



PROGRAMMATION SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

HORAIRE

Lundi au jeudi
9h00 à 12h00 / 13h00 à 16h00

Vendredi
Ligne téléphonique ouverte
819-537-4277

Activités Physiques & Santé Globale	p. 2
Conférences	p. 4
Cafés-Rencontres	p. 4
Ateliers Créatifs	p. 7
Activités Culturelles	p. 9
Actions Collectives & Féministes	p. 10
Soutien & Partage	p. 11
Activités Spéciales	p. 12

INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire.....	p. 14
Informations générales.....	p. 14
Formulaire d'inscription.....	p. 15-16

JOURNÉE D'INSCRIPTION

JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025

9h00 à 12h00 - 13h00 à 15h30

465, 5^e rue de la Pointe #203, Shawinigan

Aime habiter ton corps avec les ACTIVITÉS PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

YOGA DOUX & YOGA sur CHAISE

Par *Émilie Boulianne, professeure de yoga*

Le yoga doux améliore l'équilibre, la posture, la souplesse, le sommeil et aide à gérer le stress et les symptômes de maladies chroniques, grâce à des mouvements lents et adaptables.

Le yoga sur chaise apporte les mêmes bienfaits, avec un soutien supplémentaire pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, favorisant autonomie et mouvement malgré les limitations physiques.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.



96\$/12 cours

YOGA DOUX
LUNDI 9H15 À 10H15

YOGA SUR CHAISE
LUNDI 10H30 À 11H30

DU 16 SEPT. AU 8
DÉCEMBRE

LOCAL #303



ZUMBA GOLD

Par *Marie-Claire Boisvert, instructrice Zumba*

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. La Zumba Gold est aussi adaptée pour les personnes âgées ainsi que pour les femmes enceintes.

MARDI 10H30 À 11H30
DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE

96\$/12 COURS

ODILON-SAUVAGEAU

MILIEU DE VIE

Tu as envie d'un endroit où te poser, échanger et partager de bons moments? Notre milieu de vie est là pour t'accueillir pendant nos heures d'ouverture.



Café chaud, musique douce, lecture, casse-tête, discussions entre nous...
Un espace chaleureux, juste pour toi. Tu es la bienvenue!

**Anne, Lyne,
Marie-Elise,
Marie-Pier
& Stéphanie**



ATELIER : TRUCS et ASTUCES pour ÉCONOMISER

Par Anick Beneke, conseillère budgétaire

Nous aborderons diverses stratégies pour économiser au quotidien, notamment en réduisant les dépenses à l'épicerie et en optimisant la gestion de l'alimentation. Nous donnerons des conseils pratiques sur l'utilisation des rabais, la planification des repas et l'achat en vrac. Enfin, nous verrons des astuces pour éviter le gaspillage alimentaire et mieux gérer son budget. Une brochure portant sur le sujet sera disponible gratuitement.

MARDI 30 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

5\$



ATELIER : Le CRÉDIT et SOLUTIONS aux DETTES

Par Anick Beneke, conseillère budgétaire

Cet atelier a pour objectif de faire connaître les impacts financiers et juridiques si on cumule du retard sur les comptes mensuels tel que le loyer, le téléphone, l'électricité, etc. ou encore si on ne paie plus nos dettes comme une carte de crédit, un prêt personnel.

Quelles méthodes de recouvrement peuvent utiliser les créanciers? Qu'est-ce qu'une agence de recouvrement?

Quelles solutions s'appliquent selon le type de revenu? Voilà autant de questions auxquelles nous répondrons à l'aide de jeux-questionnaires en plus des questions soulevées par les participantes.

MARDI 25 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

5\$



ATELIER : L'ÉLAN du COEUR qui me PARLE de MOI

15 PERSONNES MAXIMUM !

Par Charlotte Beaudoin, Ph.D., psychopédagogue

Dans cet atelier, je vous propose d'explorer une approche intuitive du dessin que j'ai développée, guidée par l'élan du coeur. Une forme spontanée émergera, à laquelle nous intégrerons la technique du « mindful lines » ou pleine conscience, des couleurs et des élans créatifs, jusqu'à faire émerger un mot, un thème ou un poème porteur de sens personnel.

