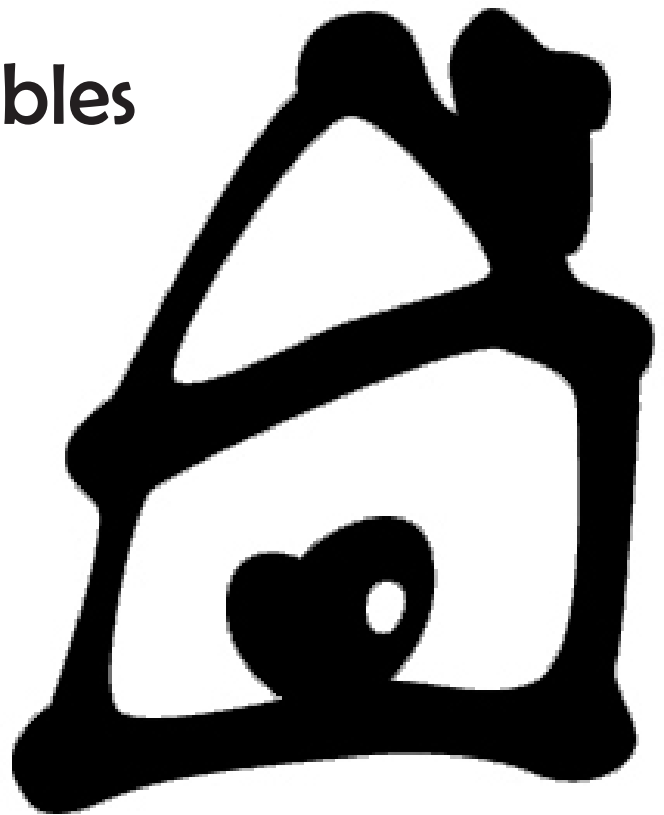


L , *Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière*
INFORM'ENTR'ELLES

SPÉCIAL 30 ANS

- Journée Internationale des femmes
- Femmes remarquables
- Accès-Loisirs



Hiver 2015

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Mot du C.A.	03
Nouvelle stagiaire	03
Nous y étions	04
100 préjugés	05
Mot des cuisines et recette	06
Le Centre-Femmes 30 ans actions	07-09
Calendrier	10
Atelier femmes de coeur	11
Vous avez du temps à donner	11
Antidote	12
Planification stratégique	13-14
Activité 30 ans du Centre	15
Accès-Loisirs	16
Souper femmes entrepreneures	17
Journée nationale des cuisines	17
Activité du bénévolat	18
Rencontre thématique	19
Besoin de support informatique	19
Commode ronde	20
Je tiens à toi	21
Lancement	21
Projet de recherche	22
Projet impôt CDDS	22
Travail invisible mais essentiel	23-24
<i>Comité mada-familles</i>	
Bonne fête	25
Bon d'adhésion	26

Voici un petit répertoire des numéros de téléphone d'urgence auxquels vous pouvez vous référer pour différentes situations:

Centre Anti-poison du Québec

1-800-463-5060

Urgence détresse (prévention du suicide)

1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-461-9331

Écoute téléphonique (Tel-Écoute)

1-877-559-4059

Info santé et urgence détresse (CLSC) 811

La ligne parents

1-800-361-5085

S.O.S. Violence conjugale

1-800-363-9010

ACEF (endettement)

1-877-835-6633

CALACS (agressions sexuelles)

1-866-835-8342

Comité des usagers du CSSS

418-728-3962

Police/Ambulance 911



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Audrey Gingras, Martine Turgeon, Cynthia Lemay, Marylin Shallow, le groupe 4 des cuisines collectives, Gesa Wehmeyer, Ginette Moreau, Mariane Giguère et plusieurs bénévoles

Nouvelles du Centre

30 ans

Le 8 mars prochain, nous fêterons nos 30 ans à la salle des Lions à St-Flavien. Nous voulons rendre hommage aux femmes remarquables qui œuvrent dans chacune des 18 municipalités de la MRC de Lotbinière. Nous invitons les conseils municipaux à identifier une jeune femme remarquable (35 ans et moins) et une femme remarquable.

Austérité

Notre automne a été ponctué par des annonces de mesure d'austérité du gouvernement provincial en place : hausse des tarifs en garderie, abolition de la Conférence Régionale des Élus (CRÉ), rumeur de coupures dans les Carrefours Jeunesse-Emploi (CJE), coupure dans le financement et menace de fermeture des Centres Locaux de Développement (CLD), fusion de tous les établissements de santé en Chaudière-Appalaches et pouvoir accru du ministre pour nommer les administrateurs du conseil d'administration de ce nouveau Centre Intégré de Santé et des Services Sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSSCA), fusion des commissions scolaires, etc.. Le gouvernement en place tire dans toutes les directions. Nous sommes vraiment inquiètes des répercussions de tous ces changements sur la vie des femmes, l'accessibilité aux services sur notre territoire et le développement de notre MRC.

Mobilisation

Nous avons mobilisé la région de Lotbinière pour participer au rassemblement du 29 novembre contre l'austérité à Québec. Nous étions 35 personnes dans l'autobus. Le 26 novembre dernier, les organismes communautaires de la MRC de Lotbinière ont fait une présentation de leurs inquiétudes pour l'accessibilité aux services à la population de Lotbinière lors du conseil des maires.

