



PROGRAMMATION

Hiver - printemps 2026

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.

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!

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

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



Marie Jaillot
Coordonnatrice



Sylvie Lavigne
Intervenante en santé mentale



Audréanne Dolbec
Agente aux communications et
à la vie associative



Solveil Duchesneau-Servant
Agente de développement

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.

GROUPE 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: 4 mars, 8 avril et
13 mai

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

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.

JANVIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18	19	20 Antidote 2* 13h30 - 16h30	21 Portes ouvertes 10h - 19h 	22	23	24
25	26 Discussion avec l'artiste Marie-Aube Laniel 13h30-16h30	27 Antidote 2* 13h30 - 16h30	28 *Antidote 2: Voir p.6	29	30 1^{re} rencontre comité journal 9h30 à 12h	31



PORTES OUVERTES DE LA MAISON DES FEMMES DES BOIS-FRANCS

Le jeudi 21 janvier 2026, de 10h à 19h

Venez rencontrer notre équipe, visiter nos locaux et en apprendre sur nos services. Ouvert à toutes et à tous!



APPEL À LA DISCUSSION - ENTREMÊLEMENT : RHÉTORIQUE CAPILLAIRE

Le lundi 26 janvier 2026, de 13h30 à 16h30

Dans son projet, l'artiste Marie-Aube Laniel souhaite explorer les rapports complexes entre identité féminine, normes de beauté, hyperconscientisation du corps et quête de liberté. Avant de se lancer dans la création d'une série de sculptures faite à partir de végétaux récoltés éthiquement et de cheveux de femme, elle veut d'abord vous entendre! Lors de cette rencontre, vous serez invitées à jaser, rire, partager, réfléchir par vos récits. Vos témoignages inspireront l'exposition finale et vous serez invitées au vernissage.

1^{RE} RENCONTRE DU COMITÉ JOURNAL Le vendredi 30 janvier 2026, de 9h30 à 12h.

Avec Audréanne et Solveil - Gratuit - Réservé aux membres



C'est le retour du comité journal à la Maison des femmes des Bois-Francs! Venez assister à la première rencontre de l'année, où nous déterminerons ensemble le thème sur lequel nous travaillerons cette année.

FÉVRIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3 Antidote 2 13h30 - 16h30	4 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	5 Atelier exploratoire d'art thérapie 13h30 - 15h	6	7
8	9	10 Antidote 2 13h30 - 16h30	11 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	12 Parlons autisme... au féminin 13h30 à 15h	13	14 Le show Queer au Carré 150 20h30
15	16	17 Antidote 2 13h30 - 16h30 Soirée discussion 18h30 à 20h30	18 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	19 Préparer sa trousse d'urgence 72 heures 13h30 à 15h	20	21
22	23	24 Antidote 2 13h30 - 16h30	25 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	26	27	28

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe et comité journal

***Description des comités p. 15**



ANTIDOTE 2 - LA QUÊTE DE L'AMOUR

Les mardis du 20 janvier au 17 mars 2026, de 13h30 à 16h30

Avec Sylvie, intervenante en santé mentale - 10 \$ membre / 15\$ non-membre

Inscription requise / places limitées

Une formation de 9 semaines pour les femmes qui ont suivi Antidote 1 et qui veulent poursuivre leur démarche et développer leur autonomie affective.

LE SHOW QUEER Le samedi 14 février 2026, à 20h30

On sort au Carré 150 pour un spectacle d'humour Queer. Détails à venir en janvier. Contactez-nous si vous êtes intéressées!



ATELIER EXPLORATOIRE D'ART-THÉRAPIE Le jeudi 5 février, de 13h30 à 15h

Avec Audrey Desrosiers, Autrice, féministe, artiste pluridisciplinaire -Gratuit-Inscription requise/places limitées

Une rencontre pour jouer avec les mots et les images, sans pression ni performance. On y crée doucement, avec ce qu'on est, peu importe notre parcours ou notre façon de parler. Un espace de sororité simple, où chacune trouve sa poésie, sa force et sa douceur. On repart avec quelque chose de beau, fait à la main, que l'on peut refaire chez soi, sans rien d'autre que du papier, des ciseaux et notre propre voix. Vous allez être surprises de ce qui se cache en vous! Venez!

=====



PARLONS AUTISME... AU FÉMININ

Jeudi 12 février 2026, de 13h30 à 15h Gratuit - Inscription requise / places limitées

Offert par Anick Gosselin, intervenante chez Autisme Centre-du-Québec

Il n'est pas rare que des femmes découvrent leur autisme tard dans leur vie d'adulte. Cet atelier a pour but de vous donner des informations justes et de vous permettre de mieux comprendre le spectre de l'autisme chez les filles. Un moment en toute simplicité pour en savoir plus sur ce qu'est l'autisme et ce que fait l'organisme.

=====

SOIRÉE DISCUSSION : C'EST QUOI LE FÉMINISME POUR MOI?

