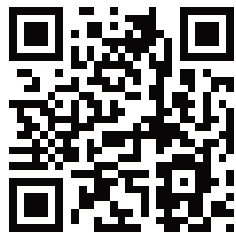


L *Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière*
INFORM'ENTR'ELLES

- Journée Internationale des femmes
- Rencontres thématiques
- Femmes recherchées
- Non à la taxe santé



Hiver 2012

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Érika Chabot, stagiaire	03
Disparition du comté	03
Nous y étions	04
Mot des cuisines	05
Brochettes de porc	06
Un mot pour Suzanne	06
Brigade des rubans blancs	07-08
Calendrier	09
Accès-Loisirs	10
Rencontres thématiques	11
La commode ronde	12
Journée inter. des femmes	13
Journée nationale des cuisines	14
Qu'est ce qui se passe au CACI?	15
Femmes recherchées	16
Projet impôt de la CDDS	16
Activité du bénévolat	17
Dépannage maison	18
Centre de documentation	18
Déclaration citoyenne	19
<i>L'égalité où en sommes nous?</i>	
Non à la taxe santé	20
Invisible mais essentiel	21-22
<i>Le mentorat</i>	
Un petit geste pour changer le monde	23
<i>Au volant comment économiser...</i>	
Agir en sentinelle	24
Potins	24
Anniversaires	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

Centre de prévention du suicide

683-4588

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-461-9331

Écoute téléphonique

728-4445

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 Sophie Savard Angéline Lamarche Erika Chabot Ginette Moisan
Chantal Croteau Martine Turgeon Marylin Shallow et plusieurs bénévoles

Nouvelles du Centre

Évaluation mi-étape

Nous avons adopté une planification stratégique en février 2010 qui précisait nos objectifs pour 2010-2013. Nous avons identifié plusieurs objectifs liés à la gouvernance du Centre, à la vie associative, aux services offerts, aux activités éducatives et aux actions collectives. Nous ferons une rencontre de travail samedi le 11 février prochain pour faire l'évaluation mi-étape. Nous sommes à la recherche de membres qui voudraient participer à cette journée pour nous aider à améliorer notre action.

Choisir de Maigrir

Le conseil d'administration a fait des démarches auprès de la direction du CSSS afin qu'ils offrent une session de groupe Choisir de Maigrir. Nous souhaitons que le Centre de Santé offre ce programme de 45 heures dans Lotbinière. La session doit être animée par une nutritionniste et une intervenante sociale. Les objectifs du programme sont de briser le cycle du yoyo, retrouver le plaisir de bouger et de manger sainement, améliorer ma relation avec mon corps et la nourriture, prendre une décision éclairée concernant mon poids et ma santé, regagner du pouvoir sur ma vie et ma santé.



Réparations de la maison

En mars débiteront des travaux extérieurs à notre maison. Nous devons changer le revêtement d'un côté de la maison. Nous en profiterons pour ajouter de l'isolant afin de faire des économies de chauffage dans les prochaines années.

Un nouveau bébé

Notre belle Audrey nous quittera en mars pour un congé de maternité. Nous lui souhaitons un beau bébé en santé et un bon congé de maternité. Son rire et sa joie de vivre nous manqueront, nous avons déjà hâte à son retour.

par Martine Turgeon



Un mot de Erika Chabot

Stagiaire

Bonjour à vous,

Je me présente, je me nomme Erika Chabot, je suis étudiante en travail social au Cégep de Lévis-Lauzon.

En première année de technique, j'ai l'opportunité de faire un stage et j'ai choisi le Centre-Femmes de Lotbinière comme endroit pour réaliser mon stage car la démocratie ainsi que l'entraide ont toujours été des sujets qui m'ont intéressés.

Au plaisir, *Erika Chabot étudiante en travail social*



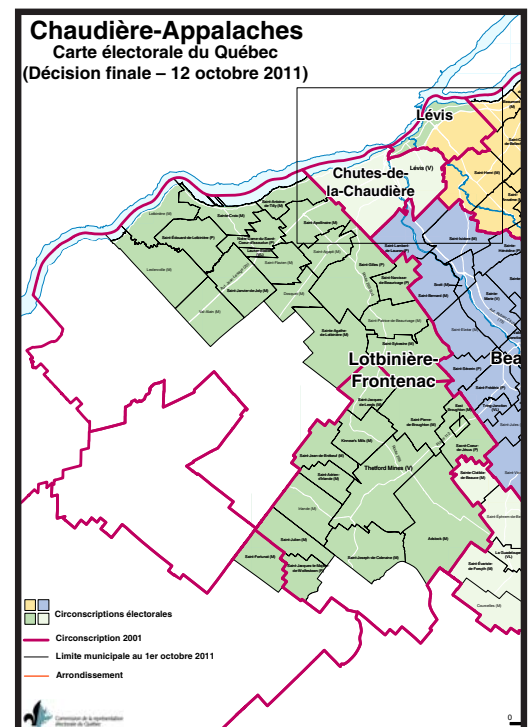
Disparition du comté de Lotbinière

Saviez-vous qu'à partir de janvier 2011 le comté de Lotbinière dans sa forme actuelle n'existera plus?