Martine



Le groupe de Lotbinière, le 29 novembre contre l'austérité

Mot du Conseil d'administration par Ginette Moreau

La vie m'ayant plutôt favorisée (de bons parents, un travail intéressant, salaire comparable, bonne santé, expériences diversifiées enrichissantes) rien de très extravagant me direz-vous, mais tout ce dont une personne a besoin pour traverser les différentes étapes de la vie. Maintenant à ma retraite, je crois qu'est venu le temps de redonner.



J'ai donc choisi de m'impliquer au niveau du Conseil d'administration du Centre-Femmes. Le Centre est un milieu de vie pour les femmes où de nombreuses problématiques sont soulevées telles : l'isolement, problèmes financiers, violence conjugale, relations parents/enfants, problèmes de santé mentale, séparation et divorce, etc... J'ose espérer que ma participation, si minime soit-elle, pourra faire en sorte d'aider d'autres femmes à se valoriser, à améliorer leur santé, à retrouver leur identité, à favoriser leur estime et leur affirmation de soi et j'en passe.

Le Centre possède les outils et le personnel requis (équipe de travail stable et expérimentée) et est en mesure de déployer de nombreux moyens pour accompagner ces dernières. Il est situé sur notre territoire depuis déjà une trentaine d'années et ses services sont là pour vous. Enfin, j'ai le plaisir de contribuer à son rayonnement et je vous invite à en faire de même ou, à tout le moins, à bénéficier des services qui y sont offerts, dans la majorité des cas, gracieusement ou presque.

par Ginette Moreau

Mot de la stagiaire

Bonjour! Je m'appelle Mariane Giguère, étudiante au Cégep Lévis-Lauzon et résidente à St-Apollinaire. Je viendrai faire mon premier stage parmi vous de février à mai. J'ai hâte de vous rencontrer !

Mariane Giguère



Nous y étions...

Formations

Voici les formations suivies pendant l'automne par des travailleuses ou membres du conseil d'administration :

- Gouvernance stratégique
- La loi de l'aide sociale
- Les conflits dans les cuisines
- Rencontre des animatrices de cuisines collectives
- Négligence envers les enfants.



Des assemblées générales annuelles (AGA)

- Micro-crédit Lotbinière
- Table Régionale des Organismes Communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA)

Des rassemblements ou des rencontres dans notre MRC

- Rencontre sur le suicide dans Lotbinière avec Brian Mishara (expert renommé)
- Comité de soutien continu aux parents
- Table de Concertation en Développement Communautaire (TCDC)
- 5 à 7 de la Chambre de Commerce à St-Flavien
- Comité Santé du CSSS
- Rencontre des membres de la CDC
- Rencontre bilan de la planification stratégique de la MRC et lancement du pacte rural
- Kiosque pour la semaine des droits des usagers au CLSC
- Comité sur les logements sociaux
- Brigade de rubans blancs 4000 rubans distribués dans la région
- Animation sur la violence (Oasis, CJE, Maison des jeunes, CEGEP)

Des rassemblements ou des rencontres hors de la MRC

- Rencontre du comité d'évaluation de projet SISCA (lutte à la pauvreté)
- Rencontre des partenaires du SISCA
- Groupe de discussion des membres de la Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA)
- Dîner conférence de Centraide sur le thème « Une victoire ne se remporte pas seul »
- Rencontre comité régional de "La Marche Mondiale des Femmes de 2015"

100 préjugés

La grande majorité d'entre nous est « coupable de préjuger »! Tout le monde a sa propre conception de la pauvreté et des personnes qui la vivent. Malheureusement, nous avons tendance à individualiser les causes de la pauvreté en faisant abstraction des causes systémiques de ce phénomène social.

« **Coupable de préjuger?** » est une campagne de lutte aux préjugés envers les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale en Chaudière-Appalaches. Elle se déploie dans les milieux éducatifs et de travail sur chacun des 10 territoires de la région par le biais d'activités de sensibilisation.

100 préjugés est aussi disponible sur internet au <http://www.100prejuges.ca>. Dans la section vidéo, vous pourrez voir des extraits de notre activité de la soupe au caillou qui a eu lieu le 16 octobre dernier dans le cadre de la journée pour l'élimination de la pauvreté. Bon visionnement.

LOTBINIÈRE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ!



Mot des cuisines collectives

Nous sommes les participantes du groupe 4. Pour nous, les cuisines collectives c'est un endroit qui nous permet de sortir de la maison, de voir nos amies. C'est le fun de se revoir une fois par mois pour échanger. Venir aux cuisines collectives aide vraiment financièrement. C'est comme un cadeau que l'on reçoit à chaque mois. Le Centre-Femmes, c'est une bonne place pour être entre femmes, ça vaut la peine d'y venir. N'hésitez pas à vous informer sur son fonctionnement.