Le mardi 17 février 2026, de 18h30 à 20h30 Avec Solveil - Gratuit

Prenons le temps de discuter entre femmes, et sans jugement, de notre rapport aux féminismes. Nos soirées discussion sont ouvertes à toutes les femmes. Ce sera l'occasion d'échanger sur des idées et de rencontrer des femmes qui se sentent, elles aussi, interpellées par le féminisme et les enjeux de société.



PRÉPARER SA TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES

Le mardi 19 février 2026, de 13h30 à 15h Avec Solveil - Gratuit - Inscription requise / places limitées

On suggère maintenant aux citoyen.ne.s d'avoir en leur possession une trousse d'urgence, qui a pour objectif de vous rendre autonome durant 72 heures, en cas de sinistre tel une panne de courant, une inondation ou une tempête hivernale. Ensemble, nous découvrirons le contenu suggéré pour une telle trousse et trouverons des stratégies pour en monter une à la maison, à faible coût. Vous êtes probablement mieux préparée que vous ne le pensez!



MARS

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3 Antidote 2* 13h30 - 16h30	4	5	6	7 Évènement pour la Journée internationale des droits des femmes
8 	9	10 Antidote 2* 13h30 - 16h30	11 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	12	13	14
15	16	17 Antidote 2* 13h30 - 16h30	18 Groupe d'entraide 13h30 - 15h Art thérapie 17h-19h	19	20	21 Gestion des émotions 9h-16h
22	23	24 Soirée discussion 18h30 - 20h30	25 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	26	27	28
29 *Antidote 2: Voir p.6	30	31 Antidote 1 13h30 - 16h30				

AUSSI À L'AGENDA

Comité féministe et
comité journal

***Description des comités**

ANTIDOTE 1 - LA QUÊTE DE L'IDENTITÉ



Les mardis du 31 mars au 2 juin 2026, de 13h30 à 16h30 **Inscription requise / places limitées**

Avec Sylvie, intervenante en santé mentale - 10 \$ membre / 15\$ non-membre

Une formation de 10 semaines pour apprendre à se connaître, à développer son estime de soi et sa capacité à s'affirmer. Un véritable remède au mal-être des femmes, un cadeau pour soi! **7**



ÉVÈNEMENT POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le samedi 7 mars 2026 - Gratuit - Ouvert à toutes et à tous

Cette année, nous célébrerons cette journée sous la thématique “Diversités et réalités corporelles”. Plus de détails sont à venir au mois de janvier 2026.

ATELIER EXPLORATOIRE D'ART-THÉRAPIE **Le mercredi 18 mars, de 17h à 19h**

Avec Audrey Desrosiers, Autrice, féministe, artiste pluridisciplinaire - Gratuit - Inscription requise

Une rencontre pour jouer avec les mots et les images, sans pression ni performance. On y crée doucement, avec ce qu'on est, peu importe notre parcours ou notre façon de parler. Un espace de sororité simple, où chacune trouve sa poésie, sa force et sa douceur. On repart avec quelque chose de beau, fait à la main, que l'on peut refaire chez soi, sans rien d'autre que du papier, des ciseaux et notre propre voix. Vous allez être surprises de ce qui se cache en vous !! Venez !!!

GESTION DES ÉMOTIONS

Le samedi 21 mars 2026, de 9h à 16h

Offert par Louise Lauzière, psychologue

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

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

SOIRÉE DISCUSSION : LA CHARGE MENTALE ET LE TRAVAIL INVISIBLE DES FEMMES

Le mardi 24 mars 2026, de 18h30 à 20h30 Avec Solveil - Gratuit

Le poids de l'organisation pèse lourd sur les épaules de plusieurs femmes. Qu'il s'agisse d'organiser une fête d'enfant, de prévoir des vacances de couple ou de prendre soin d'un parent âgé, certaines tâches semblent toujours tomber dans la cour des femmes. Mais pourquoi?

Comment composer avec la charge mentale et le travail invisible dans nos vies? Quels changements sont possibles, tant sur le plan familial que sociétal? Nos soirées discussion sont ouvertes à toutes les femmes de la région. Ce sera l'occasion d'échanger sur des idées et de rencontrer des femmes qui se sentent, elles aussi, interpellées par le féminisme et les enjeux de société.



AVRIL

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	2	3 Férial	4
5	6 Férial	7 Antidote 1 13h30 - 16h30	8	9 Atelier découverte comité jardin 13h30 - 15h30	10	11
12	13 Venez jouer à Sexualisez 18h30 à 20h30	14 Antidote 1 13h30 - 16h30	15 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	16	17	18 Cohérence cardiaque 9h-16h
19	20	21 Antidote 1 13h30 - 16h30 Soirée discussion 18h30 à 20h30	22 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	23	24	25
26	27 Venez jouer à Sexualisez 18h30 à 20h30	28 Antidote 1 13h30 - 16h30	29 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	30	AUSSI À L'AGENDA*: Comité féministe, Comité jardin, comité journal et Comité créatif AGA . *Description des comités p. 15	

ATELIER DÉCOUVERTE DU COMITÉ JARDIN Le jeudi 9 avril 2026, de 13h30 à 15h30

Avec Audréanne - Gratuit - Inscription requise / places limitées

Vous êtes invitées à rencontrer les membres du comité jardin et à en découvrir davantage sur nos activités. Lors de cette rencontre, nous réaliserons de petites affiches pour identifier les légumes cultivés dans notre jardin. Ce sera une belle occasion de rejoindre le comité ou simplement de venir discuter et bricoler.



