



PROGRAMMATION

HIVER - PRINTEMPS 2024

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-Francis est un centre de femmes qui existe depuis 1981.
Toutes les femmes des MRC d'Arthabaska et de l'Érable sont bienvenues.
Sa 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.



Suzanne Labrie
Coordonnatrice



Sylvie Lavigne
Intervenante en santé mentale



Marie-Claude Goudreault
Agente de développement



Solveil Duchesneau-Servant
Agente aux communications et à la vie associative



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Les activités éducatives favorisent la mise en commun et la valorisation des connaissances et de l'expérience des femmes. Les participantes y sont actrices de changement. Cela renforce leur estime, leur capacité affirmative et développe 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.

SERVICES

Les services comprennent l'aide individuelle et de groupe (écoute, référence, groupe d'entraide), le centre de documentation, etc. Ils 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.

VIE ASSOCIATIVE

Être membre permet de supporter la mission de l'organisme et de participer à l'assemblée générale annuelle et aux différents comités. Les membres bénéficient de réductions sur les ateliers et formations et ont accès à des activités exclusives. Être membre c'est vivre ce lien d'appartenance avec l'organisme.

TÉLÉPHONE :

819-758-3384

ADRESSE :

19 rue de Courval,

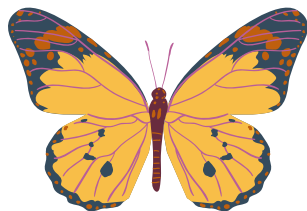
Victoriaville

HEURES D'OUVERTURE :

8h30 à 12h et

13h à 16h30

du lundi au vendredi



02

FÉVRIER

AUSSI À L'AGENDA:

**Rencontres du
Comité féministe,
du Secteur femmes**

Érables,

**du Comité Journal
et**

**Sortie réservée aux
membres : Folie de
saison**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		30 Antidote 2 De 13h30 à 16h30	31	1 Café, banane, chocolat... De 18h30 à 20h00	2	3
4	5 Rencontre d'équipe	6 Antidote 2 De 13h30 à 16h30	7 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	8	9	10
11	12 Rencontre d'équipe	13 Antidote 2 De 13h30 à 16h30	14 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	15	16 Date limite inscription Projet polytechnique (voir mars)	17
18	19 Rencontre d'équipe	20 Antidote 2 De 13h30 à 16h30	21 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	22	23	24
25	26 Rencontre d'équipe	27 Antidote 2 De 13h30 à 16h30	28	29		

CAFÉ, BANANE ET CHOCOLAT... ON NE S'EN PASSERAIT PAS!

LES COMBATS DE VANDANA SHIVA

Discutons souveraineté alimentaire! Connaissez-vous la célèbre militante indienne, Vandana Shiva? Elle est écoféministe et écrivaine, fondatrice de l'association Navdanya qui œuvre pour la conservation de la biodiversité. Sa lutte contre les géants de l'agroalimentaire, c'est celle des femmes et des autochtones qui sont à la base de la production alimentaire dans le monde.

Au Québec, on a facilement accès à des denrées qui ne poussent pas au Canada, et ce, toute l'année. Mais quels sont les impacts de cette mondialisation sur les petites paysannes productrices dans les pays qui fournissent justement nos bananes, notre chocolat et notre indispensable café?

Un roman graphique sera offert.

Des coupons de 5\$ pour le resto seront remis aux 20 premières personnes arrivées.

Cet atelier est présenté par Solidarité Nord-Sud des Bois-Francis, dans le cadre de la Semaine du développement international - SDI 2024



Avec Danielle LeBlanc, du SNSBF

1er février 2024 / 18h30 à 20h00

au 2e étage du Shad Café-Bistro



GRATUIT - OUVERT À TOUTE LA POPULATION - PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

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

RELÂCHE : 28 février 2023

GRATUIT - PAS BESOIN DE S'INSCRIRE
POUR PARTICIPER

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

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE / RÉFÉRENCIEMENT

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



FOLIE DE SAISON :

Sortie exclusive aux membres de la Maison des femmes des Bois-Francis.

Du plein air, ça vous dit?

Vous obtiendrez tous les détails dans votre ENTRE-DEUX,



ANTIDOTE 2 - LA QUÊTE DE L'AMOUR

Pour les femmes qui ont suivi Antidote 1 et qui veulent poursuivre leur démarche et développer leur autonomie affective.