En effet, la nouvelle carte électorale provinciale prévoit la création de 3 nouveaux comtés dans la région de Montréal à cause de l'augmentation de la population et la disparition de 3 comtés en milieu rural (Matane, Kamouraska-Témiscouata et Lotbinière).

Nous ferons maintenant partie de la circonscription de Lotbinière-Frontenac qui regroupe toutes les municipalités de la MRC de Lotbinière et la plupart des municipalités de la MRC des Appalaches. Nous passons d'un comté totalement rural, à un comté ayant une ville de plus de 26 000 de population (Thetford-Mines). Cette association avec la MRC des Appalaches aura des impacts certains sur les gens de la MRC de Lotbinière.

par Martine Turgeon



Nous y étions...

Activité du communautaire

La CDC de Lotbinière a organisé une rencontre le 14 septembre dernier qui portait sur les conditions de travail dans les groupes communautaires. Les conditions de travail sont précaires dans plusieurs groupes communautaires et entreprise d'économie sociale.

Assemblées Générales Annuelles

Nous avons participé à l'assemblée générale annuelle du Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches le 16 septembre et à celle de la Table Régionale des Organismes Communautaires (TROCCA) le 21 septembre.

Colloque régional Hypersexualisation s'allier pour comprendre et intervenir

Ce colloque organisé par le Réseau des groupes de Femmes a eu lieu le 28 novembre.

5 à 7 de l'économie sociale

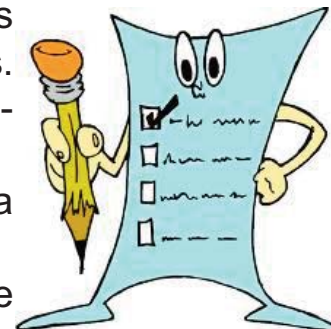
Le 1 novembre, nous avons participé au 5 à 7 qui soulignait la semaine de l'économie sociale dans Lotbinière.

La lutte contre les préjugés s'arrête là où commencent nos préjugés

Dîner conférence organisé par Centraide Québec et Chaudière-Appalaches le 30 novembre.

Formations

- Comment augmenter l'achalandage sur son site WEB! Organisé par le CLD
- Apprivoiser le Web 2.0! Organisé par le Réseau des Groupes de Femmes
- Journée régionale portant sur la problématique du suicide organisée par l'Agence de la Santé et des Services Sociaux.
- Journée de réflexion sur les femmes ayant des comportements violents organisée par le comité régional des Centres de Femmes.
- L'Humain derrière le leader mieux se connaître avant de mobiliser... Organisé par la SADC de Lotbinière.
- Programme d'appropriation de sa sexualité, organisé par Ina Motoi professeur en travail social à UQAT.
- La violence conjugale et les femmes âgées, organisé par la table de concertation du littoral en violence conjugale.



Mot des cuisines

Bonjour à toutes,

Il me fait plaisir de vous parler de ce que représentent pour moi les cuisines collectives. Premièrement, c'est un groupe du tonnerre. J'ai vraiment de la chance d'en faire partie. J'ai toujours hâte de les revoir à chaque fois. Je les aime beaucoup. C'est une joie de partager de bonnes choses.

Quoi de plus agréable que d'avoir sous la main de bons petits plats cuisinés avec amour pour les jours où le temps presse.

Donc pour moi, l'aspect humain, la joie de vivre et le partage en font une formule gagnante. Merci à Marylin, Réjeanne, Misleidy, Évelyne et Nadia qui me permettent de vivre ces excellents moments.

Ginette Moisan



Ginette à la popotte et Ginette avec son super groupe de cuisine

Brochettes de porc glacées à l'orange et au gingembre

Ingrédients:

2 filets de porc en cubes
 4 gousses d'ail hachées finement
 ¼ tasse de jus d'orange
 2 c. à table de gingembre frais râpé
 ¼ tasse de jus de citron
 ¼ tasse d'huile végétale
 2 c. à table de miel
 ¼ tasse de sauce tamari ou soya
 Poivre au goût
 1 tasse de bouillon de boeuf
 2 c. à thé de fécule de maïs
 1 oignon en morceaux
 1 piment en morceaux
 12 champignons



Préparation:

Mélanger tous les ingrédients sauf l'oignon, le piment et les champignons. Mariner 4 à 6 heures.

Monter en brochettes en alternant les cubes de porc, les oignons, les piments et les champignons.

Cuire 20 minutes à 375° F.

Donne 4 portions

Commentaire: Cuire la marinade jusqu'à épaississement et servir comme sauce.

Source: Nos meilleures recettes tome III, des Cuisines Collectives du Centre-Femmes

Un mot pour Suzanne

Pour toi Suzanne!

Je te remercie de te dévouer
 à nous apporter ces denrées
 qui nous permettent d'économiser.
 C'est pourquoi aujourd'hui
 je te dis milles mercis
 car tout ce que tu fais c'est gentil.
 Je te décerne avec honneur
 le titre de femme au grand cœur
 qui ne mérite que le bonheur.

par Ginette Moisan



Ginette et Suzanne Bédard,
 bénévole pour nos moissons

Brigade des rubans blancs

C'est quoi?

Depuis maintenant 10 ans, Centre-Femmes réalise une brigade des rubans blancs. Cette action s'inscrit dans le mouvement national des 12 jours d'action pour l'élimination de la violence faite aux femmes qui est appuyé par le secrétariat à la condition féminine et qui est chapeauté par la Fédération des Femmes du Québec. Du 25 novembre au 6 décembre, plusieurs groupes du Québec se sont mobilisés pour se rappeler qu'à chaque jour des femmes vivent sous la menace de la violence, se souvenir de celles qui en ont souffert et affirmer que la violence est inacceptable.

La fabrication

Cette année, plusieurs équipes se sont investies dans la fabrication des rubans. Près d'une quinzaine de femmes ont confectionné 2 300 rubans. Puis, dans chacun des groupes de cuisines collectives nous avons fait en moyenne 150 rubans. De plus, les participants de l'Oasis de Lotbinière, du Carrefour Jeunesse-Emploi, des Maisons des jeunes de Laurier et St-Apo ainsi que de l'APHL en ont fabriqué plus de 1 500! Bravo et merci à vous tous et toutes!



Les animations

Tous les groupes de cuisines collectives ont participé à une animation sur la violence conjugale. Nous avons aussi rencontré les participants de l'Oasis, du Carrefour Jeunesse-Emploi et du Regroupement des jeunes avec qui nous avons eu des échanges sur la violence dans les relations amoureuses. Nous en avons profité pour préparer les participants du CJEL à la distribution de rubans.

La distribution

Comme l'an passé, nous avons réalisé une distribution préliminaire des rubans. Cela fait maintenant trois ans que Marjolaine Moisan effectue cette distribution une semaine avant la brigade du 6 décembre. Grâce à son soutien, 2 500 rubans ont été

acheminés dans les entreprises de la région. Le jour de la brigade, trois équipes du Centre-Femmes se sont occupées des villages de Laurier-Station et de St-Flavien. Deux équipes du Carrefour Jeunesse-Emploi ont visité les entreprises et commerces de St-Agapit. Puis, dans les deux écoles secondaires, il y avait une escouade composée d'un policier, d'une travailleuse du Centre-Femmes et d'une intervenante du Regroupement des jeunes de Lotbinière. À Pamphile-Lemay, nous avons fait une distribution dans les classes de secondaire



1 et nous avons tenu un kiosque à la pause. 300 rubans ont été remis et nous en avons manqué! À Beaurivage, nous avons tenu un kiosque à la pause du matin où nous avons pu remettre aux jeunes et enseignants des rubans ainsi que des porte-clés, des crayons et différents dépliants. Plus de 4 000 personnes ont été sensibilisées par le biais de cette action pour lutter contre la violence. Bravo! Nous avons également présenté à la brigade 2011 une présentation powerpoint qui relatait les 10 dernières années de cette action.

Des mercis

Merci à Sophie Pelchat (responsable de la vie étudiante à Pamphile), aux directions des écoles secondaires, à Steeve Fortin et Éric Morin de la Sûreté du Québec, au Regroupement des jeunes et au Carrefour Jeunesse-Emploi pour votre appui et votre implication à la réalisation de cette action collective. Ensemble, nous sensibilisons la population à dénoncer la violence et ainsi contribuer à un monde plus égalitaire!



BRAVO ET MERCI
Mission accomplie!!!

Audrey Gingras

Notre brigade du 6 décembre
Mission accomplie!!! À l'an prochain....

Calendrier activités Hiver 2012

Pour plus de détails, consultez les pages suivantes

Janvier

- Inscription Accès-Loisirs 12-13
- Initiation à l'informatique (jour) 23
- Début La Commode ronde 25
- Capsule info...appareil photos 26
- Initiation à l'informatique (soir) 31



Février

- Capsule info...Word 02
- Capsule info...Réseaux sociaux 09
- Évaluation mi-étape 11
- Rencontre Le testament 13
- Capsule info...appareil photos 23
- Initiation à l'informatique (jour) 27



Mars

- Capsule info...Word 1
- Capsule info...réseaux sociaux 8
- Journée inter. des femme 11
- Capsule info...Word 19
- Dépannage-maison 24
- Activité des bénévoles (broches) 26
- Journée nat. des cuisines 27
- Inscription Accès-Loisirs 29-30



Avril

- Activité des bénévoles (broches) 02
- Activité des bénévoles (soirée) 18



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



PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS LOTBINIÈRE

- Vous désirez participer à des activités de loisirs?
- Vous êtes en situation de faible revenu?
- Vous cherchez votre loisir **GRATUITEMENT**.
- Les activités s'adressent: personnes seules, familles, enfants.

INSCRIPTIONS 2012

Hiver : Jeudi, 12 janvier de 13h30 à 18h
Vendredi, 13 janvier de 9h à 11h

Printemps: Jeudi, 29 mars de 13h30 à 18h
Vendredi, 30 mars de 9h à 11h



POINT DE SERVICE LOTBINIÈRE

Centre-Femmes de Lotbinière
139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

COMMENT ÊTRE ADMISSIBLE?

Pour être admissible, le revenu avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué sur le tableau ci-joint.

Pour en bénéficier, rendez-vous au point de service, lors des inscriptions en présentant votre **preuve de revenu obligatoire**.
(rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)

1 personne	22 229 \$
2 personnes	27 674 \$
3 personnes	34 022 \$
4 personnes	41 307 \$
5 personnes	46 850 \$
6 personnes	52 838 \$
7 personnes	58 827 \$

(Tableau du seuil de faible revenu selon Statistiques Canada 2009)

N.B.: La période d'inscriptions dure une journée et demie seulement. La disponibilité des activités offertes dépend des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs.

Rencontres thématiques

Le testament et le mandat d'inaptitude

Avoir un testament...est-ce si important? Si je n'ai plus les capacités de m'occuper de mes affaires... qui le fera? Pour en savoir plus sur les règles en matière de testament et du mandat d'inaptitude, joignez-vous à nous.



Le 13 février à 13h30

Personne-ressource : Maître Véronique Larochelle, notaire

Mettre ses limites

Atelier pour développer des moyens de s'affirmer et de respecter ses besoins. Venez participer à cet atelier pour regagner du terrain et mettre vos limites!



Le lundi, 27 février à 13h30

Personne-ressource : Isabelle Rouillard, CALACS à Tire d'Aile

Maigrir n'est pas un jeu

Une rencontre sur les régimes et leurs enjeux

Présentation dynamique sur les questions et les réflexions à faire avant de commencer une diète. Une rencontre pour toutes celles qui sont préoccupées par leur poids.



Personnes ressources: Agathe Beaumont, diététiste au CLSC et Martine Turgeon du Centre-Femmes.

Inscrivez-vous sur la liste d'attente pour la prochaine rencontre.

**Les rencontres sont au Centre-Femmes
Inscrivez-vous au 728-4402
C'est gratuit!!!**

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 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?

Mercredi le 25 janvier au 29 février
de 13h15 à 16h

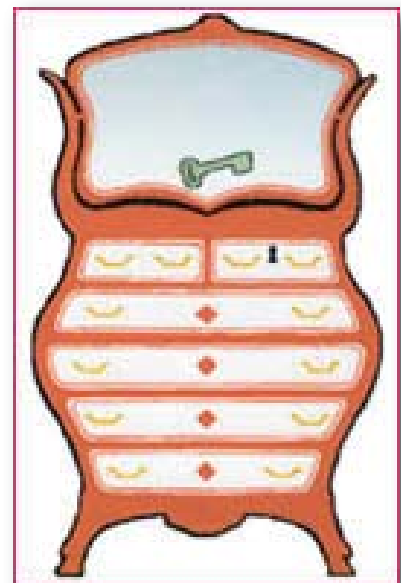
*Inscrivez-vous avant
le 18 janvier au 728-4402*

La commode ronde...

une force en virevolte

"J'ai participé à la formation pour animer ce groupe et je crois que plusieurs femmes seront choyées par une session comme la Commode Ronde. J'ai été impressionnée par cet outil."

Audrey



Journée internationale des femmes

Pour la journée internationale des femmes, cette année nous recevons Madame Lise Goulet du réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) avec la conférence:

Le droit à la santé....Un droit de citoyenneté.... ...et non un marché !



Le (RQASF) vous propose un bref regard historique sur la question pour mieux comprendre les différents intérêts en cause. Il vous propose une autre vision de la santé qui questionne l'approche thérapeutique actuelle et le rôle de nos gouvernements et de l'industrie pharmaceutique. Une approche qui nous interpelle.

**Dimanche le 11 mars
de 10h à 12h30
au Centre Femmes**

Un brunch préparé par
les groupes de cuisines collectives vous sera offert.

Inscrivez-vous au 728-4402 avant le 1 mars
Coût: 5\$ pour les membres/ 10\$ pour les non-membres

Journée nationale des cuisines collectives

Mardi le 27 mars

13h30 à 15h

Au Centre-Femmes



Pour l'occasion:



Lancement du livre

“Nos meilleures recettes III”

**produit par les groupes de cuisines collectives
du Centre-Femmes**

Bienvenue à toutes!

S.V.P. confirmez votre présence
au 728-4402

C'est gratuit!



Qu'est-ce qui se passe au CACI?

Cours d'initiation à l'informatique

Session de 5 rencontres pour se familiariser aux différentes composantes de l'ordinateur, le traitement de texte ainsi que la navigation sur Internet.

Groupe 1: de 9h30 à 11h30 lundi 23 janvier au 20 février

Groupe 2: de 13h30 à 15h30 lundi 23 janvier au 20 février

Groupe 3: de 19h à 21h mardi 31 janvier au 28 février

Groupe 4: de 9h30 à 11h30 lundi 27 février au 26 mars

Pour débutantes



Les info-capsules... pour approfondir ses connaissances

Réseaux sociaux

- Facebook
- Twitter
- Paramètres de sécurité



Choisissez votre date:

9 février 9h30 à 11h30

8 mars 13h30 à 15h30

Word avancé

- Format du document et les marges
- Correction automatique des textes
- Numérotation des pages
- Rédaction et impression

Choisissez votre date:

2 février 9h30 à 11h30

1 mars ou 19 mars 13h30 à 15h30

Appareil photo numérique

- Des conseils pour des photos réussies
- Transférer et classer vos photos
- Imprimer vos photos
- Graver vos photos sur CD

Choisissez votre date:

26 janvier 9h30 à 11h30

23 février ou 12 mars 13h30 à 15h30

Le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)

Vous ouvre ses portes...

N'hésitez pas à l'utiliser pour vos recherches Internet, travaux, C.V. ou simplement pour le plaisir... Contactez-nous au 728-4402 pour réserver un ordinateur.

Contactez-nous au 728-4402 pour vous inscrire

Femmes recherchées

Vous aimez lire le journal L'Inform'Entr'ELLES,
 Vous suivez les activités du Centre-Femmes avec intérêt,
 Vous avez à coeur l'amélioration des conditions de vie des femmes...

Vous êtes la femme recherchée...nous avons besoin de vous



Pour l'évaluation mi-étape
 du plan de travail du Centre-Femmes
 Le 11 février de 9h30 à 15h

Vous êtes intéressée,
inscrivez-vous avant le 30 janvier au 728-4402
 Dîner offert gratuitement

Projet impôt de la CDDS

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



Critères d'admissibilité

- Résider dans la MRC de Lotbinière
- Avoir des revenus annuels cumulés inférieurs à **20 000\$ pour une personne seule**
26 000\$ couple ou adulte avec un enfant (+2000\$ pour chaque enfant à charge)

**Exclusion: travailleur ou travailleuse autonome/plus de 1000\$ de placement*

Pour prendre rendez-vous, contacter le 728-4054 dès le 1 mars

Activité reconnaissance des bénévoles

Soirée reconnaissance des bénévoles

Le mercredi 18 avril 2012

à 18h30 à la salle des Lions
(16 rue des Érable St-Flavien)



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

Au programme: Remise de certificats, musique, prise de photos officielles...

**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.

**Deux rencontres sont prévues pour la fabrication
le 26 mars et le 2 avril à 13h15
contactez-nous au 728-4402.**

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

Dépannage maison

Cette journée nous permettra de développer des habiletés pour faire des petites réparations dans la maison. Dans un climat amical et de coopération, il y aura plusieurs démonstrations et expérimentations :

- Électricité (principes de base, lampe dont le fil est coupé, etc.)
- Le coffre à outils de base
- Plomberie (robinet qui fuit, toilette qui coule, etc.)



Samedi le 24 mars de 9h à 16h

Apportez votre lunch, une paire de pince, un tournevis et un marteau

Personne ressource: Lise Aubin, du Centre-Femmes l'Ancre de Lévis
Inscrivez-vous au 728-4402

Le Centre de documentation

Il est possible d'y emprunter gratuitement des livres. Notre centre de documentation regorge de volumes sur différents thèmes:

Nos nouveautés

- Le secret du coffre bleu**, *Lise Dion*
- À chacun son podium**, *Sylvie Fréchette*
- Parenthèse, deux mois d'errance urbaine**, *Pierre Côté*
- À qui la petite fille**, *Renée Hudon*
- Pour en finir avec le sexe**, *Caroline Allard*
- Par amour du stress**, *Sonia Lupien*
- Orpheline**, *Marie-Claude Savard*
- Tempête dans la famille, Les enfants et la violence conjugale**, *Isabelle Côté*
- Traverser l'épreuve, comment activer notre potentiel de vie**, *Marie-Paul Ross*
- Je voudrais vous parler d'amour...et de sexe**, *Soeur Marie-Paul Ross*
- Le précieux présent**, *Spencer Johnson*



**N'hésitez pas à venir au Centre-Femmes y faire un tour,
des trésors de lecture vous attendent.**

Déclaration citoyenne...suivi

L'égalité où en sommes-nous?

Le 4 octobre dernier, Madame Sandra Shee du Conseil du statut de la Femme a présenté un portrait statistique de la situation des femmes de Lotbinière lors de la journée nationale des Centres de Femmes. L'activité se voulait une suite logique à la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière qui a été adopté en 2008. Plus d'une cinquantaine de personnes (des alliées, des partenaires et des femmes du milieu) étaient réunis pour entendre sa présentation.

Madame Shee, nous a présenté le portrait des femmes sous les aspects suivants: caractéristiques démographiques, vie professionnelle, sécurité financière, santé et sécurité, participation aux décisions.



Voici les principaux constats

- Les femmes encore confinées aux métiers et professions traditionnellement féminins
- Taux élevé de travailleuses autonomes à la tête d'entreprises non constituées en société et taux élevé de travailleuses autonomes sans personnel.
- Absence d'un FEMMESSORT dans la région Chaudière-Appalaches
- Conciliation travail-famille : toujours l'affaire des femmes
- Faible taux de femmes dans les lieux décisionnels
- Taux élevé des femmes sans diplôme
- Décrochage scolaire à la hausse chez les filles
- Taux d'emploi des femmes sans diplôme beaucoup plus basse que celui des hommes sans diplôme
- Taux de travailleuses à temps partiel à la hausse
- Écarts importants entre les revenus des femmes et celui des hommes.

La présentation power-point préparée par le Conseil du Statut de la Femmes a été distribuée à toutes les personnes présentes et elle est disponible au Centre-Femmes pour les personnes qui souhaiteraient l'obtenir. Nous croyons important que nos partenaires et alliés soient bien informés sur la situation des femmes de la région parce que chaque geste compte pour un Lotbinière où il fait bon vivre.

par *Martine Turgeon*

NON à la taxe santé

Le Centre-Femmes se joint à tous les Centres de Femmes du Québec pour demander le retrait de la « taxe santé » et l'arrêt de toute tarification dans le système de santé. L'R et les centres de femmes dénoncent cette taxe injuste qui n'est pas proportionnelle aux revenus. En effet, toutes les personnes ayant un revenu de plus de 16 000\$ doivent payer le même montant annuellement : 100\$ en 2011, 200\$ en 2012 et peut-être plus dans le futur.

La taxe santé est inacceptable et elle ouvre la porte à la taxation de services pour lesquels nous contribuons déjà via nos impôts. Les femmes en ont assez des mesures du gouvernement pour faire payer la classe moyenne toujours plus : taxe santé, hausse des tarifs d'Hydro, de la TVQ et des frais de scolarité, etc.

Les femmes sont nombreuses à démontrer leur ras le bol de ces taxes et tarifs qui affectent les gens de la classe moyenne, et plus spécifiquement les femmes puisqu'elles ont des revenus moins élevés que les hommes. Les femmes ont un revenu moyen qui est encore à 70% de celui des hommes et seront une fois de plus désavantagées par ces mesures régressives. 200\$ par année, ça peut faire une différence chez une mère monoparentale qui paie déjà les médicaments et les frais additionnels lorsqu'elle se rend dans une clinique. Ces surcharges constituent une atteinte dangereuse au droit à la santé en entravant l'accès à un service qui devrait être public et gratuit.

Notre santé n'est pas une occasion d'affaire\$

par Martine Turgeon

TAXE SANTÉ

Les centres de femmes demandent le retrait de la « taxe santé » et l'arrêt de toute tarification dans le système de santé.

Tout le monde doit faire sa juste part pour financer les services publics : la redistribution de la richesse passe par un impôt juste et équitable.

C'est au tour des riches et des grosses compagnies de payer leurs impôts!

NOTRE SANTÉ N'EST PAS UNE OCCASION D'AFFAIRE\$!

Une femme seule qui gagne 16 000\$/an va payer le même montant qu'un homme qui gagne 160 000\$/an, mais ça représente un fardeau 10 fois plus élevé pour elle que pour lui.

LA TAXE SANTÉ

La « contribution santé », comme l'appelle fausement le gouvernement, est en réalité une taxe. Elle a été instaurée par le budget provincial de 2010. Elle est du même montant pour toutes les personnes seules qui gagnent plus de 14 000\$ par année :

Revenu annuel	Taxe santé
16 000 \$	100 \$
160 000 \$	100 \$

• 100\$ pour 2011 • 200\$ pour 2012 • peut-être plus dans le futur

Travail invisible mais essentiel...

Le mentorat d'affaire

Angéline, tu t'impliques auprès du CLD en tant que mentor pour des entreprises de la région. Depuis combien de temps?

Ça fait maintenant un an que je m'implique. J'ai reçu ma formation en septembre 2010 et j'ai eu un jumelage avec un entrepreneur en décembre 2010.

En quoi consiste cette implication?

Le mentorat d'affaires c'est une relation humaine entre 2 individus : une personne qui a du vécu et de l'expérience en affaire (le mentor) et une personne qui veut profiter de cette expérience (le mentoré). C'est un accompagnement pour l'entrepreneur au niveau du savoir-être. Le mentor questionne le mentoré de façon à valider ses décisions d'affaires afin de lui permettre de voir plus loin et autrement sans pour autant lui dire quoi faire. Les deux plus grandes qualités d'un mentor sont l'écoute et l'humilité.



Angéline, mentor

Est-ce gratuit? Est-ce que c'est du bénévolat?

Oui, je fais ce travail bénévolement. Le mentoré doit déboursier un montant minime pour avoir droit au service d'un mentor.

Qu'est-ce qui t'a amené à devenir mentor?

C'est Nancy Gélinas du Centre Local de Développement (CLD) de Lotbinière qui m'a approché et j'ai trouvé ça intéressant.

Combien d'entreprises as-tu accompagné?

Jusqu'à maintenant j'ai accompagné 2 entreprises de la région.

Est-ce toi qui choisis l'entreprise? Comment ça se passe?

Non ce n'est pas moi qui choisis. C'est Mentorat Chaudière-Appalaches et les CLD qui font la promotion des services de mentorat d'affaire. Les personnes intéressées consultent le site Internet <http://www.mentoratca.com/> pour prendre connaissance des mentors disponibles dans la région. Ils font leur choix à partir de la liste.

Par la suite, une rencontre est organisée avec l'entrepreneur qui veut du mentorat, le mentor choisi et une personne de l'équipe de Mentorat Chaudière-Appalaches. C'est lors de cette rencontre que l'on voit si ça « clique ». Si ça ne clique pas le mentoré peut rencontrer un autre mentor. Lorsque ça fonctionne on dit que c'est une dyade. Il y a alors une entente qui est signée entre le mentor et le mentoré qui précise des principes pour que la relation fonctionne bien (confidentialité, etc.).

Qu'est-ce que cela apporte concrètement pour les entreprises de notre région?

Des statistiques prouvent que plus de 73% des entreprises dont le chef est mentoré ont franchi le cap de 5 ans d'existence versus 33% pour les non mentorés.

Depuis combien de temps ce service existe-t-il?

Le service sous sa forme actuelle existe depuis environ 10 ans. Actuellement nous sommes 2 femmes mentors sur une équipe de 10 mentors dans la MRC de Lotbinière. En Chaudière-Appalaches, il y a plus de 85 mentors et 160 dyades actives. Nous avons régulièrement des formations continues et des rencontres pour nous améliorer.

Quel message voudrais-tu laisser à nos lectrices?

Le mentorat est un outil primordial pour les entrepreneurs qui augmente le taux de survie des entreprises et qui améliore leurs compétences en gestion. N'hésitez pas à le faire connaître aux femmes qui veulent démarrer leur entreprise ou qui sont déjà en affaires!

Il y a plusieurs façons de s'engager dans notre communauté selon nos forces et nos expériences. C'est une des façons que j'ai choisie.

Entrevue par Martine Turgeon



Un petit geste pour changer le monde...

Au volant, comment économiser énergie... et argent!

Lorsqu'on habite en campagne, se déplacer en voiture est presque inévitable. Voici quelques trucs pour tenter de réduire notre consommation d'essence et ainsi notre impact négatif sur l'environnement.

- **COUPEZ LE CONTACT** : Laisser tourner le moteur lorsque vous êtes immobilisé fait beaucoup de tort à l'environnement, plus que lorsque l'auto est en mouvement. L'hiver, votre véhicule réchauffera plus vite si vous roulez. Laisser tourner le moteur 60 secondes au ralenti est suffisant pour obtenir un rendement maximal et économiser du carburant.

- **LA VITESSE, ÇA COÛTE CHER!** : Plus vous roulez vite, plus votre consommation d'essence augmente. Le simple fait de réduire votre vitesse à 90 km/h plutôt qu'à 110 km/h peut réduire la consommation de carburant de 23 %.

- **RIEN NE SERT DE COURIR** : La conduite agressive, les accélérations rapides et les arrêts brusques réduisent la durée de déplacement de seulement 4 %, mais augmentent la consommation de carburant de 39 %.

- **VOYAGER LÉGER** : L'équation est simple : plus la voiture est lourde, plus elle consomme de carburant. Réduisez la charge de votre véhicule en enlevant les poids inutiles.

- **EMBRAYER ET RÉTROGRADER AU BON MOMENT** : Pour que le moteur de votre véhicule fonctionne toujours au régime le plus bas vous devez passer à la vitesse supérieure aussitôt que la voiture a atteint la cadence adéquate. Inversement, si vous restez toujours en vitesse supérieure

même lorsque vous ralentissez, le moteur de votre véhicule risque de forcer inutilement. Vous éviterez ainsi que le moteur ne consomme inutilement de l'essence.

- **MOINS CLIMATISER** : Les systèmes de climatisation augmentent la consommation de carburant de 8 à 12 % sur l'autoroute et jusqu'à 25 % en ville, en plus d'augmenter les émissions de gaz à effet de serre de façon dramatique. Avant de les utiliser, assurez-vous de leur nécessité.