JEUDI 11 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

8\$



Apprends & mets à jour tes connaissances avec les CONFÉRENCES & CAFÉS-RENCONTRES

C Conférence

C-R Café-Rencontre

8\$/Par conférence



Les dimensions du MIEUX-ÊTRE de John Travis

Par Charlotte Beaudoin, Ph.D., psychopédagogue

RESPIRER, BOUGER ET TROUVER UN SENS

Une attention particulière sera portée à ces 3 dimensions, afin de favoriser une réflexion personnelle.

Et si notre mode de vie était la clé d'un mieux-être optimal?

MARDI 16 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303



LES PENSÉES, LES ÉMOTIONS ET L'ACTION

Cet atelier-conférence, dans la continuité des réflexions amorcées en septembre, invite à explorer la « Roue du mieux-être » et à approfondir 3 autres dimensions pour mieux comprendre ce qui nourrit ton bien-être.

MERCREDI 12 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303

C-R

AIDE chez SOI de L'Énergie

Par France Leclerc, directrice générale

France Leclerc nous fait connaître tous les services qu'offre l'organisme « Aide chez Soi », entreprise d'économie sociale en aide à domicile.

Depuis 1998, cette entreprise a pour mission d'améliorer la qualité de vie par leurs services professionnels et attentionnés qui favorisent le maintien à domicile.

MARDI 23 SEPTEMBRE DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

5\$



C LE non VERBAL et l'analyse des RÊVES V/S l'INCONSCIENT

Par Sandra Pitre, professionnelle en relation d'aide

À travers une approche sensible et accessible, cette conférence explore le lien entre le langage non verbal, les rêves et l'inconscient. En observant comment le corps reflète nos états intérieurs et exprime nos besoins profonds, Sandra propose, teintées d'humour, des pistes concrètes pour décoder ses signaux intérieurs et amorcer des changements positifs au quotidien.

JEUDI 25 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303



8\$

C Suis-je à sortir de MA ZONE DE CONFORT ou en train de ME FAIRE VIOLENCE?

Par Karine Leclerc, alliée du deuil

La vie nous pousse parfois dans le dos afin de nous faire cheminer, évoluer... parfois nous devons choisir de sortir de nos zones de confort pour ces mêmes raisons, mais sommes-nous à sortir de notre zone de confort, ou en train de nous faire violence? Demeurer ouverte et en confiance dans les changements de vie, c'est possible !

JEUDI 16 OCTOBRE
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303



8\$

C-R

Se PRÉPARER, ça ne fait PAS MOURIR!

Par Sylvie Picard, propriétaire du Centre funéraire Sylvie Picard

Lors d'un décès, les proches doivent faire face à une multitude de démarches, tout cela à travers le choc et le chagrin. J'ai élaboré un guide, que je vais vous présenter, pour aider les proches à traverser ces étapes sans s'épuiser ni s'oublier.

MARDI 21 OCTOBRE
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

5\$



Apprends & mets à jour tes connaissances avec les CONFÉRENCES & CAFÉS-RENCONTRES

C Conférence

C-R Café-Rencontre

PLANIFIER l'imprévisible : TESTAMENTS et MANDATS de protection expliqués.

C-R

Par Me Noémie Allaire, notaire,

En assistant à cette conférence, tu repartiras avec une meilleure compréhension des démarches à entreprendre pour protéger tes proches et assurer le respect de tes choix, quelles que soient les circonstances de la vie.



**MARDI 18 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30**

5\$

LOCAL #303

C

À la DÉCOUVERTE de notre IKIGAÏ !

Par Danielle L'Heureux, nd

L'ikigaï est un mot japonais qui peut se définir comme étant l'énergie qui donne un sens à notre vie.

Une joie de vivre intrinsèque et sans raison précise.

Selon les Japonais, trouver son ikigaï et le nourrir assure une vie heureuse et saine jusqu'à un âge très avancé!

8\$



**JEUDI 27 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30**

LOCAL #303

C-R

Qui est Le bon VOISIN ? Et que peut-il faire pour vous faciliter la vie?

