



PROGRAMMATION SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

HORAIRE

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

Vendredi
Ligne téléphonique ouverte
819 537- 4277

SEPTEMBRE	p.	2
OCTOBRE	p.	6
NOVEMBRE	p.	8
DÉCEMBRE	p.	11

JOURNÉE PORTES OUVERTES

MARDI 8 SEPTEMBRE 2026
9h00 à 15h30

INFOS PRATIQUES

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

INSCRIPTIONS de 9H à 12H00
ACTIVITÉS GRATUITES de 10H45 à 15H30

Au Centre communautaire Odilon-Sauvageau
253, 3^e Rue de la Pointe, Shawinigan

SEPTEMBRE 2026

!!! GRANDE PREMIÈRE !!!

MARDI

8 SEPTEMBRE

9H00 À 15H30

Odilon-Sauvageau
253 3^e Rue de la Pointe

GRATUIT

JOURNÉE PORTES OUVERTES Inscriptions et découvertes

9h00 Accueil, **INSCRIPTIONS**, kiosques, activité créative

10h45 **Danse Country**, ODACI école de danse et de cirque

11h45 Dîner, **apporte ton lunch**

13h15 **Danielle L'HEUREUX**, les bienfaits de la respiration consciente

14h15 Jeu « **Santé et Bien-être des femmes** », **Nathalie Borie, TCMFM**

15h00 TIRAGE et fin de la journée



Journée
PORTES OUVERTES

8 SEPTEMBRE 2026

1^{re} édition

Ouvert à toutes
Invite une amie

TOUS les MERCREDIS

DÈS LE 9 SEPTEMBRE

10H00 à 12H00

Local # 203

GRATUIT

ENTR'ELLES

Anne De Wallens

Un moment convivial et bienveillant pour **discuter** tranquillement, que l'on ait les mains occupées par une **activité créative...** (tricot, casse-tête, diamond painting, dessin.....) ou tout simplement libres pour savourer l'instant.

APPORTE TON MATÉRIEL



LUNDIS

14/28 SEPT, 5/26 OCT,
9/30 NOV

13H30 à 15H30

Local # 303

30\$/ 6 ateliers

S'ÉPANOUIR EN CHOEUR *Chorale* Maude Alain-Gendreau

Unissez vos voix allègrement, sans performance ni jugement, dans le cadre de cette série d'ateliers où débutantes et initiées sont invitées à éprouver le bonheur de chanter dans le plaisir et la convivialité!

* **DIMANCHE 6 DÉCEMBRE** (Action dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes. Détails à venir...)



C = CONFÉRENCE

C-R = CAFÉ RENCONTRE

MARDIS

15 SEPT au 8 DÉC

10H30 à 11H30

**Odilon Sauvageau
253 3^e Rue de la Pointe**

108\$ / 12 cours

ZUMBA GOLD *Marie-Claire Boisvert, instructeur*

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

15 SEPTEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

C-R : FACE AUX DÉFIS DU GRAND ÂGE

Sébastien Bois, intervenant

Venez essayer le **jeu** de société Face aux défis du grand âge dans le cadre d'un atelier dynamique et participatif en groupe. Nous aborderons la **maltraitance, la bientraitance et le vieillissement réussi**, des sujets qui nous concernent toutes



MERCREDI

16 SEPTEMBRE

13H30 à 15H30

Local # 202

5\$

ATELIER D'ÉCRITURE SPONTANÉE

*Marie-Pier Beauregard,
thérapeute en relation d'aide*

Un atelier pour **libérer sa créativité**, exprimer ses émotions et laisser les mots se déposer sans pression, dans un espace de partage bienveillant.



**SUR RENDEZ-VOUS
UNIQUEMENT**

**819 537- 4277
POSTE 1**

**CONTRIBUTION
VOLONTAIRE**

RELATION D'AIDE *Marie-Élise Séguin, intervenante psychosociale*

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, intervenante, est là pour toi**, bienveillante et sans jugement.