- **NE PAS PRENDRE SON AUTO**: Quand c'est possible! Le vélo et la marche peuvent parfois être une option. De plus, des transports collectifs sont disponibles dans Lotbinière, grâce aux initiatives de l'organisme Express Lotbinière. Pour plus de détails sur leurs services d'Express vers Ste-Foy, d'Express Taxi et d'Amigo express, visiter leur site : <http://express-lotbiniere.com>. Par téléphone : 418-881-3884.

Le Canada, avec 0,5 % de la population du globe, émet 1,8 % des gaz à effet de serre (GES) à l'échelle mondiale, soit près de 22,7 tonnes de GES par habitant, ce qui le classe parmi les pays dont les émissions par habitant sont les plus élevées. De plus en plus d'experts s'entendent pour dire qu'on ne peut plus continuer à polluer de la sorte, il en va de l'avenir de notre planète. Ces petits trucs écologiques nous permettent de faire notre part, parce que chaque petit geste compte!



par Sophie Savard

Agir en sentinelle pour la prévention du suicide

C'est possible de recevoir une formation dans notre région pour apprendre à agir en sentinelle pour la prévention du suicide.

Qui peut être sentinelle?

- Des adultes susceptibles d'être en contact avec des personnes suicidaires.
- Des personnes s'engageant de façon volontaire.
- Des personnes formées et soutenues pour jouer le rôle qu'on attend d'elles.

Qui sont les personnes qui ne sont pas considérées comme sentinelles?

- Les proches de la personne suicidaire.
- Les jeunes de moins de 18 ans.



Rôle de la sentinelle :

- Établir le contact avec la personne en détresse.
- Assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire.

Si vous avez de l'intérêt à suivre cette formation, communiquez au 728-4402

Potins

- Félicitations à Audrey G. et à Corine H. qui attendent la venue de cigogne pour le printemps. Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur.
- Bon retour aux études à Manon P.
- Bonne chance à Mélanie M. dans ses nouveaux projets
- Nos condoléances à la famille de Laurette Moreau.
- Merci à Georgette B. et à Marie-Luce B. pour la confection de petites couvertures de laine. Elles sont données aux nouvelles mamans du Centre et aussi aux mamans rencontrées par la Coop de Services à Domicile avec le projet ADORÉ.



Bonne fête à nos membres

Janvier

Lyse Labadie	01
Ginette Boucher	03
Francine Lang	05
Gervaise Rousseau	06
Caroline Roussin	06
Lise Dion	08
Cindy Houde	09
Misleidy Urrely-Aday#	09
Céline Savoie	11
Micheline Poirier	15
Roselyne Côté	20
Thérèse Larochelle	22
Gracia Demers	23
Fernande Dostie	23
Marie-Josée Fournier	23
Diane Carrier	24
Ange-Aimée Vermette	28
Nadia Bourbeau	28
Denise Chayer	30



Mars

Mariette Bélanger	06
Gilberte Bédard	06
Pauline Côté	08
Sylvie Maranda	09
Lyne Sanschagrin	10
Lise Gendreau	12
Mariette Bélanger	13
Cynthia Roussin	13
Hélène Nadeau	14
Yolande Demers	14
Lorraine Hurley	15
Murielle Bizier	15
Hélène Gagnon	22
Jeannine Bernier	27
Marie-Jeanne Boucher	27



Février

Fleurette Bizier	05
Micheline Brisson	06
Nathalie Rousseau	07
Jacqueline Côté	09
Johanne Paquet	11
Claudette G. Shallow	18
Francine Paradis	19
Marie Lauzé	20
Rita Blanchet	25
Carole Turgeon	25
Thérèse Davreau	25
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29

Avril

Solange Martineau	01
Sylvie Bédard	01
Marie-Reine Mercier-Morin	02
Huguette Fournier	07
Monique Tremblay	07
Céline Bergeron	08
Marie-Thérèse Vandal	08
France Guay-Fortin	08
Julie Mariage	10
Pierrette Pelletier	11
Solange Hamel	11
Évelyne Côté	11
Angéla Dubois	12
Rollande Bourgeois	13
Ginette Desrochers	15
Marie-Luce Bisson	17
Hilda Guérard	20
Francine Vaillancourt	20
Yolande Leclerc	20
Monique Martineau	23
Lucille Mercier	23
Ginette Moreau-Daigle	24
Madeleine Bilodeau	25
Anne Lafleur	25
Jacqueline Montminy	27
Yvette Ferland	28
Huguette Bédard	28
Suzanne Chartrand	28

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: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

Adresse de retour

139, rue Principale

St-Flavien, Qc

G0S 2M0

Téléphone: 728-4402



Membre de L'R des
Centres de Femmes
du Québec

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 2012.

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



Diffusez, partagez ou recyclez-moi