Avec Sylvie Lavigne

Les mardis du 23 janvier au 19 mars de 13h30 à 16h30

10\$ membre / 15\$ non-membre

Inscriptions requises et places limitées

TÉLÉPHONE :

819-758-3384

ADRESSE :

19 rue de Courval,

Victoriaville

HEURES D'OUVERTURE :

8h30 à 12h et

13h à 16h30

du lundi au vendredi



03

MARS

AUSSI À L'AGENDA:

Rencontres des
Comité féministe,
du Secteur femmes
Érable,
du Comité Journal
et
du Comité Jardin

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					1	2	
		La Maison des femmes sera fermé le 8 mars					
3	4	5	6	7	8	9	
	Rencontre d'équipe	Antidote 2 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide De 13h30 à 15h		Journée internationale des droits des femmes		
10	11	12	13	14	15	16	
	Rencontre d'équipe	Antidote 2 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide Sortie culturelle: Projet Poly-technique	Soirée festive		Gestion des émotions De 9h à 16h00	
17	18	19	20	21	22	23	
	Rencontre d'équipe	Antidote 2 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide De 13h30 à 15h				
24	25	26	27	28	29	30	
	Rencontre d'équipe				Férialé		

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

La Journée internationale des droits des femmes est l'occasion de remémorer les luttes passées, de célébrer le travail des filles et des femmes pour défendre leurs droits et de bâtir ensemble un monde meilleur pour les femmes du monde entier.

Comme à chaque année depuis ses débuts, les femmes de la Maison des femmes des Bois-Francis soulignent cette journée importante pour nous toutes. Cette année, c'est une activité festive qui sera présentée par le comité féministe et le secteur femmes Érable, en collaboration avec les ALIÉES (Alliances pour des luttes inclusives, éducatives, engagées et solidaires).

14 mars 2024 en soirée

Vous aurez plus de détails lors de la conférence de presse
du 20 février 2024.



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 femmes.

Avec Sylvie Lavigne

Tous les mercredis de 13h30 à
15h00

RELÂCHE : 27 mars 2023

GRATUIT

PAS BESOIN DE S'INSCRIRE POUR
PARTICIPER

SORTIE CULTURELLE Projet Polytechnique

La pièce de théâtre documentaire Projet Polytechnique porte sur la tragédie du 6 décembre 1989 et questionne les conséquences de ce féminicide.

Mercredi 13 mars 2024, 19h

Le Carré 150 offre aux 25 premières membres de la Maison des femmes des Bois-Francis un rabais sur leur billet. Pour bénéficier de ce rabais, contacter notre équipe avant le 16 février 2024.

Une discussion avec les comédien.ne.s est aussi prévue. Date à venir.

Nous remercions le Carré 150 pour leur
générosité.

GESTION DES ÉMOTIONS

Atelier qui permet d'utiliser mes émotions pour mieux répondre à mes besoins et être plus autonome.

Avec Louise Lauzière,
psychologue
16 mars 2024
de 9h à 16h

5 \$ membre / 10\$ non-
membre

Inscriptions requises et
places limitées

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

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE / RÉFÉRENCIEMENT

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

TÉLÉPHONE :

819-758-3384

ADRESSE :

19 rue de Courval,

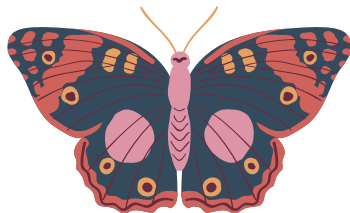
Victoriaville

HEURES D'OUVERTURE :

8h30 à 12h et

13h à 16h30

du lundi au vendredi



04

AVRIL

AUSSI À L'AGENDA:

Rencontres du
Comité féministe,
du Secteur femmes
Érable,
du Comité Journal,
du Comité Jardin et
du Comité créatif
AGA

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Férieré	2 Antidote 1 De 13h30 à 16h30	3 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	4 Dans mon sac, le plaisir au féminin De 13h30 à 15h30	5	6
7	8 Rencontre d'équipe	9 Antidote 1 De 13h30 à 16h30	10 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	11 Le lâcher prise De 13h30 à 15h30	12	13
14	15 Rencontre d'équipe	16 Antidote 1 De 13h30 à 16h30	17 Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	18	19	20 Cohérence cardiaque De 9h00 à 16h00
21	22 Rencontre d'équipe	23 Antidote 1 De 13h30 à 16h30	24	25	26	27
28	29 Rencontre d'équipe	30				

DANS MON SAC (LE PLAISIR AU FÉMININ)

À la demande générale, voici un atelier d'échanges et d'informations sur plusieurs sujets concernant la santé sexuelle. Pour VOTRE plaisir, osez venir discuter du plaisir des femmes, de la négociation et de l'importance du port du condom; des relations saines; etc.

