

OFFRE D'ATELIERS ET D'ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

2026-2027 PROGRAMMATION



POUR PLUS D'INFORMATIONS:
 vieassociative@afeas.qc.ca

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



Les ateliers d'éducation populaire de l'Association, animés par des animatrices régionales formées, sont au cœur de notre mission. Interactifs et accessibles, ils permettent d'explorer des enjeux clés, de partager nos savoirs et de faire entendre la voix des femmes dans nos communautés.

L'intelligence artificielle, penser à l'équité à l'ère numérique - Nouvel atelier

L'intelligence artificielle transforme nos vies... mais pour qui, et à quel prix ? Cet atelier propose de poser un regard critique sur les biais, les inégalités et les opportunités afin de mieux outiller les femmes à naviguer et influencer le monde numérique.

La communication bienveillante - Nouvel atelier

Et si mieux se comprendre changeait tout ? À travers des outils concrets, cet atelier invite à développer une communication plus respectueuse, claire et mobilisante, autant dans nos relations personnelles que dans nos engagements.

Le travail gratuit des femmes: un pilier invisible au cœur de tout - Révision 2025

Entièrement revu, cet atelier propose un regard actualisé sur le travail invisible et ses impacts. À travers un nouveau contenu, il met en lumière la charge mentale et ses conséquences économiques, tout en ouvrant la discussion sur des pistes de changement concrètes, tant individuelles que collectives.

L'éducation populaire au service de la voix des femmes.

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

La diversité des genres

Mieux comprendre la diversité des identités de genre, c'est faire un pas de plus vers des milieux inclusifs. Cet atelier offre des repères accessibles pour favoriser le respect, l'ouverture et des pratiques plus inclusives.

Être féministe aujourd'hui

Le féminisme évolue, et nous aussi. Cet atelier propose un espace pour réfléchir ensemble à ce que signifie être féministe aujourd'hui, déconstruire les idées reçues et se réapproprier un mouvement toujours bien vivant.

L'égalité au fil des générations

Les luttes d'égalité d'hier résonnent encore aujourd'hui. Cet atelier invite à explorer les avancées et les défis persistants, en croisant les regards entre les générations.

Les enjeux environnementaux, ça touche les femmes

Les changements climatiques ne touchent pas tout le monde de la même façon. Cet atelier met en lumière les impacts spécifiques sur les femmes et ouvre la réflexion sur des actions concrètes pour un avenir plus juste et durable.

**Apprendre
ensemble pour
mieux agir
ensemble.**



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

LES RESPONSABLES DE LA FORMATION RÉGIONALE

Les responsables régionales de la formation sont vos personnes-ressources pour organiser et animer des ateliers dans vos instances. Formées et disponibles, elles vous accompagnent selon vos besoins.

Pour réserver ou manifester votre intérêt,
contactez votre responsable régionale.

Mauricie

Francine Duchaine

francineduchaine@gmail.com

Québec-Chaudière-Appalaches

Siège social

vieassociative@afeas.qc.ca

Richelieu-Yamaska

Georgette Boivin

georgetteboivin345@gmail.com

Centre-du-Québec

Annick Delabays

fragniere-delabays@tellabaie.net

Estrie

Carole Séguin

seguincarole@hotmail.com

Montréal-Laurentides-Outaouais

Josiane Grégoire Lenain

jgregoirelen@videotron.ca

Lanaudière

Maryse Bruneau

marysebl@hotmail.com

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau

Annie Bonin

charmina78@hotmail.com

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

Minimum d'inscriptions de 8 personnes

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

Devenez animatrice régionale ! Une opportunité pour toutes les membres !

Vous êtes membre et souhaitez vous engager davantage dans votre milieu ? Vous êtes invitées à rejoindre l'équipe d'animatrices régionales dans le cadre d'une opportunité ouverte à toutes les membres.

En tant qu'animatrice régionale, vous jouez un rôle clé dans la vie associative et le rayonnement de l'éducation populaire dans votre région.

Votre rôle au sein de l'équipe :

- **Animer ponctuellement** des ateliers régionaux, **en virtuel ou en présentiel** selon votre intérêt.
- **Favoriser les échanges**, la participation et la réflexion collective entre les membres.
- **Contribuer au partage des savoirs** et au développement du pouvoir d'agir des femmes.
- **Participer au rayonnement des valeurs et de l'éducation populaire** de l'Association dans votre communauté.
- **Bénéficier d'un accompagnement, d'une formation et d'un soutien** pour chaque atelier.
- Être rémunérée pour votre engagement et votre expertise.