ENEZ JOUER À SEXUALISEZ!

Lundi 13 avril et lundi 27 avril 2026, de 18h30 à 20h30

Offert par Geneviève Rouillard, intervenante en santé sexuelle et affective au BLITSS
Gratuit - Inscription requise - Places limitées

Venez partager un moment d'échange volontaire autour du jeu de cartes Sexualisez. Ce jeu aborde différents sujets de la santé sexuelle, dont la sécurité, le plaisir et la communication. Quoi de mieux que d'apprendre et de partager sur le sujet en toute simplicité! **Atelier en deux parties qui se suivent.**

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

Le samedi 18 avril 2026, de 9h à 16h Avec Louise Lauzière, psychologue

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

Les neurosciences ont remis en valeur le cœur au centre du système nerveux autonome. 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.



SOIRÉE DISCUSSION : NOTRE RAPPORT AUX CORPS

Le mardi 21 avril 2026, de 18h30 à 20h30 Avec Solveil - Gratuit

Entre standards de beauté, culte de la minceur et injonction à la jeunesse éternelle, comment réussir à accepter son corps? Est-ce en adoptant un discours positif sur tous les corps? Ou en concentrant notre énergie sur ce qu'il peut réaliser, plutôt que sur son

apparence? Les pistes sont nombreuses et chaque personne entretient un rapport unique à son corps, mais le sujet demeure universel et incontournable. Nos soirées discussion sont ouvertes à toutes les femmes de la région. C'est l'occasion d'échanger sur des idées et de rencontrer des femmes qui se sentent, elles aussi, interpellées par le féminisme et les enjeux de société.



MAI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3	4	5 Antidote 1 * 13h30 - 16h30	6 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	7	8	9
10	11	12 Antidote 1 * 13h30 - 16h30	13	14	15 Préparer son vélo pour la saison estivale 13h30 à 15h30	16
17	18 Férialé	19 Antidote 1 * 13h30 - 16h30 Soirée discussion 18h30 - 20h30	20 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	21	22	23 Écriture 1 9h-16h
24	25	26 Antidote 1 * 13h30 - 16h30	27 Groupe d'entraide 13h30 - 15h	28	29	30

***Antidote 1 : Voir p.7**

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe,
Comité jardin
et Comité créatif AGA



ATELIER - PRÉPARER SON VÉLO POUR LA SAISON ESTIVALE

Le vendredi 15 mai 2026, de 13h30 à 15h30

Avec Audréanne - Gratuit- Inscription requise / places limitées

Un atelier de vélo par et pour des femmes! Cet atelier sera l'occasion d'apprendre à se sentir en confiance avec la base de la mécanique pour le vélo, de développer son autonomie et de favoriser l'empowerment. Au programme : entretenir sa chaîne, apprendre à changer un pneu crevé et trousse de départ d'entretien.



ATELIER - ÉCRITURE #1

Le samedi 23 mai 2026, 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.



SOIRÉE DISCUSSION - LE MOUVEMENT TRADWIFE; POURQUOI CES FEMMES FASCINENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX?

Avec Solveil - Gratuit

Le mardi 19 mai 2026, de 18h30 à 20h30

Le mouvement tradwife fait jaser, beaucoup. Il met en avant une vision de la femme centrée sur son rôle de mère et d'épouse. Il prône un retour aux valeurs "traditionnelles", mais que se cache derrière ces belles images? Même sans s'afficher tradwife, de plus en plus de créatrices de contenu utilisent les codes du mouvement. Nous réfléchirons ensemble à cette tendance dans une approche non culpabilisatrice et nous nous demanderons pourquoi ce mouvement fascine autant de personnes.

Nos soirées discussion sont ouvertes à toutes les femmes de la région. C'est l'occasion d'échanger sur des idées et de rencontrer des femmes qui se sentent, elles aussi, interpellées par le féminisme et les enjeux de société.

JUIN

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2 Antidote 1 * 13h30 - 16h30	3	4 Assemblée Générale Annuelle	5	6
7	8	9	10	11	12	13

***Antidote 1 : Voir p.7**

re t

Assemblée Générale Annuelle de la Maison des Femmes des Bois-Francis

Le jeudi 4 juin 2026

Détails à venir!

AUSSI À L'AGENDA*:

Comité féministe,
comité journal
et Comité jardin

***Description des comités p.15**

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 par rapport aux injustices et aux 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, 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.



COMITÉ JOURNAL *LA P'TITE JASE*

Pour informer, faire réfléchir et divertir les femmes à travers notre journal.

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 :



819-758-3384



info@maisondesfemmes.ca



19 rue de Courval, Victoriaville, G6P 4W2



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



DEVENIR MEMBRE

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

NOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

TÉLÉPHONE:

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 ☐

SIGNATURE:

DATE:
