

A photograph of two women laughing heartily, overlaid with a semi-transparent blue filter. The woman on the left has blonde hair and is wearing a light-colored top. The woman on the right has brown hair and is also wearing a light-colored top. They are both smiling broadly, showing their teeth.

# L'Héritage

CENTRE DES FEMMES

## Programmation Hiver-Printemps 2026

**Louiseville/St-Paulin**

**Cotisation annuelle: 10\$/année**

Il n'est pas obligatoire d'être membre pour recevoir un service ou pour participer aux activités du centre.

## Janvier

### Journées d'inscription aux activités

**Mardi 13 janvier:** 10h à 17h

**Mercredi 14 janvier:** 10h à 15h

### Inscription Saint-Paulin pour les femmes qui n'habitent pas au nord

**Jeudi 15 janvier:** 10h à 15h

Lors de ces journées, il sera possible de vous présenter au centre ou d'appeler pour vous inscrire aux activités.

Nous ne prenons aucune inscription avant ces dates.

Les membres du nord vous pouvez vous inscrire pour Saint-Paulin dès le mardi afin d'être prioritaire à ce point de service.

## Milieu de vie

### Activités libres

Venez vous réunir entre femmes pour prendre un café, échanger et jouer à différents jeux de société dans une ambiance conviviale.

**Date:** Les lundis à compter du 26 janvier au 15 juin 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

## Midi Soupe

**Date:** Les lundis 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars, 13 et 27 avril, 11 et 25 mai, 15 juin.

**Heure:** 11h30 à 13h

**Coût:** Gratuit

## Ciné-causerie

### La courtisane

Prenons le temps de réfléchir et d'échanger autour du film La Courtisane, qui aborde le premier métier des femmes: la prostitution. À travers cette projection, nous discuterons ensemble de la condition des femmes à travers l'histoire, de leurs réalités, de leurs luttes et de leur place dans la société d'hier et d'aujourd'hui.

**Date:** Jeudi 29 janvier 2025

**Heure:** 17h à 20h

**Coût:** Gratuit

## Activité spéciale

### Journée Plein-air

Activités proposées: Marche, raquette, pêche sur la glace et dégustation cuisinée par un guide. Une entrée de chaudière de truite sera offerte sur place. Vous pouvez apporter votre dîner ou le repas du restaurant sera à vos frais.

**Date:** Jeudi 5 février 2026

**Heure:** 10h30 à 15h

**Coût:** Membre: 20\$ / non-membre: 30\$

**Lieu:** Pourvoirie du Lac-Blanc (St-Alexis-des-Monts)

**Autobus:** Départ du centre à 9h30, retour estimé 15h45

## Activité spéciale

### Célébration de la Saint-Valentin

Un atelier éducatif et interactif pour aider les femmes à vivre en harmonie avec leur nature féminine et à valoriser l'amour de soi. Yoga, méditation, atelier d'enseignements et partage. Cette activité est animée par Sarah Philibert.

**Date:** Mercredi 11 février 2026

**Heure:** 9h30 à 12h

**Coût:** Gratuit

Lundi thématique

## Séance d'information Service Canada (Partie 1)

Avec Mme Isabelle Grenier, nous allons faire un survol des programmes de Service Canada et les façons d'accéder à un agent (téléphone, internet ou en personne). Elle nous présentera également les prestations spéciales de l'assurance-emploi, les démarches à suivre lors d'un décès et l'outil de recherche des prestations.

**Date:** Lundi 16 février 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

**Coût:** Gratuit

Ciné-causerie

## Toujours Alice

Joignez-vous à l'équipe pour visionner le touchant film qui traite de la maladie d'Alzheimer. Christine Charest, intervenante de la maison Carpe Diem, centre de ressources Alzheimer, sera là pour échanger avec les participantes au sujet de cette maladie. Nous t'invitons à dîner avec nous pendant la projection. Tu peux apporter ton lunch et profiter d'un moment convivial entre femmes.