Par Mathieu Gélinas, directeur général du Trait d'union Centre d'action bénévole de Shawinigan

Le Centre d'action bénévole Trait d'Union offre une gamme de services essentiels pour soutenir les personnes de la communauté, notamment l'accompagnement-transport médical, la popote et le service d'impôts. Il propose également un accompagnement personnalisé pour aider les citoyens à trouver des opportunités de bénévolat valorisantes. Cette rencontre sera l'occasion d'en apprendre davantage sur le nouveau service de menus travaux. *Le Bon Voisin* qui vise à favoriser le maintien à domicile en toute sécurité.

**TRAIT
D'UNION**
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

5\$

LOCAL #303

**MARDI 9 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 15H30**

Journée DÉCOUVERTES

Une journée organisée pour **te découvrir** mais aussi pour **faire découvrir le Centre de femmes de Shawinigan** à d'autres femmes.

INVITE DES FEMMES de ton entourage et **GAGNE** une participation supplémentaire au tirage !

MERCREDI 1^{er} OCTOBRE
de 9h00 à 16h00
ODILON-SAUVAGEAU

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

GRATUIT



Prix de présence !



Apporte ton lunch et une bouteille d'eau !

!! OUVERT À TOUTES !!

9h00 Ouverture des portes
9h20 Mot de bienvenue
9h30 **Féminin Sacré, Shari Laliberté**
11h00 **Chorale d'un jour, Maude Alain-Gendreau**
12h00 à 13h00 Apporte ton Lunch
13h00 **Pound, Chloé Blanchette**
14h15 **Le Bonheur au Féminin, Danielle L'Heureux**
16h00 Tirages et mot de la fin

Exprime ta créativité avec les
ATELIERS CRÉATIFS

MAXIMUM DE 10 PARTICIPANTES PAR ATELIER

TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI
*SAUF POUR COMMENT FIL-TU ET EXCEPTION

TRANSFERT D'UNE PHOTO sur une boîte en bois

Par Anne De Wallens

10\$

Décore une boîte en bois à l'aide de la **technique de transfert de photos !**

Tu pourras apporter une photo !



JEUDI 9 OCTOBRE
DE **13H00 À 15H30**

LOCAL #303

BOMBES de BAIN

Par Anne De Wallens

10\$

Fabrique tes propres **bombes de bain**, ces petites boules (ou autres formes) effervescentes qu'on met dans l'eau du bain.

Nous utiliserons des ingrédients faciles à trouver à l'épicerie.



JEUDI 23 OCTOBRE
DE **13H00 À 15H30**

LOCAL #303

Exprime ta créativité avec les ATELIERS CRÉATIFS

COMMENT FIL-TU?

Par Anne De Wallens

Atelier de « fils » : tricot, couture, crochet et + encore! Un groupe chaleureux pour bavarder tout en s'occupant les mains ou pas !

Ouvert à toutes : débutantes ou avancées

APPORTE TON MATÉRIEL

TOUS LES MERCREDIS
DE 10H00 À 12H00

LOCAL #203

GRATUIT
DÈS LE 10 SEPTEMBRE

APPORTE
TON CADRE

CADRE DÉCORATIF de NOËL

Par Anne De Wallens

Décore un cadre en bois ou d'une autre matière avec des décorations de Noël !

JEUDI 4 DÉCEMBRE
DE 13H00 À 15H30

LOCAL #303



10\$

Prévois 2
jours pour cet
atelier !

ART TEXTURÉ

Par Anne De Wallens

L'art texturé est une forme d'art visuel qui met l'accent sur la texture. Ici, nous utiliserons de l'enduit pour faire du relief sur une toile.

**APPORTE un TABLIER
ou des vêtements que
tu peux salir !**

JEUDI 13 et LUNDI 17
NOVEMBRE
DE 13H00 À 15H30

LOCAL #303

10\$



GRÈVE COMMUNAUTAIRE : préparons-nous !

Pourquoi cette mobilisation?

Malgré nos revendications répétées, le **sous-financement chronique** de nos organismes continue de menacer nos services et notre autonomie. Il est temps de **passer à l'action** collective pour faire entendre notre voix.

**Des actions concrètes auront lieu du
20 au 24 octobre !**

Détails à venir...

