

A photograph of two women laughing heartily, overlaid with a semi-transparent blue filter. The woman on the left is slightly behind the one on the right, and both are looking towards the right side of the frame.

L'Héritage

CENTRE DES FEMMES

Programmation Automne 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.

Journées d'inscription aux activités

Mercredi 26 août: 10h à 17h

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

Jeudi 27 août: 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 secteur nord peuvent s'inscrire aux activités offertes à Saint-Paulin dès le mercredi 26 août afin d'y être prioritaires. **Les membres de Louiseville** et des autres secteurs pourront s'inscrire aux activités de St-Paulin à compter du jeudi 27 août.

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 24 août au 14 décembre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Activité spéciale

Épluchette de blé d'inde

Venez partager un moment avec nous et prendre le temps de se retrouver après la période des vacances. Dans une ambiance conviviale, nous vous offrons un délicieux dîner au blé d'Inde. Apporter votre chaise et vos breuvages.

Date: Lundi, 31 août 2026 (reportée au mardi 1^{er} septembre en cas de pluie)

Heure: 11h30 à 15h

Coût: Gratuit

Activité spéciale

Sortie à Boréal

Histoire sur l'eau est une croisière paisible sur la rivière Saint-Maurice qui permet de découvrir l'histoire de notre région autrement. À bord d'une embarcation électrique, nous allons écouter le récit de la rivière et apprendre comment elle a évolué au fil du temps. À travers des histoires et des témoignages, vous en apprendrez davantage sur la drave, l'industrie papetière, la présence autochtone, les loisirs et les changements de l'environnement. Une belle occasion de profiter d'un moment de détente tout en découvrant le patrimoine qui nous entoure. Dîner à vos frais sur La Terrasse aux Confluents ou possibilité d'apporter votre lunch.

Date: Mercredi, 2 septembre 2026

Autobus: Départ du centre: 9h, retour: 16h30

(Contribution volontaire)

Lieu: Boréal, 200, Av. des Draveurs, Trois-Rivières

Coût: Gratuit

Cours

Yoga

Viniyoga adapté à la composition du groupe. Les postures, la respiration, la relaxation et la philosophie font partie de l'ensemble de ce cours sous la guidance de Laurence Vanier. Ouvert à la personne débutante et à la fois à la personne ayant pratiqué quelques sessions. Cours de 10 rencontres.

Date: Les mardis du 8 septembre au 17 novembre 2026 (sauf le 6 octobre)

Horaire: Groupe 1: de 15h30 à 16h45

Groupe 2: de 17h à 18h15

Coût: 55\$ membre / 65\$ non-membre

Midi-soupe

Date: Les lundis 14 septembre, 28 septembre, 19 octobre, 2 novembre, 16 novembre, 30 novembre et 14 décembre 2026

Heure: 11h30 à 13h

Coût: Gratuit

Déjeuner-causerie Assurer sa sécurité numérique

Prenez le contrôle de votre sécurité numérique! Cet atelier vous permettra d'identifier les pièges liés à l'hameçonnage, aux arnaques et à la fraude, et d'acquérir des outils concrets pour protéger vos appareils électroniques et vos renseignements personnels. Atelier animé par le Carrefour jeunesse-emploi.

Date: Mardi, 15 septembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Lieu: Cabane à sucre Ladouceur, (841, Rte Savoie, Saint-Justin)

Coût: À vos frais

Activité spéciale Journée mieux-être

Dans le but de rencontrer d'autres femmes des centres de femmes, nous vous proposons une journée de détente sur les rives du fleuve Saint-Laurent. Nous prévoyons plusieurs activités pour améliorer votre santé physique et mentale. Les détails seront communiqués au moment de l'inscription.

Date: Mercredi, 16 septembre 2026

Heure: 9h30 à 15h

Lieu: Plein-air Ville Joie (11441, rue Notre-Dame O, Trois-Rivières)

Coût: Gratuit

Lundi thématique Présentes contre l'âgisme

Participez à un atelier d'échange et d'information, animée par France Morinville du CIUSSS-MCQ, pour mieux comprendre la discrimination liée à l'âge. Ensemble, nous explorerons ce qu'est l'âgisme, ses différentes manifestations et des exemples concrets vécus au quotidien. Nous aborderons également des pistes de solutions, des moyens d'agir et les ressources d'aide disponibles. L'atelier sera enrichi par la projection de courts documentaires portant sur les relations intergénérationnelles, afin de susciter la réflexion et les échanges dans un climat respectueux et bienveillant. Un moment pour s'informer, partager et réfléchir ensemble.