**Date:** Mercredi 18 février 2026

**Heure:** 12h à 15h30

**Coût:** Gratuit

Conférence

## Reconnaître, c'est renaître

Le jour où j'ai partagé mon secret, j'ai commencé à vivre. Dans cette conférence inspirante, Lyne Lafrenière partage son parcours de reconstruction à travers des anecdotes et des histoires vécues. Après une relation qui lui a fait perdre confiance et ébranlé son estime, elle raconte comment elle a retrouvé sa force intérieure.

**Date:** Jeudi 19 février 2026

**Heure:** 18h à 19h30

**Coût:** Gratuit

Atelier

## Apprivoiser la solitude avec la PNL

La solitude peut devenir une force lorsqu'on apprend à l'apprivoiser. À travers la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), découvrons comment transformer ces moments en occasions de croissance et de paix intérieure. Une rencontre douce et enrichissante pour renouer avec soi-même. Atelier animé par Melissa Carenzi.

**Date:** Mercredi 25 février 2026

**Heure:** 17h à 18h30

**Coût:** Gratuit



Conférence

## Journée Internationale des droits des Femmes

### DEUX FEMMES AVEC UN PARCOURS EXTRAORDINAIRE

#### MONIQUE LÉPINE

Le 6 décembre 1989, une tragédie secoue le Québec : un tireur entre à l'école Polytechnique de Montréal, abat 14 jeunes femmes et met fin à ses jours. Ce soir-là, comme à chaque mercredi, Monique Lépine se rend à sa réunion de prière et demande qu'on prie pour la mère de ce jeune homme... sans savoir qu'il s'agit d'elle-même.

Aujourd'hui âgée de 88 ans, cette femme d'une force remarquable viendra témoigner de son parcours marqué par la douleur, mais aussi par le courage et l'engagement. Elle abordera les nombreux combats que les femmes mènent encore aujourd'hui, à travers l'histoire, la société et sa propre vie.

Une conférence empreinte d'humanité, de résilience et d'espoir.

#### RUTH ELLEN BROSSAU

Nous aurons le plaisir d'accueillir Ruth Ellen Brosseau, ancienne députée et agricultrice passionnée, qui viendra nous partager son parcours unique de femme engagée en politique et en agriculture.

**Date :** Jeudi 26 février 2026

**Heure :** 17h (Pour celles qui veulent manger la poutine)  
18h : Début des conférences

**Lieu :** Ferme Nouvelle-France (2581, rang Augusta, Sainte-Angèle-de-Prémont, QC J0K 1R0)

**Coût :** Poutine régulière: 10\$ avec saucisses de sanglier: 12\$

Atelier

## Apprendre à mettre ses limites

Dire non, c'est se dire oui à soi-même. Dans cet atelier, apprends à poser tes limites avec confiance et bienveillance. Ensemble, découvrons des outils concrets pour t'affirmer sans culpabilité et préserver ton équilibre. Atelier animé par Melissa Carenzi.