La gang du groupe 4



Suzanne, Johanne, Marylin, Siasie, Sophie, Lucie, Nathalie

Pâtés au poulet

Poulet cuit en morceaux	5 tasses
Pommes de terre en cubes	5
Carottes en dés	4
Oignons hachés fins	2
Céleri haché fin	1 tasse
Bouillon de poulet	5 tasses
Pois en conserve	1 boîte X 10 oz
Feuilles de Laurier	1
Sel	1 c. à thé
Poivre	1/2 c. à table

Béchamel

Lait	1 tasse
Farine	1/3 tasse
Margarine	1/3 tasse
Concentré de poulet	2 c. à table

Donne 3 pâtés

- Cuire les pommes de terre, les carottes, l'oignon et le céleri dans le bouillon de poulet
- Saler, poivrer et ajouter la feuille de laurier
- Dans une casserole, fondre le beurre
- Pour la béchamel, ajouter la farine et cuire 1 minute
- Ajouter le lait et le concentré de poulet
- Brasser jusqu'à épaississement
- Mélanger les légumes cuits et les pois, le poulet et la béchamel, vérifier l'assaisonnement.
- Déposer entre 2 croûtes à tarte de 7 po
- Cuire à 400 F, 20 minutes



Le Centre-Femmes de Lotbinière 30 ans d'action

Déjà 30 ans que le Centre-Femmes de Lotbinière est implanté dans notre MRC. Son histoire est marquée d'échanges, de belles rencontres, de luttes et d'engagement pour l'amélioration des conditions et de la qualité des vie des femmes de notre région.

10 ans

1985-1995

Centre-Femmes
Lotbinière



Conseil d'administration 1990



Inauguration

1984 -Enquête sur la situation et les besoins des femmes en milieu rural.

1985 -Ouverture officielle du Centre-Femmes, le 8 mars à la journée internationale des femmes

1987 -Début du service d'écoute téléphonique
-Première demande d'aide financière à Centraide

1988 -Création du logo
-Nos revenus sont d'environ 13 000 \$
-Nous avons 23 membres



Marche du pain et des roses

1989 -Nous déménageons au 151, Principale St-Flavien

1991 -Naissance du journal L'Inform'Entr'Elles
-Organisation du colloque « Avoir un enfant avec la science »

1992 -Création des Cuisines Collectives

1994 -Réalisation du premier livre de recettes par les groupes de cuisines collectives

1995 -10e anniversaire du Centre, souligné à Dosquet
-Passage dans Lotbinière de la Marche contre la pauvreté « Du pain et des Roses »



20 ans

1995-2005

Centre-Femmes
Lotbinière



Notre maison, 139 Principale St-Flavien

- 1996** -Nouvelle recherche sur la situation des femmes
- 1997** -Lancement du bottin de ressources
 - Réalisation du 2e livre de recettes des groupes de cuisines collectives
 - Premier protocole d'intervention socio-judiciaire en violence conjugale dans la MRC
- 1998** -Rédaction d'un guide pour clarifier ce que sont les Cuisines Collectives
- 1999** -Les Cuisines Collectives fabrique plus de 300 pâtés pour leur autofinancement
- 2000** -Marche Mondiale des Femmes de l'An 2000...on marche jusqu'à Ottawa
 - Production d'un numéro spécial de L'Inform'Entr'Elles « À égalité pour décider »
- 2001** -Achat de notre maison au 139, rue Principale à St-Flavien
 - Premier souper des femmes entrepreneures
- 2002** -Projet « Femmes et Sécurité »
 - Production du vidéo soulignant le 10 ème anniversaire des cuisines collectives
 - Organisation de la première brigade des rubans blancs
- 2003** -Réalisation du livret d'accueil
 - Réalisation de notre site web
 - Organisation rencontre publique électorale
- 2004** -Agrandissement de nos locaux
 - Démarches pour conserver le siège « femmes » au CA du CLD
 - Création du guide « Des outils pour agir »
 - Nous devenons un Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)
- 2005** -Participation à la Charte Mondiale des femmes pour l'humanité et à la Marche Mondiale des femmes
 - Création de la vidéo pour souligner nos 20 ans du Centre



Une cuisine collective

30 ans

2005-2015

Centre-Femmes
Lotbinière



Les comédiennes des Monologues du Vagin

- 2006** -Offre de cours de mécanique auto, d'autodéfense et de dépannage-maison
-Collaboration avec les Centres de jour Familles
- 2007** -Distribution de rubans blancs dans les écoles secondaires
-Offre de la session "Devenir éco-citoyenne"
-Implication sur le Comité de soutien continu aux parents
- 2008** -Production et diffusion de la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière
-Fin de la subvention pour le projet « À égalité pour décider »
- 2009** -Mise sur pied de Micro-Crédit Lotbinière
-Manifestation avec le Collectif pour un Québec sans pauvreté
- 2010** -Le Centre-Femmes souligne ses 25 ans
-Réalisation de la pièce « Les Monologues du Vagin »
-Marche Mondiale des Femmes à Rimouski
-Création d'un code de vie
- 2011** -Implantation du programme Accès-Loisirs
-Implication au Comité des usagers du CSSS
-Création de notre blog
- 2012** -Réalisation du 3e livre de recettes
-Animation de la Commode Ronde
-Mise en place du programme « Choisir de Maigrir ? »
- 2013** -Mise à jour de nos règlements généraux
- 2014** -Planification stratégique
-Réalisation du 9e édition du bottin des ressources
- 2015** -Le Centre-Femmes de Lotbinière fête ses 30 ans





