

## RUBRIQUE AUX AINÉS #27



## COMITÉ MADA (MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS)

Tous les mois, il nous fait plaisir de vous informer sur les différents services dispensés sur notre territoire. Nous vous présentons Femmes de Mékinac qui offrent des services à toutes les femmes.

**MEMBRES :** Michèle Guindon, Aline Germain, Yvan Hamelin, Claudette Béland, Richard Lavallée, Marie Voyer, Yvon Bourassa et Jacynthe Laing, coordonnatrice.

## FEMMES DE MÉKINAC

Femmes de Mékinac est un organisme communautaire qui est reconnu par l'Agence de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec (maintenant le CIUSSS). C'est un centre de femmes qui offre à toute la population féminine (du territoire de la M.R.C. de Mékinac) de l'information et des activités ayant pour buts d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin, une meilleure prise en charge personnelle sur les plans économique, physique et social.

## POURQUOI DEVENIR MEMBRE ?

## POUR...

- participer à la vie associative (voter lors des assemblées générales, s'impliquer dans un comité ou en devenir membre du conseil d'administration);
- être invitée aux activités (rendez-vous gourmands, assemblée de cuisine, la petite douceur du mois, etc.)
- être informée sur les dernières publications et en obtenir un exemplaire en primeur gratuitement.

*Vous n'avez pas besoin d'être membre pour participer aux activités de Femmes de Mékinac.*

## COMMENT DEVENIR MEMBRE ?

## IL SUFFIT...

- d'être une femme et de se sentir concernée par l'amélioration des conditions de vie des femmes de la M.R.C. de Mékinac.
- de remplir le formulaire d'adhésion et de payer la cotisation annuelle de 10\$.
- après réception de votre adhésion, vous recevrez votre carte de membre (qui couvre la période du 1er janvier au 31 décembre de chaque année). À noter que vous avez jusqu'au 30 juin d'une année pour faire votre adhésion. Après cette date, les «nouvelles» membres seront inscrites pour l'année suivante.

## FORMATIONS

Des formations intéressantes et gratuites vous sont offertes par des intervenantes maison. Un minimum de 6 participantes est requis pour démarrer la formation.

## Programme ANTIDOTE 1 :

## Une quête d'identité

## Objectifs :

- Amener les femmes à prendre conscience des pièges de leur condition de femme et rehausser leur estime d'elle-même
- Développer leur autonomie
- Favoriser leur participation sociale

*Quelques impacts notés chez les participantes :*

- relations sociales et liens avec l'entourage plus solides
- se sentent moins seules

## De la dépendance à l'autonomie affective

## Objectifs :

- Approfondir leurs connaissances des difficultés affectives (éviter ses pièges)
- Comprendre les difficultés affectives (ce qui les cause)
- Apprendre à éviter ses pièges et devenir plus autonome

## Pas à pas... ma vie de femme...

## Un héritage

(offert aux femmes de 55 ans et plus)

## Objectifs :

- Briser l'isolement des femmes ou le sentiment d'isolement
- Susciter une prise de position des femmes aînées face à ce qu'elles ont vécu, vivent et veulent vivre
- Renforcer l'identité de la femme (augmenter leur réseau de soutien)

Retrouvez une certaine sérénité et une confortable assurance dans le vieillissement

féminin. Vieillir au féminin, après les bouleversements, les expériences, ça peut être aussi retrouver le goût de la liberté, prendre conscience des attitudes de sagesse développées, agir dans notre pouvoir et créer pour être bien.

## POUR NOUS JOINDRE

211, rue Saint-Jacques, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2588

femmes\_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : www.femmekinac.qc.ca

## Service d'écoute téléphonique

(lundi, mardi, mercredi) :

de 13 h à 16 h au 418 289-2422

## MESSAGE DE LA FADOQ LAC-AUX-SABLES

*\*Changement de programmation*

LA Soi Rée no CTuRne Du 3 Aoû T

eST Repo RTée Au 10 Aoû T.

Début : 15 h, Bingo, jeux divers.

17 h, épluchette de maïs

18 h 30, Animation : musique

19 h 30, pétanque et autres jeux

20 h 30, Feu de camp

Coût : 5,00 \$

Réserver avant le 5 août

Responsables :

Yolande Lambert 418 336-3274

Louise Carpentier 418 336-2628

nicole Lemire 418 336-3333

WHiST MiLiTAiRe

Samedi le 20 août (Salle municipale)

Inscription de 13h à 13h25

Coût : 5.00\$

Responsables :

Céline Julien 418 277- 2412

Yolande Lambert 418 336-3274