**Date :** Jeudi 12 mars 2026

**Heure :** 18h à 19h30

**Coût :** Gratuit

Lundi thématique

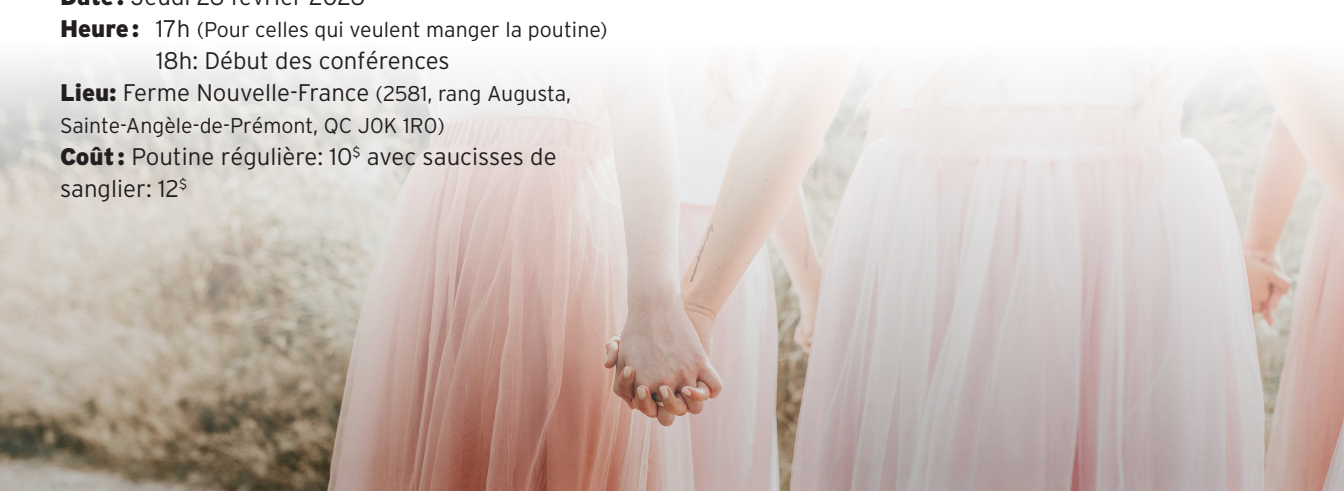
## Séance d'information Service Canada (Partie 2)

Lors de cette deuxième rencontre avec Mme Grenier, nous allons apprendre davantage sur la sécurité de la vieillesse, le supplément du revenu garanti et les allocations ainsi que sur les services pour les aînés (site des programmes et services pour les aînés) et le régime canadien de Soins dentaires.

**Date :** Lundi 16 février 2026

**Heure :** 13h30 à 15h30

**Coût :** Gratuit



Atelier d'art-thérapie

## La rivalité féminine: d'où vient-elle et comment la transformer

On en parle peu, pourtant entre femmes, la comparaison, la jalousie ou la méfiance peuvent parfois s'inviter sans qu'on le veuille. D'où vient cette rivalité que nous avons souvent intégrée sans même en avoir conscience? Cet atelier, animé par Marie-Pier Demers, se veut un espace bienveillant de partage et de réflexion, pour en parler librement et mieux comprendre ce qui se joue derrière ces dynamiques. À travers un temps de créativité et de connexion, nous explorerons comment transformer cette énergie en quelque chose de plus doux : du soutien, de la complicité et de l'inspiration mutuelle. Parce qu'au fond, nous avons toutes à gagner à nous élever ensemble plutôt qu'à nous comparer. Prenons un moment pour déposer ce qui pèse, célébrer nos différences et repartir avec plus de confiance, de légèreté... et une belle dose de sororité.

**Date:** Mardi 17 mars 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

**Coût:** Membre: 5\$ / non-membre: 15\$

Activité en collaboration

## Bricolage de pâques

Dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle, nos membres et les membres de la Maison de la famille se rencontrent pour partager la complicité et la transmission de savoirs. Au-delà du plaisir artistique, ce moment devient un espace d'échanges, de rires et de souvenirs partagés, renforçant les liens entre générations tout en célébrant l'esprit de Pâques et la joie de créer ensemble. Activité animée par Sylvie Strevey.

**Date:** Mardi 24 mars 2026

**Heure:** 9h30 à 11h

**Coût:** Gratuit

Club de marche

## Un pas à la fois

Les mercredis, à compter du 25 mars 2026, venez marcher avec l'équipe du centre, de 13h30 à 15h. Contactez-nous pour recevoir le calendrier du club de marche *Un pas à la fois!*

Cours

## Yoga

Viniyoga adapté à la composition du groupe. Les postures, la respiration, la relaxation et la philosophie font partie de l'ensemble du cours. Ouvert à la personne débutante et à la fois à la personne ayant pratiqué quelques sessions. Cours animé par Laurence Vanier.

