info@maisondesfemmes.ca

maisondesfemmes.ca



DEVENIR MEMBRE

Pour devenir membre, veuillez remplir ce formulaire et le retourner à la Maison des femmes des Bois-Francis, avec la cotisation annuelle de 5\$.

NOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

TÉLÉPHONE:

CELLULAIRE:

COURRIEL :

Je désire recevoir des nouvelles de la Maison des femmes :

PAR LA POSTE PAR COURRIEL

J'autorise l'équipe à me laisser un message sur mon répondeur au besoin : OUI NON

Êtes-vous d'accord à paraître sur des photos prises lors de nos activités, qui pourraient être utilisées dans nos documents? (p.ex.: site web, rapport d'activité ou Facebook) OUI NON