Au Parlement de Québec



Calendrier activités Hiver 2015

Pour plus de détails, consultez les pages suivantes

Janvier	Février
-Inscription Accès-Loisirs 08	-Fabrication des centres de tables 09
-Tri vêtements 13	-Tri vêtements 10
-Femmes de coeur 19	-Femmes de coeur 16
-Je tiens à toi! 26	-Voir le mal invisible (dépression) 23
-Commode ronde 28	
Mars	Avril
-Jour. internationale des femmes 08	-Tri de vêtements 14
-Tri de vêtements 10	-Femmes de coeur 20
-Femmes de coeur et lancement recherche sur la santé mentale 16	-Activité des bénévoles (soirée) 15
-Antidote I 25	-Femmes entrepreneures 29
-Journée des cuisines 26	
-Activité des bénévoles (broches) 30	

En plus de ces activités, l'écoute, la référence et la relation d'aide se poursuivent. Le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI) ainsi que la bibliothèque sont aussi à votre disposition. N'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire au 728-4402

Atelier Femmes de Coeur

Vous avez le goût de rencontrer d'autres femmes, de prendre un temps d'arrêt, d'avoir des trucs pour mieux vous connaître et vous sentir bien!

Participez aux rencontres mensuelles « Femmes de cœur » qui sont co-animées par Audrey du Centre-Femmes et Geneviève de L'Oasis, groupe d'entraide en santé mentale. Les thèmes que nous vous proposons viennent de quelques suggestions des participantes aux rencontres de l'automne passé.

Les lundis de 13h à 15h au Centre-Femmes
(Groupe ouvert, minimum de 4 personnes)

19 janvier	Apprenons à nous connaître + Vivre le moment présent
16 février	Atelier sur la Rigolothérapie (avec Paule Desgagnés)
16 mars	Rembobinons notre cassette + Faisons le plein d'idées pour nous sentir bien!
20 avril	S'équiper pour vivre les grands tournants de la vie



Vous avez du temps à donner

Voici les dates où vous pourrez donner de votre temps pour le Centre, dans une ambiance plaisante et un milieu enrichissant. C'est un moment pour créer des liens avec d'autres femmes, jaser et avoir du plaisir tout en s'impliquant!

Trier les vêtements et objets du Centre d'échange à 13h les:

13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril

Trier le linge à l'aide du code de couleur établi, préparer les sacs à envoyer à la Ressourcerie, passer le balai au besoin, placer le contenu des nouveaux sacs reçus, etc.



Bricolages à 13h les:

- 26 janvier : Fabrication d'épingles « Je tiens à toi » pour la prévention du suicide
- 9 février: Fabrication de centres de tables pour le 30e anniversaire du Centre
- 30 mars: Confection des broches pour l'activité reconnaissance du bénévolat

Contactez-nous pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information sur ces activités au 728-4402

Antidote I

Une quête d'identité

Session

C'est quoi Antidote?

C'est un cheminement en groupe qui vise à trouver un « Antidote » pour améliorer sa santé et retrouver son identité. Le groupe mise sur le potentiel des femmes et favorise l'estime et l'affirmation de soi.

Pour qui?

Pour toutes celles qui désirent prendre un temps d'arrêt pour faire le point sur leur vie. Les 10 rencontres se déroulent dans le plaisir et en toute confidentialité.

Voici quelques thèmes abordés lors des rencontres:

- Prendre le temps d'arriver
- Mes lourdeurs et mes capacités
- Comment ça se fait que je suis de même?
- Qui suis-je? Qui habite mon cœur?
- Sortie de filles
- Je suis unique
- La colère et l'affirmation
- Prendre ma place
- Oser dire non



Des témoignages...

« Antidote m'a permis d'améliorer la qualité de ma vie, d'être moi. Bravo! »

« Suivre cette session m'a permis de briser l'isolement et de me connaître davantage. »

« Si vous sentez le besoin d'évoluer intérieurement, inscrivez-vous! »

« En venant à Antidote, je cherchais une façon de m'améliorer, je l'ai trouvé et je repars beaucoup plus positive. »

« Venez... cela est bon pour soi, dans la tête, dans le cœur et dans le corps. »

Quand? Les mercredis après-midi du 25 mars au 27 mai
De 13h15 à 16h au Centre-Femmes
Inscrivez-vous au 728-4402

À l'automne 2013 nous avons lancé notre
Après consultations de nos membres et de nos partenaires voici l'

Planification stratégique

Mission

Offrir aux femmes de la MRC de Lotbinière un lieu de rencontre, d'échange, d'information, d'entraide, de formation et d'action, en vue d'améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes. L'approche est globale et non compartimentée, elle porte un regard critique sur les causes sociales, culturelles, économiques et politiques des obstacles vécus par les femmes.