Date: Lundi, 21 septembre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit



Cours

Les 5 blessures de l'âme

Toute personne porte en elle des blessures du passé, toujours prêtes à se réactiver. Apprendre à les reconnaître en soi permet de mieux se connaître et, ainsi, de mieux réagir face aux aléas de la vie quotidienne pour un plus grand mieux-être. Cours de 6 rencontres animé par Nicole Houle.

Date: Les lundis du 21 septembre au 2 novembre 2026 (sauf le 12 octobre)

Heure: 9h30 à 11h30

Coût: Membre: 30\$ / non-membre: 40\$

Club de marche

Un pas à la fois

Les mercredis, à compter du 23 septembre 2026, venez marcher avec l'équipe du centre, de 13 h 30 à 15 h. Contactez-nous pour recevoir le calendrier du club de marche Un pas à la fois !

Atelier d'art créatif

Originales à souhait

Les végétaux seront notre source d'inspiration pour cet atelier ludique où notre membre Sylvie Strevey vous invite à fabriquer des cartes de souhaits universelles à s'offrir, ou à offrir en toutes occasions. Ce sera un moment privilégié et amusant pour mettre en valeur votre créativité.

Date: Mardi, 29 septembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

Activité spéciale

Visite de l'érablière et pépinière de Saint-Mathieu-du-parc

Lors de cette visite à la pépinière, nous allons participer à un conte interactif dans son célèbre labyrinthe de cèdres. Ensuite, nous visiterons une érablière qui produit du vin d'érable. De la récolte à la transformation, vous serez épatées par leurs réalisations. Deux magnifiques endroits de notre MRC à découvrir ! Il sera possible de dîner à la pépinière, à vos frais (15\$) ou d'apporter votre lunch.

Date: Jeudi 24 septembre 2026

Autobus: Départ du centre: 8h45, retour: 16h30 (Contribution volontaire).

Lieu: Pépinière du Parc 1311, chemin St-Joseph, Saint-Mathieu-du-Parc (QC) GOX 1N0

Coût: Gratuit



Tisane-rencontre

Immigration, adaptation et relations de couple

Êtes-vous une femme immigrante? Aimeriez-vous mieux comprendre les relations de couple dans votre nouvelle réalité de vie au Québec?

Cet atelier vous invite à échanger sur les défis et les changements que peut apporter l'immigration dans la vie de couple. Dans un climat accueillant, confidentiel et sans jugement, vous pourrez poser vos questions, partager vos réflexions et découvrir des outils pour favoriser des relations de couple saines, respectueuses et épanouissantes.

Date: Mardi, 29 septembre 2026

Heure: 17h30 à 18h30

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre

Femmes de tous les horizons: des réalités différentes, des droits pour toutes

Pourquoi certaines femmes sont-elles plus vulnérables à vivre de la violence dans leur relation de couple?

Cet atelier vous invite à réfléchir aux différentes réalités et conditions de vie qui peuvent rendre certaines femmes plus vulnérables à la violence dans une relation de couple. Ensemble, nous explorerons les facteurs qui peuvent influencer cette vulnérabilité, les obstacles qui compliquent la recherche d'aide ainsi que les ressources disponibles. En comprenant mieux ces réalités, nous pouvons développer davantage d'empathie, renforcer notre solidarité et unir nos voix pour défendre les droits de toutes les femmes.

Date: Jeudi, 1^{er} octobre 2026

Heure: 17h30 à 19h30

Coût: Gratuit

Lundi thématique

Séance d'information sur le programme P.I.E.D.

Nous vous invitons à une séance d'information sur le programme P.I.E.D., un programme gratuit que le CIUSSS-MCQ a conçu pour aider les personnes à améliorer leur équilibre, la force de leurs jambes et leur souplesse afin de prévenir les chutes. Lors de cette rencontre, vous découvrirez le fonctionnement du programme. Animé par Jessica Morin, technologue en physiothérapie, cette séance vous permettra de découvrir comment ce programme peut vous aider à rester active et en santé !