SEPTEMBRE 2026

**12 cours / JEUDIS
17 SEPT au 10 DÉC**

**DOUX :
9H00 à 10H15
105\$**

**CHAISE :
10H30 à 11H30
90\$**

Local # 303

YOGA DOUX & YOGA sur CHAISE *Émilie Boulianne, enseignante de yoga*

Le **yoga doux** améliore l'équilibre, la posture, la souplesse, le sommeil et la gestion du stress, tout en aidant à soulager certains symptômes de maladies chroniques. Le **yoga sur chaise** offre les mêmes bienfaits avec un soutien adapté, permettant aux personnes âgées ou à mobilité réduite de rester actives en toute sécurité et de préserver leur autonomie.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.



**JEUDI
17 SEPTEMBRE**

13H30 à 15H30

Local #303

8\$

C : LES RELATIONS ALTERNATIVES *Rose Boucher, intervenante*
Repenser les relations et leurs paramètres

Cette conférence explore différentes formes de **relations épanouissantes** au-delà du modèle du couple traditionnel. Elle propose de décentrer la relation amoureuse comme pilier unique du bien-être et de la santé mentale.

Elle ouvre sur des modèles relationnels alternatifs et la valeur des liens multiples, afin de réduire le sentiment d'isolement et de rappeler que l'épanouissement ne dépend pas du statut amoureux.



NOUVEAUTÉ

**LUNDI
21 SEPTEMBRE
13H30 à 15H30**

Local #303

8\$

LES CLÉS DU MIEUX-ÊTRE

*Marie-Pier Beauregard,
thérapeute en relation d'aide*

Thème : Les émotions dans le corps

Cet atelier invite les participantes à mieux reconnaître les manifestations physiques de leurs émotions et à développer une relation plus consciente avec leur vécu intérieur.



MARDI
22 SEPTEMBRE
9H30 à 11H30 OU
!! 13H00 !! à 15H00
Local #303
10\$

ATELIER CRÉATIF : DESSIN ZEN *Gabrielle Beaudoin*

Limite de 10 personnes par atelier

L'atelier commence par une brève méditation guidée pour favoriser le calme et la présence à soi. Les participantes découvrent ensuite un motif **Zentangle** étape par étape, puis le dessinent dans une approche méditative et consciente.

Accessible à toutes, aucune expérience artistique requise.



JEUDI
24 SEPTEMBRE
13H30 à 15H30
Local #303
5\$

PROJECTION *Marie-Pier Beauregard, Thérapeute en relation d'aide*
La révolution grise, une mèche à la fois !

Et si vieillir au féminin devenait un acte de liberté? Ce documentaire explore les pressions entourant l'apparence, les cheveux gris et le vieillissement des femmes, tout en célébrant l'authenticité et l'acceptation de soi.



MARDI
29 SEPTEMBRE
13H30 à 15H30
Local #303
5\$

CAFÉ & PARTAGE *Marie-Pier Beauregard, Thérapeute en relation d'aide*

Thème : LA CHARGE FAMILIALE

Nouveauté ! Avec un thème spécifique !

Le Café & Partage est un temps d'**entraide** où on peut se permettre de **s'exprimer** entre femmes. 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.

JEUDI 10 SEPT.
Les VENDREDIS
2 et 16 OCT. et
6 et 27 NOV.
13H30 à 15H30
Local #303
GRATUIT

RECUEIL *Danielle L'Heureux, nd*

JEUDI 10 septembre : rencontre d'information
Bienvenue à toutes !

Des femmes de tous horizons, réunies par les mots. Dans le cadre du projet **Être sa meilleure amie toute sa vie**, six organismes partenaires offrent chacun de leur côté des ateliers d'écriture à leur clientèle, avant de rassembler leurs voix dans un recueil collectif lancé au printemps 2027. Un projet intergénérationnel et interculturel qui célèbre la force et la richesse de chaque parcours de vie.

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

OCTOBRE 2026

JEUDI

1^{er} OCTOBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

C-R : QUAND LA MATERNITÉ PREND UN AUTRE CHEMIN

Claudia Laplante, travailleuse sociale

Un café-rencontre empreint de douceur autour du **deuil de la maternité** et des pertes liées au désir d'enfant. À travers son parcours et son livre *Cœur de mère*, Claudia Laplante ouvre un espace de réflexion, d'échange et de résilience autour de ces réalités invisibles. Cette rencontre explore les chemins pour redonner du sens et habiter autrement son élan maternel.