Pourquoi s'engager comme animatrice régionale ?

- Pour vivre **un engagement flexible et enrichissant**
- Pour **développer vos compétences** en animation et en formation
- Pour **contribuer activement** à votre communauté
- Pour faire partie d'un **réseau solidaire de femmes engagées**

Un engagement ponctuel, pour un impact durable pour votre communauté.

✉ **Pour obtenir plus d'information ou pour manifester votre intérêt : par courriel à vieassociative@afeas.qc.ca**



Les activités provinciales

Les activités éducatives provinciales de l'Association offrent des espaces dynamiques pour apprendre, échanger et s'engager ensemble autour d'enjeux qui touchent les femmes et la vie associative. Cest ateliers, pause cafés, séances d'information et moments de codéveloppement permettent aux membres des quatres coins du Québec de se rassembler dans une ambiance conviviale et accessible. Ils s'inscrivent en complémentarité avec les ateliers régionaux,

Offertes en formule virtuelle, ces activités facilitent la participation de toutes, peu importe la région. Lorsque possible, les rencontres sont également enregistrées afin de permettre un visionnement en différé.

Tout au long de l'année, les membres peuvent découvrir de nouveaux ateliers, approfondir leurs connaissances, partager leurs expériences et contribuer à faire avancer les réflexions collectives .

À noter : Les Pauses café inclusion accueilleront différents organismes œuvrant auprès de diverses populations et communautés. Pour connaître l'organisme invité à chaque rencontre, consultez la page des événements du site Internet de l'Afeas.

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-lafeas/>

Calendrier provincial 2026-2027

Date et heure		Activités et ateliers	Personnes ciblées
Jeudi 01 Oct.	10h	Pause-café des administratrices (60 min) Un moment chaleureux entre administratrices locales, régionales et provinciales pour échanger, se soutenir et renforcer notre engagement au sein de l'Afeas.	Administratrices
Vendredi 02 Oct.	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Association plus inclusive, avec Sarah Lemay, consultante EDI	Membres
Mardi 06 Oct.	14h	Café - virtuel: Accueil des nouveaux·elles membres Un café virtuel chaleureux pour accueillir les nouvelles recrues, faire connaissance en toute simplicité et en apprendre plus sur le fonctionnement de l'Association.	Membres
Vendredi 09 Oct.	15h	Atelier: Démystifier les partenariats Un atelier pour mieux comprendre les partenariats communautaires et développer des collaborations porteuses pour sa communauté.	Membres
Mardi 20 Oct.	10h	Atelier: Démystifier les conseils d'administrations Un atelier pour mieux comprendre les conseils d'administration et découvrir comment contribuer à la vie associative de l'Association.	Membres
Vendredi 30 Oct.	15h	Appropriation: Politique EDI et outils EDI Des outils concrets pour une Association qui rassemble toutes les réalités.	Membres

Calendrier provincial 2026-2027

Date et heure		Activités et ateliers	Personnes ciblées
Vendredi 06 Nov.	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter et se questionner avec Ibtissam Memrouch, chargée de projet RAFIQ	Membres
Mardi 17 Nov.	18h30	Conférence: La violence conjugale, offerte par La Maison grise de Montréal Avec Nathalie Trottier, experte de vécu en violence conjugale, contrôle coercitif et suicide forcé, découvrez les réalités de la violence conjugale	Membres
25 Nov. au 06 Déc.		Opération Tendre la Main 2026 Dans la continuité de notre engagement, l'Afeas unit sa voix à celles des personnes touchées par la violence afin de sensibiliser, soutenir et agir collectivement.	Membres et grand public
Jeudi 10 Déc.	10h	Pause-café des administratrices (45 min) Un moment chaleureux entre administratrices pour échanger, se soutenir et renforcer notre engagement au sein de l'Association.	Administratrices
Vendredi 11 Déc.	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Association plus inclusive, avec l'organisme Ma Place au Travail	Membres
Mardi 15 Déc.	10h	Atelier avec Dignité Mensuelle: La précarité menstruelle Un atelier pour mieux comprendre les réalités de la précarité menstruelle et ses impacts sur l'égalité, la dignité et l'inclusion.	Membres