Nourris-toi de Beauté & Exprime la Tienne avec les ACTIVITÉS CULTURELLES



RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE

Le **HASARD** existe-il ? Ou comment une succession de coïncidences peuvent changer une vie

Animé par Louise Lacoursière



Il y a une grande vérité en ce monde : qui que tu sois et quoi que tu fasses, lorsque tu veux vraiment quelque chose, c'est que ce désir est né dans l'Âme de l'Univers (...) et tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir. Se pourrait-il que cette citation de Paolo Coelho tirée de l'Alchimiste soit vraie? Trop belle pour être vraie? Suffirait-il d'ouvrir les yeux bien grands et d'accueillir?

8\$

MARDI 11 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30 LOCAL #303

Aimerais-tu participer à un **CLUB DE LECTURE Grand Public** « Les Pages Engagnées » ?

Aimerais-tu lire des livres à propos de nos droits et en jaser?

Si tu es intéressée, fais-le nous savoir !

Aurais-tu le goût de participer à un **JEU D'ÉCRITURE** où 2 ou plusieurs personnes coécrivent une histoire anonymement ?

Si tu es intéressée, fais-le nous savoir !

PORTE FIÈREMENT LES COULEURS DU CENTRE



ABAKA
FAIT À SHAWINIGAN DÉP. 05.2002



58 \$

Nous passerons la commande dès que nous aurons atteint le nombre minimum requis.



Clique ici pour commander



38 \$

Soutiens & Provoque des Changements avec les ACTIONS COLLECTIVES & FÉMINISTES



PROJECTIONS

Animées par Marie-Pier Beauregard

Libre de Choisir

Le film propose un accès inédit à la réalité d'intervenantes qui protègent le droit à l'avortement, et met en lumière de puissants témoignages de femmes qui ont vécu une interruption de grossesse.

**MARDI 14 OCTOBRE
DE 13H30 À 15H30**

LOCAL #303

GRATUIT

Janette et filles

Le documentaire Janette et filles de Léa Clermont-Dion, retrace le parcours de Janette Bertrand, pionnière du féminisme qui s'est battue toute sa vie pour l'égalité des sexes.

**MARDI 4 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30**



La MARCHÉ MONDIALE des femmes

Détails à venir...

**Voyage en autobus
Lunch gratuit**

**INSCRIPTION obligatoire, le
11 septembre au plus tard !**

**SAMEDI 18 OCTOBRE
Toute la journée à QUÉBEC !**

GRATUIT

12 JOURS D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES



La peur au ventre

Animé par Marie-Pier Beauregard

Léa Clermont-Dion, troublée par l'annulation de l'arrêt Roe c. Wade, s'interroge sur ses impacts au Canada. Son documentaire « La peur au ventre » expose la montée des groupes anti-avortement et la réponse féministe au Québec.

**MARDI 2 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 15H30**

LOCAL #303



GRATUIT

**Du 25 novembre
au
6 décembre, des
actions seront
posées !**

Détails à venir...

Parce que tu n'es pas seule...

SOUTIEN & PARTAGE

RELATION D'AIDE

Que tu traverses un moment difficile comme un changement majeur de vie, une situation familiale compliquée, ou que tu aies simplement besoin de parler, Marie-Élise est là pour toi, bienveillante et sans jugement.

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
819-537-4277 POSTE 1



CONTRIBUTION VOLONTAIRE

CAFÉ & PARTAGE

Animé par Marie-Pier Beauregard



Le Café & Partage est un temps d'entraide où on peut se permettre de s'exprimer entre femmes. Les sujets et les thèmes sont au choix du groupe. L'empathie et le respect sont les balises de ces rendez-vous du cœur. L'expérience de vie de l'une peut parfois amener une prise de conscience et un changement positif dans la vie d'une autre.

LES JEUDIS 2 OCTOBRE et 6 NOVEMBRE

et MARDI 16 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303

5\$



CERCLES de PARTAGE

Animés par Ophélie Rodrique, de L'AQDR (Droit des personnes retraitées du Québec)

L'isolement social

Réfléchissons, ensemble, à ce que vivent les femmes aînées isolées, échanger des expériences et trouver des idées pour agir ensemble.