MARDI

6 OCTOBRE

8H30 à 16H00

ODANAK

40\$

MUSÉE DES ABÉNAKIS **Pour les membres seulement

8h00 : Rendez-vous au Centre

8h45 : Départ du Centre

10h00 : Visite guidée du musée suivie d'une visite libre de certaines expositions

12h00 : dîner, j'apporte mon lunch

13h00 : Démonstration de vannerie

13h30 : Visite libre du site

extérieur, boutique, terrasse au panorama unique, et sentier Tolba (2.2 km)

16h00 : Arrivée au Centre

MUSÉE DES



Abénakis

MERCREDI

7 OCTOBRE

13H30 à 15H30

Local #303

8\$

LES CLÉS DU MIEUX-ÊTRE

Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide

Thème : Les relations toxiques

À travers des réflexions et des échanges, cet atelier permettra d'identifier certaines **dynamiques relationnelles nuisibles** et d'explorer des pistes pour favoriser des relations plus saines.

JEUDI

8 OCTOBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

PROJECTION *Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide*

La Québécoise (avec Thérèse Casgrain)

Un documentaire qui retrace l'évolution de la **condition féminine** au Québec au XX^e siècle et met en valeur les femmes qui ont contribué à l'avancement de leurs droits.



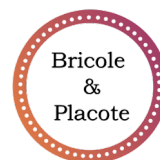
MARDI
13 OCTOBRE
9H30 à 11H30 OU
13H30 à 15H30
Local #303
10\$

ATELIER CRÉATIF : BIJOU EN RÉSINE UV Anne-Marie Tardif

Limite de 10 personnes par atelier

Apprends à créer **un bijou en résine UV** (boucles d'oreilles, bracelet ou pendentif) en y intégrant des éléments végétaux.

Prérequis : bonne motricité fine et bonne vision, car l'atelier nécessite la manipulation de petits outils et de petits éléments.



MERCREDI
14 OCTOBRE
13H30 à 15H30
Local # 202
5\$

ATELIER D'ÉCRITURE SPONTANÉE

Marie-Pier Beauregard,
thérapeute en relation d'aide

Un atelier pour **libérer sa créativité**, exprimer ses émotions et laisser les mots se déposer sans pression, dans un espace de partage **bienveillant**.



JEUDI
15 OCTOBRE
13H30 à 15H30
Local #303
8\$

C : RESPIRATION CONSCIENTE et SOUFFLE DE VIE

Danielle L'Heureux, nd

Le souffle nous accompagne de notre premier cri à notre dernière respiration. Lors de cet atelier, nous verrons comment la **respiration consciente** peut devenir une véritable alliée à notre **santé globale**, en plus de nous aider à vivre dans l'instant présent.

Nous mettrons aussi en pratique quelques exercices respiratoires!



MARDI
27 OCTOBRE
13H30 à 15H30
Local #303
5\$

CAFÉ & PARTAGE

Marie-Pier Beauregard, Thérapeute en relation d'aide

Thème : LIBERTÉ PERSONNELLE ET AFFECTIVE

Le Café & Partage est un temps d'**entraide** où on peut se permettre de **s'exprimer** entre femmes. 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.

OCTOBRE 2026

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

819 537- 4277
POSTE 1

CONTRIBUTION
VOLONTAIRE

RELATION D'AIDE *Marie-Élise Séguin, intervenante psychosociale*

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, intervenante est là pour toi**, bienveillante et sans jugement.