Notre AD

Nos valeurs

Paix

Justice

Axes d'int

Vie associative et gouvernance	Services	Activités éducatives
<p>But : Avoir une vie associative dynamique et une gouvernance efficace qui consolide le sentiment d'appartenance et l'implication des membres dans la vie du Centre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre notre adhésion à la base d'unité politique des Centres de femmes; • Offrir chaque année de la formation aux travailleuses et aux membres du c.a.; • Utiliser nos mécanismes d'intégration des nouvelles travailleuses, stagiaires ou membre du c.a.; • Maintenir notre membership à plus de 200 membres; • Réaliser des assemblées générales annuelles vivantes et dynamiques; • Réaliser des activités favorisant l'appartenance au Centre (activité de Noël, Journée nationale des Centres de Femmes). 	<p>But : Développer les habiletés personnelles et sociales des des services et activités éducatives à coût minime</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillir au téléphone et sur place les femmes qui ont besoin de relation d'aide; • Consolider nos 4 groupes de cuisines collectives pour les femmes à faible revenus; • Poursuivre nos animations lors des dîners de cuisines collectives; • Éditer et distribuer notre bottin de ressources tous les 2 ans; • Maintenir le classement de notre centre d'échange; • Rendre accessible des ordinateurs aux femmes par le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI); • Poursuivre notre point de service pour le programme Accès-Loisirs; • Faire connaître notre Centre de documentation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la réalisation des femmes entrepreneurs; • Poursuivre nos groupes Commode Ronde; • Offrir le programme C... • Collaborer avec l'Oasi... • Soulever chaque ann... • Organiser un voyage... • Organiser et promouvoir... • Offrir des rencontres... • Favoriser des habitudes...

Nos 4 principales stra

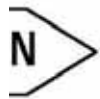
✓ Réaliser nos activités et actions dans le plaisir

✓ Valoriser ce qui est positif
(arroser les fleurs pas les mauvaises herbes)

✓ Utiliser les forces
(pratiquer le judo au lieu d...

le processus de planification stratégique.
 Les orientations du Centre-Femmes pour les 5 prochaines années.

Année 2014-2019



C'est fort de ses acquis constitués de son membership de plus de 200 membres, l'accueil, le dynamisme, la polyvalence et l'efficacité de son équipe que le Centre-Femmes de Lotbinière est un acteur important dans la MRC de Lotbinière. Il favorise le réseautage et l'empowerment des femmes. Par son implication à plusieurs activités et lieux de concertation, il stimule et participe au développement de la région pour améliorer les conditions de vie des femmes.



Liberté

Égalité

Solidarité

Intervention

Éducatives	Actions collectives	Visibilité
<p>Des femmes en offrant</p>	<p>But : Promouvoir les idées inscrites dans la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière</p>	<p>But : Rendre visible le travail du Centre-Femmes et rejoindre plus de femmes</p>
<p>Organisation des soupers des femmes; Activités d'Antidote I-II, la Journée de la violence conjugale; Choix de Maigrir? Activités pour des activités de bien-être mentale; Journée de la journée des femmes; Activités de fin d'année pour faire connaître d'autres attraits en lien avec la santé; Activités de moments évolutifs pour les femmes; Activités thématiques (selon les besoins des femmes); Activités de consommation responsable (compostage, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre nos actions pour dénoncer la violence conjugale (6 décembre, table ronde); • Participer aux mobilisations autour du thème de la pauvreté (Marche Mondiale des Femmes 17 octobre, GRAP, pétitions); • Collaborer à l'activité reconnaissance des bénévoles dans Lotbinière pour reconnaître le travail invisible des femmes; • Réaliser des actions pour augmenter le nombre de femmes dans les postes décisionnels et soutenir celles qui y sont; • Faire la promotion de la diversité corporelle (Journée sans diète le 6 mai); • Poursuivre notre implication dans le développement de la communauté (CDC, CLD, Micro-crédit, Comité des usagers, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la publication trois fois par an de L'Inform'Entr'Elles en ajustant annuellement notre liste de diffusion; • Créer une page Facebook et alimenter le blog du Centre-Femmes pour rejoindre nos membres et des nouvelles femmes; • Utiliser au maximum les journaux communautaires et les espaces de publicité gratuites pour faire connaître nos activités et nos actions; • Saisir et créer des opportunités d'accroître notre visibilité et notre reconnaissance dans le milieu; • Souligner les 30 ans du Centre-Femmes.

Stratégies d'action

du milieu Viser une transformation sociale respectueuse de nos valeurs
 et de notre orientation féministe

Adoptée au C.A. du 23 septembre 2014

30 Centre-Femmes de Lotbinière

1985
2015 ans

JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES



8 mars

à 10h

Salle des Lions de
St-Flavien
16, rue des érables

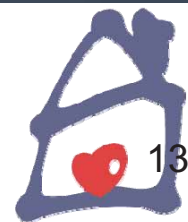
BRUNCH

Hommage aux
« FEMMES REMARQUABLES »
de Lotbinière

Ouvert à toutes et tous!

Réservation

Avant le 2 mars
(418) 728-4402



Centre-Femmes
LOTBINIÈRE

Coût: 5\$ membre /15\$ non-membre /7\$ (12 ans et moins)

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS LOTBINIÈRE



Vous demeurez dans la MRC de Lotbinière ?

Vous êtes en situation de faible revenu ?

Le programme accès-loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT peu importe votre âge.

INSCRIPTIONS de 13h30 à 18h30

Automne	Jeudi le 11 septembre 2014
Hiver	Jeudi le 8 janvier 2015
Printemps	Jeudi le 2 avril 2015

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière

139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

Maison de la famille de Lotbinière

81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire
(418) 881-3486

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- **Demeurez dans la MRC de Lotbinière**
- **Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil indiqué dans le tableau**
- **Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription**
(rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)

Tableau du seuil de faible revenu

1 personne	23 647 \$
2 personnes	29 440 \$
3 personnes	36 193 \$
4 personnes	43 942 \$
5 personnes	49 839 \$
6 personnes	56 209 \$
7 personnes	62 581 \$

Selon Statistiques Canada 2012

«Le programme accès-loisirs me permet d'avoir une activité gratuite où je peux prendre du temps pour moi, pour ma santé, ça me donne de l'énergie!»