**Date:** Du 7 avril au 9 juin 2026 (10 rencontres)

**Heure:** Groupe 1: Les mardis de 15h30 à 16h45

Groupe 2: Les mardis de 17h à 18h15

**Coût:** Membre: 55\$ / non-membre 65\$

Café-rencontre

## La ménopause dans tous ses états

Avec Katherine Pellerin et Annick Grégoire, travailleuses du Centre de santé des femmes de la Mauricie. Qu'elle soit à venir, qu'on ait les deux pieds dedans, ou qu'elle soit passée, la ménopause fait assurément jaser ! Sous une lunette différente, nous échangerons sur ses phases, sur ses impacts aux niveaux corporel, sexuel, psychologique, ainsi que sur l'éventail de moyens pour s'y adapter. Un moment pour s'outiller, réfléchir entre femmes et apprendre davantage sur soi-même.

**Date:** Première partie: Mercredi 8 avril 2026

Deuxième partie: Mercredi 15 avril 2026

**Heure:** 9h30 à 11h30

**Coût:** Gratuit

Atelier

## Cultiver la gratitude au quotidien

Prenons un moment pour reconnaître les petits bonheurs qui illuminent nos journées. Dans cet atelier créatif, nous apprendrons à cultiver la gratitude et à fabriquer un pot à mots inspirants pour nourrir la positivité au quotidien. Un doux moment de partage et de créativité pour repartir le cœur léger. Atelier animé par Melissa Carenzi.

**Date :** Jeudi 9 avril 2026

**Heure :** 18h à 19h30

**Coût :** Gratuit

Lundi thématique

## Les regrets comme boussole: pour vivre notre fin de vie sereinement

Cet atelier-conférence, animé par Ariane Bellerose, invite à réfléchir, à échanger et à s'inspirer des regrets les plus souvent exprimés par les personnes en fin de vie pour mieux orienter notre propre parcours. Ensemble, nous aborderons comment ces prises de conscience peuvent éclairer nos choix présents, apaiser certaines blessures et redonner sens à ce qui compte vraiment. Ces moments de lucidité peuvent nous aider à réajuster notre cap et à orienter notre vie comme une boussole intérieure vers l'essentiel. Utilisons ces regrets, exprimés avec générosité par ceux qui ne sont plus parmi nous physiquement, pour mieux vivre pleinement la nôtre.

**Date :** Lundi 20 avril 2026

**Heure :** 13h30 à 15h30

**Coût :** Gratuit



Cours

## Se libérer de l'emprise du regard des autres

**Série de 4 rencontres avec Nicole Houle.**

Le regard des autres a souvent un impact, même insidieux, sur notre vie, nos choix, notre bien-être. Nous allons apprendre à le reconnaître, à mesurer son impact et à s'en défaire.

**Date :** Les mardis du 21 avril au 12 mai 2026

**Heure :** 9h30 à 11h30

**Coût :** Membre: 20\$ / non-membre: 30\$

Atelier

## Connexion à soi

Offrez-vous un moment de détente et d'harmonie intérieure entre partage et exploration.

Gabrielle Cloutier, de Mouvements Connexion Nature, vous racontera son parcours à travers le yoga, le Qi gong, la méditation, la danse et la sonothérapie. Laissez-vous guider par les sons apaisants des instruments vibrants. Une expérience sensorielle unique pour se recentrer, relâcher les tensions et renouer avec soi-même.

**Date :** Jeudi 23 avril 2026

**Heure :** 18h à 19h30

**Coût :** Gratuit



Lundi thématique

## Mon doc me suggère d'être plus active!

On peut bien connaître les avantages de bouger pour la santé, mais pour plusieurs, le frein se situe dans l'application. Cette conférence, animée par Isabelle Coulombe, explore la racine de la motivation, explique les recommandations canadiennes en matière de mouvement et fournit de nombreux trucs pour réduire les freins et passer de la parole aux actes. Question de déjà faire un pas dans la bonne direction, une courte séance d'activité physique adaptée à l'auditoire suit la partie informative.