Avec Valérie Plourde, intervenante sociale
Atelier en deux parties offert en collaboration avec BLITSS

Jeudi 4 avril / 13h30 à 15h30 (1ère partie) et
jeudi 2 mai / 13h30 à 15h30 (2e partie)

Gratuit membre/ 5\$ non-membre
Inscription requise et places limitées



Le groupe d'entraide et l'aide individuelle se poursuivent comme à l'habitude.

Relâche groupe d'entraide : 24 avril.

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

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas. »

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.
12345 je respire...

Avec Louise Lauzière, psychologue
20 avril 2024 / de 9h à 16h
5 \$ membre / 10\$ non-membre

Inscriptions requises et places limitées



LE LÂCHER PRISE

Le lâcher prise est perçu comme une recherche d'inaction face à un évènement ou une situation, pourtant elle génère énormément de stress et d'incompréhension.

Tout réside dans être consciente de ce que je délaisse et vers quoi je vais.

Avec Karine Leclerc, alliée du deuil
11 avril 2024
de 13h30 à 15h30

5\$ membre / 10\$ non-membre
Inscriptions requises et places limitées

ANTIDOTE 1

LA QUÊTE DE L'IDENTITÉ

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!

Avec Sylvie Lavigne

Les mardis
du 2 avril au 4 juin
de 13h30 à 16h30

10\$ membre / 15\$ non-membre

Inscriptions requises et places limitées



TÉLÉPHONE :

819-758-3384

ADRESSE :

19 rue de Courval,

Victoriaville

HEURES D'OUVERTURE :

8h30 à 12h et

13h à 16h30

du lundi au vendredi



05

MAI

AUSSI À L'AGENDA:

Rencontres des
Comité féministe,

Comité Journal,

Secteur femmes

Érable,

Comité Jardin

et Comité Créatif AGA

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
			Férialé	Dans mon sac le plaisir au féminin (2e partie) De 13h30 à 15h30		
5	6	7	8	9	10	11
	Rencontre d'équipe	Antidote 1 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide De 13h30 à 15h			
12	13	14	15	16	17	18
	Rencontre d'équipe	Antidote 1 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide De 13h30 à 15h	Sortie culturelle au FIMAV		Écriture #1 De 9h00 à 16h00
19	20	21	22	23	24	25
	Rencontre d'équipe	Antidote 1 De 13h30 à 16h30	Groupe d'entraide De 13h30 à 15h			
26	27	28	29	30	31	
	Rencontre d'équipe		Groupe d'entraide De 13h30 à 15h			

ÉCRITURE #1

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



Avec Louise Lauzière, psychologue
Samedi 18 mai 2024 / de 9h à 16h
5 \$ membre / 10\$ non-membre
Inscriptions requises et places limitées

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 femmes.

Avec Sylvie Lavigne
Tous les mercredis / de 13h30 à 15h00
Relâche : 1er mai 2024
Dernier rencontre : 29 mai 2024
GRATUIT - PAS BESOIN DE S'INSCRIRE
POUR PARTICIPER

SORTIE CULTURELLE

Festival international de musique actuelle de Victoriaville

Le FIMAV fête ses 40 ans d'existence, nous irons visiter ses célèbres installations sonores. De belles découvertes en groupe sont à prévoir.

Avec Marie-Claude Goudreault
Jeudi 16 mai 2024
(remis au 17 en cas de pluie)
13h30 à la Vélo-gare
GRATUIT - Inscriptions requises



DANS MON SAC

(LE PLAISIR AU FÉMININ)

LA SUITE

Pour poursuivre les échanges concernant la sexualité des femmes.
Vous devez avoir participé au premier atelier.

Avec Valérie Plourde, intervenante chez BLITSS
Jeudi 2 mai 2024
13h30 à 15h30
Gratuit membres / 5\$ non-membre
Inscriptions requises et places limitées



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

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE / RÉFÉRENCIEMENT

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

Assemblée Générale Annuelle

de la Maison des femmes des Bois-Francs : 5 juin 2024

Détails à venir!

ACCESSIBILITÉ :

Le service d'aide individuelle est disponible dans la MRC d'Arthabaska 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

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-Francs.

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