N.B.: La disponibilité des activités offertes dépend des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs.

Souper des femmes entrepreneurs

**«Se distinguer pour faire bonne impression»
avec Denyse Normand**

Le 29 avril 2015 à 17h30

Au Club de Golf de St-Gilles

Coktail dînatoire

Denyse Normand est formatrice, conférencière et coach en communication, en gestion du stress et des priorités, ainsi que dans le domaine de l'étiquette des affaires. Elle possède quinze années d'expérience. Le bien-être des gens au travail est sa priorité



Inscription avant le 21 avril 1-855-900-3330 coût:35\$

Journée des Cuisines collectives

“Célébrons fièrement, ensemble”

Jeudi le 26 mars

Au loisirs Montcalm Départ du Centre-Femmes en autobus 8h15 retour à 15h

Porte parole de la journée Isabelle Plante

de l'émission “Les Chefs” et du 47e Parallèle

Ateliers proposés:

- Une soupe pour tous!
- Remplacer un aliment... c'est possible avec Isabelle Plante
- Sauve ta bouffe!
- Comment ça se passe dans nos groupes de cuisines?
- Quoi faire avec les restes?



Vous êtes intéressées, contactez nous au 728-4402 pour faire votre choix d'atelier

Activité reconnaissance des bénévoles

22 ième édition

Le mercredi 15 avril à 18h30
à la salle des Lions
(16 rue des Érables St-Flavien)



Encore une fois cette année, plusieurs bénévoles de différents organismes de la région seront honorés.

**Soyez des nôtres pour célébrer l'implication
bénévole dans Lotbinière**

Bricoleuses recherchées

Une invitation est lancée aux bricoleuses qui désirent s'impliquer dans la fabrication de broches (corsages), remises aux bénévoles honorés lors de la soirée reconnaissance des bénévoles.

Vous avez une **idée** de la forme que pourrait prendre notre broche ou vous avez simplement le goût de participer à la fabrication...

Une rencontre est prévue pour la fabrication

30 mars à 13h15

contactez-nous au 728-4402.



**Ensemble...utilisons notre créativité pour
souligner l'implication bénévole!**

Rencontre thématique « Voir le mal invisible »



Le Centre-Femmes recevra Daphnée Nadeau Poulin, étudiante en soins infirmiers. Elle animera une rencontre sur les causes et les symptômes de la dépression. Nous discuterons de la prise en charge, des traitements, des ressources disponibles et des moyens pour venir en aide à un proche souffrant de dépression.

Le 23 février de 13h15 à 16h, au Centre-Femmes

Pour information ou inscription, contactez-nous au 728-4402

Besoin de support en informatique?

Le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI), est là pour vous.

Vous désirez faire des recherches internet, imprimer des documents, ou vous avez besoin d'un léger support en informatique.

8 ordinateurs disponibles sur place.

Contactez-nous pour prendre rendez-vous.

418-728-4402



Cynthia Lemay, responsable du CACI
en compagnie de Johanne Presse

La Commode ronde

Session de groupe

C'est quoi?

C'est une approche reposant sur la capacité de rebondir, la reprise de pouvoir, une prise de conscience suivie de l'action. À partir d'un conte où une commode ronde nous parle de son histoire, les femmes expérimentent de façon progressive leur **processus d'autonomie**. Elles font virevolter leur force intérieure vers des résultats extraordinaires dont elles seules, détiennent la clef!

Pour qui?

Pour toutes celles qui ont déjà suivi la session *Antidote1 : une quête d'identité* et qui désirent reprendre davantage le pouvoir sur leur vie. Les rencontres se déroulent dans le plaisir et en toute confidentialité.

Voici les thèmes des 5 rencontres :

- J'ai perdu mes morceaux... et je les retrace...
- Je retrouve et j'accueille mes morceaux perdus
- Je rac-commode mes morceaux
- J'ai la clef pour garder mes morceaux
- Je récupère mes forces

Quand?

28 janvier au 25 février
13h15 à 16h

Inscrivez-vous avant
le 26 janvier au 728-4402



Témoignage

J'adhère à la Commode Ronde dans ses étapes pour arriver à une reprise de pouvoir, une façon de cheminer qui me convient.

Ça fait du bien de pouvoir s'arrêter, prendre un recul pour analyser ce qu'on vit et qu'on peut se sortir de bien des événements de notre vie.

J'ai découvert que mon pouvoir d'action est plus grand que je ne le pensais.

Je tiens à toi!

Le Centre-Femmes s'implique dans la prévention du suicide depuis plusieurs années. L'équipe de travail est formée en tant que « Sentinelles » et nous trouvons important d'apporter notre contribution à la semaine de prévention du suicide qui a lieu du 1er au 7 février et à la campagne "Je tiens à toi".

La Semaine nationale de prévention du suicide est un moment idéal pour dire à ceux qui nous sont chers combien ils sont importants pour nous. Pour ce faire, l'Association Québécoise de Prévention du Suicide (AQPS), vous propose l'épingle « T'es important pour moi », avec la mention « Faites circuler » au verso. Par cet outil, nous vous invitons à « épinglez » quelqu'un de cher afin de lui dire qu'il est important. Ce dernier pourra réutiliser la même épingle et poursuivre le mouvement.