**Date:** Lundi 4 mai 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

**Lieu:** Salle Communautaire de Maskinongé  
(11, rue Marcel à Maskinongé)

**Coût:** Gratuit

Déjeuner-causerie

## Mes finances, mes choix: mon budget pour l'alimentation.

Vous aimez cuisiner, choisir votre recette et sélectionner soigneusement vos ingrédients ? Peut-être aimez-vous simplement le plaisir de manger ? Dans les dernières années, l'alimentation a pris de plus en plus de place dans notre budget. C'est pourquoi nous vous invitons à un atelier avec le Carrefour Jeunesse-Emploi qui a pour but de détecter les stratégies de commercialisation dans les supermarchés, d'évaluer les coûts de l'alimentation dans votre budget et de déterminer des solutions pour économiser.

**Date:** Mercredi 13 mai 2026

**Heure:** 9h30 à 11h30

**Lieu:** Restaurant Ben et filles  
(161, Bd St Laurent E, Louiseville)

**Coût:** Chacune paie son repas

Sortie éducative

## Visite à la Ferme Le Rieur Sanglier de Yamachiche

Ferme spécialisée dans l'élevage de sangliers. Vous aurez droit à une **visite guidée** avec **Ruth Ellen Brosseau**, qui fera découvrir l'univers fascinant de cet élevage unique. La rencontre se conclura par un **dîner dégustation**, mettant en valeur les produits de la ferme dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**Date:** Jeudi 21 mai 2026

**Heure:** 10h à la ferme

**Autobus:** Départ du centre à 9h30, retour estimé vers 14h30. Contribution volontaire.

**Coût:** Gratuit



## Atelier Gestion du temps et des priorités

Apprends à mieux organiser ton temps pour retrouver équilibre et sérénité. À travers des outils simples et concrets, découvre comment identifier tes priorités et alléger ta charge mentale. Un atelier pratique pour reprendre le contrôle de ton quotidien, sans t'oublier en chemin. Atelier animé par Melissa Carenzi.

**Date:** Jeudi 28 mai 2026

**Heure:** 18h à 19h30

**Coût:** Gratuit

## Lundi thématique Apprendre à poser des questions

**Sarah Lemay, formatrice et consultante en équité, diversité et inclusion (EDI).**

Chaque jour, nous sommes exposées à une foule d'informations et il n'est pas toujours facile de savoir ce qui est vrai. Cet atelier vous aidera à comprendre le fonctionnement du cerveau afin de repérer plus facilement les fausses informations et à réfléchir de manière plus nuancée et objective. Grâce à des exercices pratiques et simples, vous repartirez avec des outils pour prendre des décisions qui sont bonnes pour vous et basées sur des sources fiables. Cet atelier est conçu pour toutes les femmes qui souhaitent réfléchir de manière plus claire, réfléchie et confiante.

**Date:** Lundi 1<sup>er</sup> juin 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

**Coût:** Gratuit

## Activité spéciale Assemblée générale annuelle

**Date:** Jeudi 4 juin 2026

**Heure:** 17h

**Coût:** Gratuit

**Lieu:** Au Centre des femmes L'Héritage

## Soirée de jeux de société Apprendre à mieux se connaître

Une soirée ludique et conviviale pour explorer qui nous sommes à travers le jeu! À travers des jeux de société et d'introspection, viens échanger, rire et en apprendre un peu plus sur toi et sur les autres. Un moment léger et chaleureux pour créer des liens et nourrir la confiance en soi. Activité guidée par Melissa Carenzi.

**Date:** Jeudi 18 juin 2026

**Heure:** 18h à 19h30

**Coût:** Gratuit

## Activité spéciale Dîner de départ en vacances

Un dîner convivial pour célébrer l'été avant les départs en vacances. Autour d'un bon repas, chacun partage ses projets, rires et sourires, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Un beau moment de convivialité avant la pause estivale.