Date: Lundi, 5 octobre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit

Conférence

Journée nationale des centres de femmes TEAM MADAME

On dit souvent que « derrière chaque grand homme se cache une femme ». Team Madame propose de regarder l'autre côté du décor : devant chaque grande femme, il y a bien souvent un homme qui lui fait de l'ombre et il est temps de déplacer la lumière. Partez à la découverte de femmes inspirantes qui ont marqué l'histoire du Québec. Avec humour, sensibilité et passion, Valérie Deschamps vous propose un voyage captivant à travers différentes époques pour mettre en lumière des parcours féminins souvent oubliés. Un spectacle chaleureux et rassembleur qui allie contes, anecdotes et réflexion.

Date: Mardi, 6 octobre 2026

Heure: 18h à 19h30

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre

Des relations qui font du bien: mieux comprendre les relations de couple

Moment de rencontre interculturelle, d'écoute, de sororité et de partage. Parce que nous avons toutes le besoin et le droit d'être respectées, cet espace vise à renforcer la compréhension, la solidarité et le soutien entre femmes, dans toute la diversité de nos parcours et de nos réalités.

Date: Jeudi, 15 octobre 2026

Heure: 17h30 à 19h30

Coût: Gratuit

Levée de fonds

Party d'huîtres à volonté

Sous la présidence d'honneur d'Isabelle Rinfret de Groupe Arvisais et le Vignoble Prémont en tant que commanditaire principal, participez à notre souper d'huîtres à volonté accompagné d'un buffet italien. En soirée, profitez de l'ambiance festive ainsi que de nombreux prix de participation. Tous les profits seront remis au Centre des femmes afin de continuer d'assurer les services en soirée.

Date: Vendredi, 23 octobre 2026

Heure: 17h

Heure: La porte de la Mauricie (4, Rte Ste-Anne O, Yamachiche)

Coût: 110\$



Lundi thématique

Apprendre à naviguer le site Web de canada.ca

Vous avez déjà cherché une information sur le site de Canada.ca pour finalement vous retrouver à cliquer de page en page sans trouver ce que vous cherchiez? Vous n'êtes pas seule! Isabelle Grenier vous apprendra à apprivoiser ce vaste site Internet. De sa main, vous allez découvrir des astuces pour trouver plus facilement les renseignements qui vous intéressent. Venez apprendre à naviguer avec confiance et gagner un temps précieux. Parce qu'avec les bons repères, même Canada.ca devient beaucoup plus simple!

Date: Lundi, 26 octobre 2026 (Apportez votre portable ou votre tablette)

Heure: 13h30 à 15h

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre

Les violences sexuelles n'ont pas d'âge

Les agressions à caractère sexuel peuvent survenir à toutes les étapes de la vie, pourtant celles vécues par les femmes âgées demeurent souvent méconnues et entourées de nombreux préjugés. Cet atelier, animé par le CALACS, propose de mieux comprendre cette réalité en abordant les différentes formes de violences sexuelles, les mythes et les réalités, les conséquences qu'elles peuvent avoir ainsi que les obstacles qui empêchent souvent les femmes de dévoiler ce qu'elles ont vécu. Nous discuterons également des attitudes favorisant une écoute bienveillante et des ressources disponibles. Un moment de sensibilisation et de réflexion pour mieux comprendre cette réalité et contribuer à faire en sorte que chaque femme puisse être entendue, respectée et soutenue.

Date: Jeudi, 29 octobre 2026

Heure: 17h30 à 19h30

Coût: Gratuit

Causerie Onikam

Dans un esprit d'écoute, de respect et d'apprentissage, venez échanger sur la signification de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation ainsi que sur la place importante des femmes au sein des communautés autochtones. Autour d'une tisane et de banique nature accompagnée de beurre, nous partagerons un moment de réflexion et de discussion. Si vous avez des questions ou des sujets que vous aimeriez aborder, nous vous invitons à les apporter; elles enrichiront nos échanges.

Date: Mercredi, 4 novembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre L'alcool au féminin

Nous explorerons les particularités de la consommation féminine, les raisons pour lesquelles l'alcool affecte les femmes différemment, ainsi que les enjeux sociaux, physiques et psychologiques qui peuvent y être associés. L'atelier permettra également d'identifier les signes indiquant qu'une consommation devient préoccupante et de réfléchir à l'influence de la publicité et des messages véhiculés par la société sur nos habitudes de consommation. Un espace bienveillant pour s'informer, échanger et développer un regard critique sur cette réalité. Animé par le Centre L'Étape.