TOUS les MERCREDIS

10H00 à 12H00

Local # 203
GRATUIT

ENTR'ELLES

Anne De Wallens

Un moment convivial et bienveillant pour discuter tranquillement, que l'on ait les mains occupées par une activité créative... (tricot, casse-tête, diamond painting, dessin.....) ou tout simplement libres pour savourer l'instant. **APPORTE TON MATÉRIEL**



MERCREDI
28 OCTOBRE

DÈS 16H - BINGO À 17H

Odilon Sauvageau
253 3^e Rue de la Pointe
25\$

SUPER BINGO SPÉCIAL HALLOWEEN

Événement bénéfique au profit du Centre de femmes de Shawinigan

4 feuilles de 9 cartes, 2 hot dogs inclus, apporte ton tampon de bingo.
Prix de présence & prix en argent. Concours du plus beau costume! Hot Dogs, rafraîchissement et cartes supplémentaires en vente sur place!



NOVEMBRE 2026

MARDI

3 NOVEMBRE
13H30 à 15H30

Local #303
5\$

C R : PROGRAMMES ET SERVICES POUR ÂÎNÉS

Isabelle Grenier, Spécialiste de service aux citoyens

Présentation des **principaux programmes et services** offerts aux **âînés**, notamment les prestations de l'assurance-emploi, la Sécurité de la vieillesse, le Régime canadien de soins dentaires, l'utilisation du numéro d'assurance sociale et les façons de joindre Service Canada.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

MARDI
10 NOVEMBRE
13H30 à 15H30

Local #303
GRATUIT

RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE : Découverte d'une écrivaine japonaise et de son environnement

Louise Lacoursière, écrivaine

Brève présentation des œuvres de **Aki Shimazaki**, une prolifique écrivaine japonaise.

Visite des principaux lieux de son environnement natal.
Période de questions et échange.



TOUS les MERCREDIS

10H00 à 12H00

Local # 203
GRATUIT

ENTR'ELLES

Anne De Wallens

Un moment convivial et bienveillant pour **discuter** tranquillement, que l'on ait les mains occupées par une **activité créative...** (tricot, casse-tête, diamond painting, dessin.....) ou tout simplement libres pour savourer l'instant. **APPORTE TON MATÉRIEL**



MERCREDI
11 NOVEMBRE

13H30 à 15H30
Local # 202
5\$

ATELIER D'ÉCRITURE SPONTANÉE

*Marie-Pier Beauregard,
thérapeute en relation d'aide*

Un atelier pour **libérer sa créativité**, exprimer ses émotions et laisser les mots se déposer sans pression, dans un espace de partage **bienveillant**.

JEUDI
5 NOVEMBRE

13H30 à 15H30
Local #303
10\$

ATELIER CRÉATIF : BRODERIE

Audrey Rivard

Explore les **techniques** de broderie dans une ambiance créative et accessible, peu importe ton niveau d'expérience !



C = CONFÉRENCE

C-R = CAFÉ RENCONTRE

NOVEMBRE 2026

LUNDI

16 NOVEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

8\$

LES CLÉS DU MIEUX-ÊTRE *Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide*

Thème : Affirmation et amour de soi

S'affirmer, c'est apprendre à prendre sa place tout en respectant celle des autres. Cet atelier propose des outils pour renforcer l'**estime de soi**, reconnaître sa valeur et développer une relation plus **bienveillante** envers soi-même.

JEUDI

19 NOVEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

8\$

C : COMMENT DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE ?

désinformation, sources fiables

Sarah Lemay, formatrice et consultante en équité, diversité et inclusion

Dans un monde où l'information circule à une grande vitesse, savoir analyser, évaluer et remettre en question sont devenues des compétences indispensables. Cet atelier interactif vous permettra de **développer** votre **esprit critique** pour naviguer avec confiance dans le flux d'informations qui nous entoure.



MARDI

24 NOVEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

CAFÉ & PARTAGE *Marie-Pier Beauregard, Thérapeute en relation d'aide*

Thème : LA CRÉATIVITÉ

Le Café & Partage est un temps d'**entraide** où on peut se permettre de s'exprimer entre femmes. 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.

JEUDI

26 NOVEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

PROJECTION *Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide*

La parfaite victime

Une réflexion sur les **préjugés** entourant les agressions sexuelles et le parcours souvent difficile des victimes dans leur quête de justice.