JEUDI 11 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30

La fracture numérique

Un moment pour échanger sur les défis numériques et trouver ensemble des moyens de faciliter l'accès et l'autonomie.

MARDI 28 OCTOBRE
DE 13H30 À 15H30

Le logement

Un temps d'échange sur les enjeux de logement des femmes afin d'entendre vos réalités et penser à des solutions collectives.

JEUDI 20 NOVEMBRE
DE 13H30 À 15H30

5\$ par cercle

LOCAL #303

Découvre & Voyage avec les ACTIVITÉS SPÉCIALES

65\$

MERCREDI 24 SEPTEMBRE
DE 8H30 À 17H00

CIDRERIE MILTON à Ste-Cécile-de-Milton

Membres seulement

À la Cidrerie Milton, tu pourras faire de l'**autocueillette de pommes, marcher** dans les vergers, te délecter les papilles grâce à une **dégustation** de cidres et au **repas** du bistro où la pomme est à l'honneur, profiter de la beauté de la vue sur le mont Yamaska et découvrir les produits du terroir vendus à la boutique!

8H30 : Départ
12H00 : Dîner et dégustation de cidre
15H00 : Départ de la Cidrerie

Choix du repas lors de l'inscription.
(inclus dans le prix)
Souliers et vêtements appropriés !



Dîner

des FÊTES

RÉSERVE LA DATE !!

JEUDI 18 DÉCEMBRE DÉTAILS À SUIVRE..

Membres seulement



ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE GRAND PUBLIC

bingo!

PRÉPARE TON COSTUME & RÉSERVE LA DATE

MERCREDI 29 OCTOBRE

DÉTAILS À SUIVRE...



CONTRIBUER FINANCIÈREMENT

Chaque don est fort apprécié au Centre de femmes de Shawinigan.
Que ce soit avec une contribution volontaire, un don une ou plusieurs fois par année, une carte de membre ou un repas de Noël offert, il existe de nombreuses façons de partager avec nos sœurs de cœur moins choyées que nous.

Sur demande, un reçu officiel te sera remis pour tout don de 20\$ et +.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

Développe un lien d'appartenance avec le Centre de femmes;

Encourage les démarches pour l'égalité des femmes;

Appuie les principes d'équité promus par le Centre de femmes;

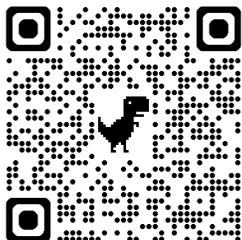
Vote à l'assemblée générale et dépose ta candidature afin d'être élue au conseil d'administration;

Reçois la programmation à domicile sur support papier, si désiré;

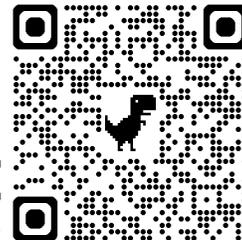
Économise grâce aux rabais chez nos différents partenaires.



NOS PARTENAIRES EN OR
** POUR LES MEMBRES SEULEMENT



ABONNE TOI



DÉCOUVRE LES RABAIS

INSCRIPTION



EN PERSONNE

465, 5^e rue de la Pointe,
Shawinigan

Dès le 4 septembre



EN LIGNE



femmes-shawinigan.org/inscriptions

Dès le 5 septembre



PAR TÉLÉPHONE

819-537-4277

Dès le 5 septembre

** L'inscription est validée seulement à la réception du paiement.

MODES DE PAIEMENT

Argent, paiement direct, virement Interac ou chèque
(à l'ordre de : Centre de femmes de Shawinigan inc.)

* Pour payer par chèque, merci de t'inscrire sur place ou par téléphone au préalable.

** Si tu vis une situation financière particulière, on te propose le programme « Chouchou ».
N'hésite surtout pas à communiquer avec nous.

ANNULATION & ABANDON

Aucun remboursement ne sera effectué pour quelque motif qu'il soit si tu ne te présentes pas à une activité ou si tu abandonnes une série de cours ou d'ateliers.

Bien sûr, si le Centre doit annuler une activité, tu seras intégralement remboursée.

Le Centre de femmes se réserve le droit d'annuler si le nombre d'inscriptions minimales n'est pas atteint: l'activité sera alors remboursée.