Date: Jeudi, 5 novembre 2026

Heure: 17h30 à 19h30

Coût: Gratuit

Lundi thématique Surmonter la dépression

Comment développer une résilience face à l'adversité et se rétablir face à des diagnostics en santé mentale persistants ? Jessica Bergeron, membre de notre Centre, exprimera son vécu au travers son parcours personnel en psychiatrie et en abordant le défi de passer du rôle d'intervenante à celle d'une personne qui demande de l'aide. Un échange authentique et humain qui permettra de démystifier plusieurs tabous entourant la place des femmes en psychiatrie, des moyens concrets pour cultiver une bonne santé mentale au quotidien et les ressources d'aide disponibles.

Date: Lundi, 9 novembre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit



Tisane-rencontre

Ruban Rose: Seins et sagesse, entre vigilance et confiance

On y aborde la santé des seins autrement : sans tabous, sans drame, mais avec curiosité et humour. Parce que nos seins, au fond, ne sont pas qu'un siège d'inquiétudes : ils racontent nos cycles, nos émotions, nos forces. À travers des histoires, des images et quelques éclats de rire, on explore comment écouter notre corps sans céder à la panique, comment retrouver confiance en lui, et surtout, comment se sentir vivante, même quand la peur s'invite.

Date: Mercredi, 18 novembre 2026

Heure: 17h à 18h30

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre

Les violences faites aux femmes et les médias

Les violences faites aux femmes ne se banalisent pas seulement par les gestes, mais aussi par les mots, les images et les messages véhiculés dans les médias, les réseaux sociaux et notre entourage. Ces discours influencent notre perception de la violence et peuvent, parfois sans le vouloir, la minimiser ou déplacer la responsabilité vers les femmes. Cet atelier propose de développer un regard critique sur ces récits afin de mieux reconnaître les mécanismes de banalisation et d'explorer notre pouvoir d'agir comme citoyennes.

Date: Mercredi, 25 novembre 2026

Heure: 17h à 18h30

Coût: Gratuit

Tisane-rencontre

Comprendre le stress, l'anxiété et les pensées qui nous influencent

Le stress et l'anxiété font partie de la vie, mais il est possible de mieux les comprendre pour mieux les apprivoiser. Animé par L'Avenue Libre, cet atelier vous permettra de découvrir ce qui distingue le stress de l'anxiété, d'identifier les facteurs qui les déclenchent et de reconnaître certaines pensées qui peuvent amplifier nos émotions. À travers des explications simples et des échanges, vous comprendrez également comment certains comportements, comme l'évitement, peuvent entretenir l'anxiété. Vous repartirez avec cinq stratégies concrètes de régulation émotionnelle pour mieux faire face aux défis du quotidien et prendre soin de votre bien-être.

Date: Mercredi, 2 décembre 2026

Heure: 17h à 18h30

Coût: Gratuit

Activité spéciale

Conférence 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Les discours masculinistes et les influenceurs qui valorisent le modèle du « mâle alpha » prennent de plus en plus de place sur les réseaux sociaux et dans notre société. Cette conférence propose de mieux comprendre ce phénomène, d'en reconnaître les messages et de réfléchir à leurs répercussions sur les relations entre les femmes et les hommes, ainsi que sur notre société. Une occasion d'échanger, de développer son esprit critique et de mieux décoder ces discours qui gagnent en popularité.

Date: Jeudi, 3 décembre 2026

Heure: 19h

Lieu: À venir

Atelier

C'est quoi, être féministe?

Dois-je arrêter de me maquiller pour être féministe?
Les féministes détestent-elles les hommes?
Existe-t-il différents courants du féminisme? Un homme peut-il être féministe?

Cet atelier vous invite à démystifier le féminisme à travers des échanges, des réflexions et des faits. Ensemble, nous déconstruirons certains mythes, découvrirons les différentes façons de vivre le féminisme et verrons pourquoi ce mouvement est toujours d'actualité. Une belle occasion de poser vos questions, sans jugement, et d'en apprendre davantage sur un sujet qui suscite souvent la curiosité!

Date: Mercredi, 9 décembre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit

Activité spéciale

Souper de Noël

Venez clôturer cette programmation avec nous à l'occasion de notre traditionnel souper de Noël où le plaisir, le rire, la danse, la gourmandise et la complicité entre femmes sont au rendez-vous.

Date: Jeudi, 17 décembre 2026

Heure: 17h

Lieu: La porte de la Mauricie (4, Rte Ste-Anne O, Yamachiche)

Coût: Membre: 25\$ / Non-membre: 35\$





Activités St-Paulin

Cours

Danse en ligne, accessible à toutes!

