



2025-2026 PROGRAMMATION



OFFRE D'ATELIERS ET DE FORMATIONS DE L'AFEAS

La force de l'égalité



Ateliers régionaux d'éducation populaire, de réflexion et de mobilisation

Les ateliers d'éducation populaire, animés par des membres de l'Afeas dans leur région, sont au cœur de la mission de notre association. Ils permettent d'explorer des thèmes qui mettent en valeur notre engagement, tout en offrant un espace d'apprentissage collectif. Sous forme de rencontres interactives, ouvertes à toutes les instances, ces ateliers rendent accessibles des contenus enrichissants aux niveaux local et régional. Ils représentent aussi une belle occasion de partager des idées, de tisser des liens et de faire entendre la voix des femmes dans nos milieux.

- **Le travail invisible : charge mentale et appauvrissement - En révision**
- **La diversité des genres - Nouvel atelier 2024**
- **Être féministe aujourd'hui - Révisé en 2024**
- **L'égalité au fil les générations - Révisé en 2024**
- **Les enjeux environnementaux, ça touche les femmes**
- **Les femmes plus durement touchées par la pandémie**

Pour commander un atelier, contactez votre responsable de la formation régionale ou la responsable de la vie associative à vieassociative@afeas.qc.ca ou au (514) 251-1636

Minimum d'inscriptions de 8 personnes

Inscriptions aux ateliers régionaux :

Les responsables régionales de la formation sont vos personnes-ressources pour commander et animer des ateliers dans vos instances locales et régionales. Formées et disponibles, elles accompagnent vos équipes, partagent leur expertise et facilitent la mise en place de sessions adaptées à vos besoins. Pour exprimer votre intérêt, vous inscrire ou demander l'organisation d'un atelier, contactez votre responsable régionale de la formation.

Centre-du-Québec

Annick Delabays

fragniere-delabays@tellabaie.net

Estrie

Carole Séguin

seguincarole@hotmail.com

Québec-Chaudière-Appalaches

Siège social

vieassociative@afeas.qc.ca

Lanaudière

Maryse Bruneau

marysebl@hotmail.com

Mauricie

Francine Duchaine

francineduchaine@gmail.com

Montréal-Laurentides-Outaouais

Josiane Grégoire Lenain

jgregoirelen@videotron.ca

Richelieu-Yamaska

Georgette Boivin

georgetteboivin345@gmail.com

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau

Annie Bonin

charmina78@hotmail.com

Activités et ateliers provinciaux

Pour l'année 2025-2026, l'Afeas poursuit son engagement en proposant à des formations interactives et gratuites pour les membres. Ces sessions ont pour objectif de renforcer les compétences des instances locales et régionales dans l'organisation de leurs activités associatives et la planification des initiatives Femmes d'ici. Elles offrent également un espace privilégié pour s'informer, stimuler la réflexion et inspirer les actions des Afeas face aux enjeux actuels qui façonnent la vie des femmes aujourd'hui.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter par courriel vieassociative@afeas.qc.ca.

Les ateliers pratiques

Les ateliers pratiques permettent d'approfondir vos compétences sur différents outils technologiques (Google Drive, PowerPoint, Canva, Facebook, Doodle, etc.). Vous pourrez mettre vos connaissances en pratique et poser vos questions dans un cadre interactif. Ces ateliers sont offerts sur demande : écrivez à vieassociative@afeas.qc.ca.

Dès que 8 personnes manifestent leur intérêt, l'atelier sera organisé à un moment qui convient à la majorité des intéressées.

Ouverts à toutes les personnes membres.

Les conférences et ateliers (non pratiques)

En collaboration avec divers organismes partenaires, les conférences Afeas proposent des moments d'apprentissage et d'échanges autour de sujets qui touchent directement la vie des femmes et de la société. Qu'il s'agisse de la menstruation durable, de la ménopause, de la proche aidance ou d'autres enjeux d'actualité, ces conférences visent à informer, sensibiliser et outiller les participantes tout en favorisant la réflexion collective.

Cette année, nous vous offrons les thématiques suivantes:

- La ménopause avec l'organisme Dignité Mensuelle
- La crise du logement et son effet sur les femmes avec l'organisme Le FRAPRU
- La proche aidance au féminin, invisible mais indispensable avec l'organisme le RANNM
- Les menstruations durables avec l'organisme Dignité Mensuelle

Ouvertes à toutes les personnes membres ou au grand public, selon l'événement.