**Nous vous invitons pour la fabrication d'épingles
« Je tiens à toi »**

Lundi le 26 janvier 2015 à 13h



Lancement de recherche



Venez prendre connaissance des résultats de la recherche sur la santé mentale des femmes en Chaudière-Appalaches. En janvier 2014, près d'une vingtaine de femmes de Lotbinière ont participé. Cette recherche a été commandée à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) par L'Entente spécifique en matière d'égalité entre les femmes et les hommes de la Chaudière-Appalaches. Un goûter et une période de discussion suivra la présentation des résultats.

**Le lundi 16 mars de 9h30 à 13h
au Centre-Femmes**

Venez prendre connaissance des résultats de la recherche sur la santé mentale

Projet de recherche

Au printemps dernier, le GRAP de Lotbinière a accepté de collaborer avec une équipe de chercheurs de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) du site de Lévis. Les thèmes de la recherche sont la ruralité, la pauvreté et l'intervention psychosociale.

La recherche s'est faite en 3 phases : un groupe de discussion avec les personnes en situation de pauvreté, un groupe de discussion avec des intervenants de la région (ressources communautaires ou publiques). À l'automne, nous avons réalisé la 3^{ème} étape, un croisement de savoirs. C'est une rencontre commune des personnes en situation de pauvreté et des intervenants pour échanger leurs points de vue et dégager des pistes d'amélioration.

Le rapport de recherche sera disponible bientôt...c'est à suivre!

Projet impôt de la CDDS

Depuis plusieurs années, la Corporation de Défense des Droits Sociaux (CDDS) offre, à un coût moindre, le service de déclaration du revenu (*impôt*) pour les personnes à faible revenu de la MRC de Lotbinière.



Critères d'admissibilité

- Être résidentE de la MRC de Lotbinière
- Avoir 18 ans et plus
- Être une personne, un couple ou une famille à faible revenu (revenu brut):
 - Personne seule : 25 000 \$ et moins
 - Famille monoparentale : 25 000 \$ et moins + 2000 \$ par enfant
 - Couple sans enfant: 32 000 \$ et moins
 - Famille biparentale : 32 000 \$ et moins + 2000 \$ par enfant

***Exclusion:** -Travailleur ou travailleuse autonome
 -Avoir plus de 1000\$ de revenu de placement
 -Avoir un revenu de location

Les coûts d'adhésion: 3 \$ pour les personnes à l'aide sociale et 5\$ pour toute autre personne.

Pour prendre rendez-vous du 23 février au 24 avril 2015 au 728-4054

Travail invisible mais essentiel

Comité MADA-Familles

Entrevue avec Gesa Wehmeyer qui est impliquée dans le comité Municipalité Amie Des Aînés (MADA) famille de sa municipalité, Ste-Croix.

Raconte-moi ton implication?

Je fais partie du comité famille depuis qu'il a été créé il y a 10 ans. Je suis la présidente. C'est à peu près les mêmes membres du comité depuis les débuts. Nous avons travaillé avec le comité MRC-FAMILLE en 2008 pour faire une consultation locale. C'est notre comité qui a créé ou qui est responsable des activités suivantes : les cinémas famille, l'activité l'hiver en famille, l'activité de l'Halloween, l'accueil des nouveaux arrivants. Je trouve le groupe très stimulant et c'est ça qui me motive à poursuivre mon implication.



Gesa Wehmeyer

Qu'est-ce que les comités MADA Famille?

Chez-nous à Ste-Croix quand est arrivé la démarche Municipalité Amie des Aînés (MADA), le conseil municipal a confié le mandat à notre comité famille. On trouvait plus facile d'ajouter ce volet au comité famille que de créer une nouvelle structure. Une personne du club de l'âge d'or s'est ajoutée à notre comité composé de 6 personnes.

C'est quoi concrètement la démarche Municipalité Amie des Aînés (MADA)?

Nous avons ajouté la préoccupation des aînés à notre comité La démarche MADA se déroule sur environ 18 mois et demande de remplir plusieurs étapes. En voici quelques-unes.

1. Faire un portrait du milieu
2. Consulter la population à l'aide d'un questionnaire
3. Consultation des personnes aînées
4. Compiler les résultats des consultations
5. Élaborer un plan d'action
6. Dépôt au conseil municipal pour adoption

Comment qualifierais-tu le processus MADA?

C'est long et pas facile. Nous n'avons pas l'habitude de ce genre de choses : bâtir un questionnaire, consulter, rédiger. Ce qui est difficile c'est de donner ça à des bénévoles. Nous avons une seule personne-ressource pour accompagner les 15 municipalités dans un processus qui avait beaucoup d'exigences.

Dirais-tu qu'il y a plusieurs femmes dans ces comités?

Chez-nous c'est sensiblement moitié, moitié.

Dirais-tu que c'est un travail invisible mais essentiel?

Invisible : J'espère que c'est visible parce que nous avons consulté toute la population. J'ai l'impression qu'il y aura sûrement des gens plus hauts que nous qui vont se taper un peu les bretelles pour dire que nous avons fait tout un travail dans chacune des municipalités.