**Date:** Mercredi 15 juillet 2026

**Heure:** 12h

**Coût:** Chacune paie son repas

**Lieu:** Ferme Les couleurs de la terre (1200, chemin de la Grande Rivière N, Yamachiche (QC) G0X 3L0)





## Activités St-Paulin

### Déjeuner-causerie Brisée

C'est l'histoire de Jade, dont la vie a basculé le 1er janvier 2021: un accident, une colonne fracturée, et l'impression que tout s'écroule. Pourtant, cette épreuve devient pour elle un point tournant. Elle y découvre un retour à l'essentiel, à sa propre intuition, et la force de se reconstruire autrement. Dans cette conférence émouvante et porteuse d'espoir, Jade Gervais partage les leçons tirées du chaos: reconnaître les signes, écouter sa petite voix intérieure et trouver la résilience là où on ne l'attend pas. Une invitation à se rappeler que même dans nos chutes, il existe toujours une lumière pour nous relever.

**Date:** Jeudi 22 janvier 2026

**Heure:** 9h30 à 11h30

**Coût:** Chacune paie son repas

**Lieu:** Restaurant St-Paulinois (1881, rue Lottinville, St-Paulin)

## Atelier

### Vieillir, une opportunité

Vieillir, ça change notre vie et ça peut nous faire peur. Regardons ensemble ce qui nous dérange dans le vieillissement afin de mieux apprivoiser cette étape de vie qui peut être si riche et épanouissante. Atelier animé par Nicole Houle.

**Date:** Jeudi 12 février 2026

**Heure:** 13h30 à 15h30

**Coût:** Gratuit

**Lieu:** Au 2<sup>e</sup> étage du presbytère (2870, rue Laflèche, Saint-Paulin, QC J0K 3G0)

## Cours Yoga

Les séances de yoga seront inspirées de l'approche du Hatha yoga et du Yin yoga. Les cours seront teintés d'enchaînements de postures accompagnés d'exercices de respiration. Venez expérimenter la pratique du yoga dans le respect de vos limites. Ophélie saura vous accompagner dans une pratique bienveillante, offrant un espace à l'introspection et à l'acceptation de soi. Cours animé par Ophélie Rodrigue.

**Date:** Les mardis, du 26 mars au 4 juin 2026, sauf le 21 mai (10 rencontres)

**Heure:** 10h à 11h15

**Coût:** 55\$ membre / 65\$ non-membre

## Atelier Apprendre à mettre ses limites

Dire non, c'est se dire oui à soi-même. Dans cet atelier, apprends à poser tes limites avec confiance et bienveillance. Ensemble, découvrons des outils concrets pour t'affirmer sans culpabilité et préserver ton équilibre. Atelier animé par Melissa Carenzi.

**Date:** Jeudi 19 mars 2026

**Heure:** 14h à 15h30

**Coût:** Gratuit



## Café rencontre De la Mauricie à Córdoba (Argentine)

*Un rêve de longue date devenu voyage humanitaire. Je suis partie avec mes connaissances – surtout en employabilité – et la volonté de contribuer.*

*Je suis revenue avec quelque chose d'encore plus grand: une richesse humaine qui m'a transformée.*

*Dans l'humilité, je me suis vue.*

*Dans ce que j'ai transmis, j'ai grandi.*

*Et dans chaque rencontre, j'ai découvert une force féminine qui m'a rappelé la mienne.*

Andrée Lambert est installée en Mauricie depuis maintenant 8 ans. Elle a œuvré en relation d'aide de nombreuses années et ce qu'elle partage aujourd'hui est en lien avec l'une de ses passions: l'être humain. Elle croit que nous n'avons jamais fini d'apprendre. Elle est un bel exemple!

**Date:** Jeudi 7 mai 2026

**Heure:** 13h30 à 15h

**Coût:** Gratuit



## Coordonnées

158, avenue Dalcourt  
Louiseville (QC) J5V 1A5

2870, rue Laflèche  
Saint-Paulin (QC) J0K 3G0

Téléphone: 819 228-8421  
Télécopieur: 819 228-8422

info@cdfheritage.org  
cdfheritage.org

## Heures d'ouverture Louiseville

Lundi: 9h à 16h

Mardi et mercredi: 9h à 19h

Jeudi: 9h à 20h

Vendredi: 9h à 12h



Suivez-nous sur Facebook