Activités et ateliers provinciaux

Pour l'année 2025-2026, l'Afeas poursuit son engagement en proposant à des formations interactives et gratuites pour les membres. Ces sessions ont pour objectif de renforcer les compétences des instances locales et régionales dans l'organisation de leurs activités associatives et la planification des initiatives Femmes d'ici. Elles offrent également un espace privilégié pour s'informer, stimuler la réflexion et inspirer les actions des Afeas face aux enjeux actuels qui façonnent la vie des femmes aujourd'hui.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter par courriel vieassociative@afeas.qc.ca.

Les dialogues

Les dialogues sont des moments d'échanges ouverts où se mêlent discussions et témoignages, guidés par des questions en lien avec le thème abordé. Dans une ambiance conviviale, ils permettent d'approfondir des sujets pertinents pour l'Afeas, tout en donnant la parole aux différentes instances. Venez partager votre réalité... ou découvrir celle des autres. Parce qu'ensemble, nous faisons avancer l'Afeas !

Ouverts à toutes les personnes membres.

Les événements "Date phare"

Les événements Dates phares sont des conférences et ateliers qui célèbrent et mettent en lumière les moments clés de l'Afeas, comme **l'Opération Tendre la main, la Journée internationale des droits des femmes et la Journée du travail invisible**. Ces activités offrent un espace de réflexion et de sensibilisation sur les enjeux qui touchent les femmes d'ici et d'ailleurs, tout en inspirant l'action locale à célébrer les dates phares de l'Afeas. Ouverts au grand public, ces événements permettent également de faire rayonner la présence et l'engagement de l'Afeas dans la communauté, renforçant ainsi son impact et sa visibilité.

Ouverts au grand public.

Les séances d'information

Ces rencontres offrent aux membres un espace pour découvrir les différents projets en cours à l'Afeas ainsi que les nombreuses occasions d'engagement au sein de l'organisation, comme la participation à nos comités provinciaux ou à toutes autres initiatives. C'est l'occasion d'explorer les façons de s'engager, de mieux comprendre le fonctionnement de l'Afeas et de contribuer activement à sa mission de défense et de promotion des droits des femmes.

Ouvertes à toutes les personnes membres.

Activités et ateliers provinciaux

Pour l'année 2025-2026, l'Afeas poursuit son engagement en proposant à des formations interactives et gratuites pour les membres. Ces sessions ont pour objectif de renforcer les compétences des instances locales et régionales dans l'organisation de leurs activités associatives et la planification des initiatives Femmes d'ici. Elles offrent également un espace privilégié pour s'informer, stimuler la réflexion et inspirer les actions des Afeas face aux enjeux actuels qui façonnent la vie des femmes aujourd'hui.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter par courriel vieassociative@afeas.qc.ca.

Les formations en rediffusion

Revivez nos formations à votre rythme grâce aux rediffusions disponibles sur notre chaîne YouTube! Ces séances enregistrées permettent aux membres de l'Afeas de consulter les contenus et les outils présentés, de revoir des concepts clés ou de découvrir des formations qu'ils n'ont pas pu suivre en direct. Une excellente façon de se former et de s'inspirer, quand cela vous convient.

Cette année, nous vous offrons les formations suivantes en rediffusions:

- Participer efficacement à la prise de décision, parties 1 et 2 :
 - Partie 1: <https://youtu.be/UySIPoDZWCc>
 - Partie 2: <https://youtu.be/OKL54m1dgNA>
- La trousse de communication Afeas:
 - <https://youtu.be/mSnzSH9jvzw>
- Démystifier Facebook:
 - https://youtu.be/iSY_Gk43jY8



Ouvertes à toutes les personnes membres.



Pour plus d'information sur la programmation,
visitez le site internet de l'Afeas:

<https://afeas.qc.ca/evenements-de-lafeas/>

Calendrier 2025-2026

Date et heure		Activités et ateliers	Personnes ciblées
Lundi 13 Oct.	14 h	Conférence: La ménopause avec Dignité mensuelle Venez en apprendre plus et défaire les mythes autour de la ménopause et de ses effets sur les femmes.	Membres
Lundi 27 Oct.	12 h	Conférence: La crise du logement et ses effets sur la communauté avec Le FRAPRU Explorer les répercussions de la crise du logement sur la vie et le bien-être dans nos communautés.	Membres
Vendredi 07 Nov.	10 h	Conférence: Proche aidance au féminin, invisible mais indispensable avec le RAANM Explorer les enjeux et réalités vécues par les femmes engagées dans la proche aidance.	Membres et grand public
Mercredi 19 Nov.	16 h	Dialogue : Le recrutement de membres Afeas Venez échanger sur la thématique du recrutement de membres et de l'inclusion.	Membres
25 Nov. au 06 Déc.		Opération Tendre la Main 2025 Unissons nos voix à celles des personnes touchées par la violence. La violence, plus jamais ! Surveillez la programmation!	Membres et grand public
Début Jan.	16 h	Dialogue : Les membres de soutien Afeas Découvrez le rôle essentiel des membres de soutien et leur contribution à l'Afeas.	Membres
Mardi 13 Jan.	19 h 30	Conférence : Les menstruations durables; allier santé, confort et environnement avec Dignité mensuelle Explorez la menstruation durable et les innovations qui allient bien-être des femmes et respect de la planète.	Membres et grand public
Jeudi 05 Fév.	10 h	Conférence: Gestion du stress et de l'anxiété, la charge mentale des femmes avec l'ACSM Découvrez des stratégies pour mieux gérer le stress, l'anxiété et la charge mentale au quotidien.	Membres et grand public

Calendrier 2025-2026

Date et heure	Activités et ateliers	Personnes ciblées
---------------	-----------------------	-------------------

08 Mars

Journée internationale des droits des femmes (JIDF)
Ensemble pour l'égalité !

**Membres et
grand public**

07 Avril

Journée du travail invisible (JTI) - détails à venir
Mettons en lumière le travail invisible

**Membres et
grand public**

**Vendredi
01 Mai**

16 h

Séance d'information: Les comités provinciaux de l'Afeas
Apprenez comment les comités provinciaux façonnent l'action de l'Afeas et comment vous pouvez y prendre part.

Membres

Sur demande

Atelier pratique : Création et adaptation de présentations PowerPoint

Venez découvrir toutes les possibilités créatives de cet outil de présentation inestimable. Le tout en bonne compagnie !

Membres

Sur demande

Atelier pratique : Canva

Explorez les bases de Canva, logiciel de création graphique en ligne! Pour de belles affiches et publications pour les réseaux sociaux, entre autres !

Membres

Sur demande

Atelier pratique : Utiliser Google drive et ses outils collaboratifs

Membres

Sur demande

Atelier pratique : Découvrir Microsoft Teams.

Explorez cet outil de vidéoconférence, appels audios et clavardage gratuit offert par Microsoft.

Membres

Sur demande

Atelier pratique : Facebook de base

Découvrez les notions essentielles pour utiliser efficacement Facebook dans vos activités Afeas

Membres



**Pour plus d'information sur la programmation,
visitez le site internet de l'Afeas:**

<https://afeas.qc.ca/evenements-de-lafeas/>

Pour s'inscrire aux activités

Pour vous inscrire aux activités provinciales :

La section « **Évènements** » du **site Internet de l'Afeas** est continuellement mise à jour. Vous y trouverez une description de tous les événements à venir ainsi que les liens pour vous y inscrire : <https://afeas.qc.ca/evenements-de-la-feas/>

Restez à l'affût de notre infolettre et de nos réseaux sociaux pour ne rien manquer des annonces et événements de l'Afeas.



Pour nous suivre sur Facebook :

https://www.facebook.com/afeas1966?locale=fr_FR



Pour nous suivre sur Instagram :

https://www.instagram.com/afeas_association/?hl=fr

Pour s'inscrire à notre infolettre :

<http://eepurl.com/gjbHAT>



Les inscriptions aux ateliers pratiques :

Les ateliers pratiques se donnent sur demande par envoi d'un courriel à

vieassociative@afeas.qc.ca

Dès qu'un nombre suffisant de personnes (8) auront manifesté leur intérêt, l'atelier demandé sera programmé au moment qui convient le mieux pour la majorité de celles-ci.

Les inscriptions aux ateliers d'éducation populaire :

Des personnes formées dans chaque région sont prêtes à animer ces ateliers dans vos Afeas locales et régionales. Pour manifester votre intérêt, vous inscrire ou demander la mise en place d'un atelier, veuillez contacter la personne responsable de la formation dans votre région ou la responsable de la vie associative à vieassociative@afeas.qc.ca ou au **(514) 251-1636**