Essentiel : Je ne sais pas si c'est essentiel mais ça nous aide à prendre conscience des choses à faire des petites améliorations pour les aînés. Malgré tout ce travail, beaucoup d'enjeux pour les personnes âgées ne sont pas liées avec les municipalités, il faudrait des améliorations ailleurs (provincial et fédéral).

Entrevue réalisée par Martine Turgeon

Qu'est-ce que la démarche Municipalité Amie Des Aînés-Familles

C'est un processus structuré et concerté qui interpelle les acteurs du milieu (les comités MADA-Familles et la population) pour en arriver à élaborer un cadre de référence. Ce cadre guidera le conseil municipal dans la planification, la réalisation et le suivi des actions en faveur des aînés et de la famille dans la municipalité.

La démarche peut toucher les huit champs d'intervention suivants :

- l'urbanisme, l'aménagement du territoire et l'environnement
- l'habitation
- le transport
- la sécurité publique
- les sports, les loisirs et la culture
- la vie communautaire
- les communications
- l'organisation municipale



Dans notre région, 15 municipalités se sont regroupées au niveau de la MRC pour recevoir une aide financière pour l'embauche d'une personne ressource afin de coordonner et supporter la démarche des comités locaux.

Bonne fête à nos membres

Janvier

Ginette Boucher	03
Francine Lamontagne	05
Gervaise Rousseau	06
Cindy Houde	09
Céline Savoie	11
Laurence Faucher	11
Micheline Poirier	15
Roselyne Côté	20
Thérèse Larochelle	22
Gracia Demers	23
Marie-Josée Fournier	23
Nadia Bourbeau	28
Denise Chayer	30
Annie Robin	31



Février

France Isabelle	01
Monique Lemay	02
Muriel Ann Hurley	02
Annette Dubois	03
Fleurette Bizier	05
Nathalie Rousseau	07
Jacqueline Côté	09
Johanne Paquet	11
Micheline Dubois	11
Louise Jobidon	14
Monique Defoy	15
Claudette G. Shallow	18
Lina Desrochers	20
Francine Croteau	20
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29

Mars

Suzanne Bédard	02
Denise Charbonneau	02
Mirelle Courcy	03
Patricia Rioux	03
Johanne Presse	03
Sylvie Paquin	04
Chantale Olivier	05
Micheline Bédard	06
Rachèle Trottier	06
Gilberte Bédard	06
Pauline Côté	08
Lise Rouleau	12
Lise Gendreau	12
Mariette Bélanger	13
Brigitte Faucher	13
Sandra Martineau	13
Hélène Nadeau	14
Diane Laliberté	14
Yolande Demers	14
Julie Gaudreault	14
Lorraine Hurley	15
Solange Fortier	17
Hélène Gagnon	22
Denise Corbin	25
Jeannine Bernier	27
Marie-Jeanne Boucher	27
Lyne Renaud	31

Joyeux anniversaire !



Avril

Sylvie Bédard	01
Solange Martineau	01
Caroline Day	03
Huguette Fournier	07
Monique Tremblay	07
Céline Bergeron	08
Lucille Fillion	9
Huguette Roger	10
Pierrette Pelletier	11
Solange Hamel	11
Évelyne Côté	11
Rollande Bourgeois	13
Ginette Desrochers	15
Marie-Luce Bisson	17
Geneviève Martineau	19
Hilda Guérard	20
Francine Vaillancourt	20
Monique Martineau	23
Ginette Moreau-Daigle	24
Madeleine Bilodeau	25
Yvette Ferland	28
Huguette Bédard	28
Rita Rousseau	30

Bon d'adhésion

Mission

Le Centre-Femmes de Lotbinière a pour mission d'**offrir aux femmes de la MRC de Lotbinière un lieu de rencontre**, d'échange, d'information, d'entraide, de formation et d'action, **en vue d'améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes**. L'approche est globale et non-compartmentée, elle porte **un regard critique** sur les causes sociales, culturelles, économiques et politiques des **obstacles vécus par les femmes**.

Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Lotbinière et à sa mission. **Je joins la somme de 5,00\$.**

L'adhésion est renouvelable en mars de chaque année.

Nom: _____

Adresse: _____
(no rue)

_____ (municipalité) _____ (code postal)

Téléphone: _____

Courriel: _____

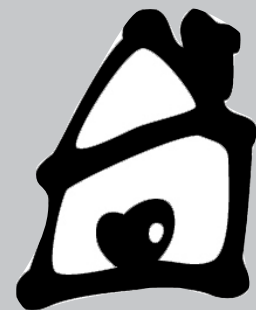
Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

Adresse de retour

139, rue Principale
St-Flavien, Qc
G0S 2M0
418-728-4402



Un Centre de Femmes c'est:

Un réseau d'entraide et d'action, un lieu d'appartenance et de transition. Une ressource locale, souple, polyvalente et accessible à toutes les femmes.



Centre-Femmes de Lotbinière

Contactez-nous au (418) 728-4402

139, Principale à St-Flavien G0S 2M0

du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi sur rendez-vous.

cflotbiniere@globetrotter.net

Visitez notre blog

www.cflotbiniere.qc.ca



Accessible aux personnes handicapées

La prochaine parution de L'Inform'Entr'Elles sortira en mai 2015.

Pour recevoir votre journal par la poste, il suffit de devenir membre.



Diffusez, partagez ou recyclez-moi