DÉCEMBRE 2026

MARDI

1^{er} DÉCEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

TÉMOIGNAGE AU FÉMININ *Élisabeth Allard*

Je partage mon parcours de survivante et mon chemin de reconstruction après un traumatisme. À travers mon expérience, j'aborde les blessures invisibles, les défis rencontrés et la reprise de ma voix, de mon corps et de ma liberté, afin d'offrir aux femmes un **message d'espoir** et de leur rappeler qu'elles ne sont pas seules.



**MERCREDI
2 DÉCEMBRE**

9h00 à 16h00

Local #303

GRATUIT

AUTO DÉFENSE : reprise de pouvoir *Noémie Nantel Hamel et Marie-Pier Demers,*

Cet atelier d'**autodéfense** du **CALACS** offre aux femmes des outils pratiques pour renforcer leur sécurité, leur confiance et leur capacité à s'affirmer. À travers des stratégies verbales, psychologiques et physiques, les participantes développent leur pouvoir d'agir dans un environnement bienveillant favorisant l'entraide et la reprise de pouvoir.



**DIMANCHE
6 DÉCEMBRE**

DÉTAILS À VENIR...

COMMÉMORATION

CLÔTURE LES 12 JOURS D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITES AUX FEMMES



**SUR RENDEZ-VOUS
UNIQUEMENT**

**819 537- 4277
POSTE 1**

**CONTRIBUTION
VOLONTAIRE**

RELATION D'AIDE *Marie-Élise Séguin, intervenante psychosociale*

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, Intervenante est là pour toi**, bienveillante et sans jugement.



DÉCEMBRE 2026

LUNDI

7 DÉCEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

8\$

LES CLÉS DU MIEUX-ÊTRE *Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide*

Comprendre mon système nerveux

Pourquoi réagissons-nous parfois de façon intense au stress ou aux émotions? Cet atelier offre une introduction simple au fonctionnement du **système nerveux** et présente des **stratégies concrètes** pour retrouver davantage d'équilibre et d'apaisement au quotidien.

MERCREDI
9 DÉCEMBRE

13H30 à 15H30

Local # 202

5\$

ATELIER D'ÉCRITURE SPONTANÉE

Marie-Pier Beauregard, thérapeute en relation d'aide

Un atelier pour libérer sa créativité, exprimer ses émotions et laisser les mots se déposer sans pression, dans un **espace de partage bienveillant**.

MARDI
15 DÉCEMBRE

13H30 à 15H30

Local #303

5\$

CAFÉ & PARTAGE *Marie-Pier Beauregard, Thérapeute en relation d'aide*

Thème : PARTAGE ET SOCIALISATION

Le Café & Partage est un temps d'entraide où on peut se permettre de s'exprimer entre femmes. **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.

JEUDI

17 DÉCEMBRE

DÉTAILS À SUIVRE...



Dîner des FÊTES

RÉSERVE LA DATE !!



LÉGENDES des activités par couleur

Activités Physiques & Santé Globale
Conférences ou C
Cafés-Rencontres ou C-R
Ateliers Créatifs

Activités Culturelles
Actions Collectives & Féministes
Soutien & Partage
Activités Spéciales



DÉCOUVRE
LES RABAIS



ABONNE
TOI



PIZZA SALVATORÉ
SHAWINIGAN



ABAKA
PAINT & SHAWINIGAN • DÉCEMBRE 2022

ÈVE GARDNER
SOINS POUR
LES PIEDS



Merci à nos partenaires !
** pour les membres seulement



LINDA MOREAU
MARY KAY



ÉNOLA GUÉRIN
ORTHOTHÉRAPIE



JOCELYNE MARCOUILLER
GUIDE VOYAGE



INSCRIPTION

le 8 septembre au Centre Odilon Sauvageau

voir page 2

et à partir du 9 septembre voir ci-dessous



EN PERSONNE 465, 5^e rue de la Pointe,
Shawinigan



EN LIGNE



PAR TÉLÉPHONE
819-537-4277

femmes-shawinigan.org/inscriptions

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

MODES DE PAIEMENT PRIVILÉGIÉS

Argent, paiement direct, virement Interac

*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.

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.