Bougez au rythme de la musique dans une ambiance conviviale et sans pression! Les cours de danse en ligne sont accessibles à toutes, peu importe votre âge ou votre niveau d'expérience. En plus d'améliorer l'équilibre, la coordination et la forme physique, la danse contribue à réduire le stress, à stimuler la mémoire, à favoriser une bonne humeur et à renforcer la confiance en soi. Une belle façon de prendre soin de soi tout en ayant du plaisir! Guidé par Escouade Interdanse.

Date: Tous les jeudis du 10 septembre au 19 novembre 2026 (pause le 24 septembre)

Heure: 10h à 11h

Lieu: Salle multiservice Réal-U.-Guimond (3151, rue Bergeron, Saint-Paulin)

Coût: Membre: 55\$ / non-membre: 65\$

Café-rencontre

Assurer sa sécurité numérique

Prenez le contrôle de votre sécurité numérique! Cet atelier vous permettra d'identifier les pièges liés à l'hameçonnage, aux arnaques et à la fraude, et d'acquérir des outils concrets pour protéger vos appareils électroniques et vos renseignements personnels. Atelier animé par le Carrefour jeunesse-emploi.

Date: Jeudi, 1^{er} octobre 2026

Heure: 13h30 à 15h

Lieu: Au 2^e étage du presbytère (2870, rue Laflèche, Saint-Paulin, QC J0K 3G0)

Coût: Gratuit

Café rencontre

Les violences sexuelles n'ont pas d'âge

Les agressions à caractère sexuel peuvent survenir à toutes les étapes de la vie, pourtant celles vécues par les femmes âgées demeurent souvent méconnues et entourées de nombreux préjugés. Cet atelier, animé par le CALACS, propose de mieux comprendre cette réalité en abordant les différentes formes de violences sexuelles, les mythes et les réalités, les conséquences qu'elles peuvent avoir ainsi que les obstacles qui empêchent souvent les femmes de dévoiler ce qu'elles ont vécu. Nous discuterons également des attitudes favorisant une écoute bienveillante et des ressources disponibles. Un moment de sensibilisation et de réflexion pour mieux comprendre cette réalité et contribuer à faire en sorte que chaque femme puisse être entendue, respectée et soutenue.

Date: Jeudi, 29 octobre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit

Café-rencontre

Comprendre le stress, l'anxiété et les pensées qui nous influencent

Le stress et l'anxiété font partie de la vie, mais il est possible de mieux les comprendre pour mieux les apprivoiser. Animé par L'Avenue Libre, cet atelier vous permettra de découvrir ce qui distingue le stress de l'anxiété, d'identifier les facteurs qui les déclenchent et de reconnaître certaines pensées qui peuvent amplifier nos émotions. À travers des explications simples et des échanges, vous comprendrez également comment certains comportements, comme l'évitement, peuvent entretenir l'anxiété. Vous repartirez avec cinq stratégies concrètes de régulation émotionnelle pour mieux faire face aux défis du quotidien et prendre soin de votre bien-être.

Date: Jeudi, 12 novembre 2026

Heure: 13h30 à 15h30

Lieu: Au 2^e étage du presbytère (2870, rue Laflèche, Saint-Paulin, QC J0K 3G0)

Coût: Gratuit



Déjeuner-causerie

Détails à venir.

Date: Jeudi, 19 novembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

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

Coût: À vos frais

Atelier

Les 7 types de repos

L'être humain a besoin de se reposer quotidiennement. Pour plusieurs, se reposer égale dormir ou se détendre. Mais si on allait plus loin dans l'écoute de nos besoins pour décoder ce qui nous repose réellement selon ce qu'on vit quotidiennement? Atelier animé par Nicole Houle.

Date: Jeudi, 10 décembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Lieu: Au 2^e étage du presbytère (2870, rue Laflèche,
Saint-Paulin, QC J0K 3G0)

Coût: Gratuit

Politique d'inscription

Une inscription est requise pour chacune des activités, qu'elle soit gratuite ou payante. Nous vous demandons de nous transmettre votre paiement au plus tard à la date limite d'inscription. Possibilités de paiement : argent comptant, chèque et virement bancaire.

Notez que le centre ne fera aucun remboursement, à moins d'annulation de sa part.

Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Nous vous invitons donc à vous inscrire à l'avance afin de faciliter l'organisation des activités.

Absences répétées: veuillez prendre connaissance de notre politique d'absence. Des conséquences peuvent s'appliquer en cas d'absences répétées.



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