Calendrier provincial 2026-2027

Date et heure		Activités et ateliers	Personnes ciblées
Mardi 05 Jan.	14h	Séance de codéveloppement des animatrices régionales Un temps d'entraide et de réflexion collective pour outiller les animatrices régionales dans leurs pratiques.	Animatrices régionales
Vendredi 22 Jan.	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Association plus inclusive, en compagnie d'un·e invité·e spécial·e.	Membres
Jeudi 11 Fév.	10h	Pause-café des administratrices (45 min) Un moment chaleureux entre administratrices pour échanger, se soutenir et renforcer notre engagement au sein de l'Association.	Administratrices
Samedi 27 Fév.	14h	Formation: Les responsabilités des administratrices Découvrez les principales responsabilités des administratrices et les bonnes pratiques pour exercer ce rôle avec confiance, rigueur et bienveillance.	Membres
08 Mars		Journée internationale des droits des femmes (JIDF) Ensemble pour l'égalité !	Membres et grand public
Vendredi 12 Mars	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Afeas plus inclusive, en compagnie d'un·e invité·e spécial·e.	Membres

Calendrier provincial 2026-2027

Date et heure		Activités et ateliers	Personnes ciblées
Mardi 23 Mars	15h	Atelier avec Dignité Mensuelle: Les menstruations durables Un atelier pour mieux comprendre l'enjeu émergent des menstruations durables et découvrir les réalités et alternatives vécues par les femmes aujourd'hui.	Membres
Vendredi 2 Avril	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Afeas plus inclusive, en compagnie d'un·e invité·e spécial·e.	Membres
06 Avril		Journée du travail invisible (JTI) Le travail non rémunéré ne doit plus être ignoré!	Membres et grand public
Jeudi 29 Avril	10h	Pause-café des administratrices (45 min) Un moment chaleureux entre administratrices pour échanger, se soutenir et renforcer notre engagement au sein de l'Association.	Administratrices
Vendredi 07 Mai	15h	Pause-café inclusion (45 min) Un espace d'échange bienveillant pour s'écouter, se questionner et évoluer ensemble vers une Afeas plus inclusive, en compagnie d'un·e invité·e spécial·e.	Membres
Mercredi 12 Mai.	14h	Séance de codéveloppement des animatrices régionales Un temps d'entraide et de réflexion collective pour outiller les animatrices régionales dans leurs pratiques.	Animatrices régionales

Calendrier provincial 2026-2027

LES ATELIERS PRATIQUES

Les ateliers pratiques visent à **renforcer le niveau d'aisance des membres dans l'utilisation de divers outils technologiques en contexte virtuel, interactif et axé sur la pratique**. Pour manifester votre intérêt, il suffit de **remplir le formulaire accessible via le lien ci-dessous**. Dès qu'un **minimum de 8 personnes** auront indiqué leur intérêt pour un même sujet, celles-ci seront contactées afin de planifier une séance d'atelier pratique virtuel. **La date de chaque atelier sera déterminée en fonction des disponibilités de la majorité des participant·e·s.**

Ce formulaire peut être rempli pour UNE ou pour PLUSIEURS personnes à la fois. Le nombre de personnes concernées par l'inscription doit être clairement indiqué.



<https://forms.cloud.microsoft/r/MqeVtjbQYL?origin=lprLink>



Les ateliers pratiques sont animés sur demande et ouverts aux membres seulement

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 !

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 !

Atelier pratique : Utiliser Google drive et ses outils collaboratifs

Découvrez comment utiliser Google Drive pour créer, partager et travailler efficacement en équipe en ligne.

Atelier pratique : Facebook de base

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

Atelier pratique : Découvrir Microsoft Teams.

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



Pour s'inscrire aux activités

Pour vous inscrire aux activités provinciales :

Toutes nos inscriptions se font maintenant sur Zeffy! Consultez notre page régulièrement pour découvrir nos prochaines activités et ne rien manquer.

<https://www.zeffy.com/fr-CA/organizations/association-feministe-deducation-et-daction-sociale-afeas>

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

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/gjbHAThttps://stats.sender.net/forms/aQWq35/view>



Les inscriptions aux ateliers pratiques :

Pour vous inscrire aux ateliers pratiques, veuillez remplir le formulaire d'inscription en indiquant l'atelier ou les ateliers qui vous intéressent ainsi que le nombre de personnes intéressées.

<https://forms.cloud.microsoft/r/MqeVtjbQYL?origin=lprLink>



Les inscriptions aux ateliers d'éducation populaire :

Des personnes formées dans chaque région sont prêtes à animer ces ateliers dans vos instances 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**