



Le Centre-Femmes de Lotbinière  
vous ouvre ses portes au 139 principale à St-Flavien  
du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi sur rendez-vous.  
Pour toutes informations ou commentaires, vous pouvez nous rejoindre  
au 728-4402

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en mai 2004**. Il sera disponible dans le réseau des Caisses populaires Desjardins, dans les bibliothèques municipales, les organismes communautaires, les cliniques médicales et chez différentes coiffeuses. Si vous désirez recevoir des copies supplémentaires de votre journal, n'hésitez pas à nous contacter.

La meilleure façon de recevoir une édition de votre journal est de devenir membre du Centre-Femmes.  
Ainsi vous le recevrez par la poste.

Visitez notre site WEB au [www.cflotbiniere.fr.st](http://www.cflotbiniere.fr.st)

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

JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES FEMMES

PROGRAMMATION

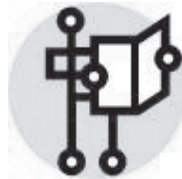
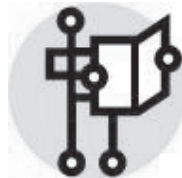
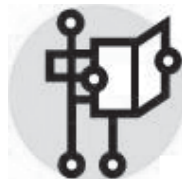
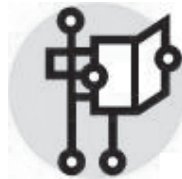
CHRONIQUES



**Janvier 2004**

# Sommaire

Nouvelles du Centre	02-03
Témoignage-Caroline Jean	04-05
Nos droits: L'assurance-emploi	06-07
Mon coup de coeur	05
Au boulot	08-09
Mot des cuisines	10-11
Programmation	12
Nouvelle session de groupe	13-14
Cours d'informatique	15
Chronique Internet	15
Rencontres thématiques	16
Bricolage	17
Journée Internationale des femmes	18
Recette	19
Nous y étions	20
Joyeux anniversaire à toutes nos membres	21
Bon d'adhésion	22
Potins	22



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon  
Audrey Paquet

Mirelle Courcy  
Marylin Shallow

Caroline Jean  
ainsi que plusieurs autres bénévoles

Bonjour,  
Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Lotbinière. Je joins la somme de 5,00\$

Nom: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Adresse complète: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date d'anniversaire: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Adresse de retour  
139, rue Principale  
St-Flavien, Qc  
G0S 2M0



## Potins

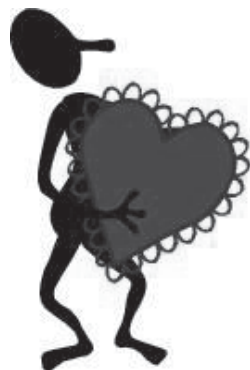
- Nos condoléances à la famille de **Madame Alberta Paquet-Moreau** qui a été membre du Centre plusieurs années.
- Mirelle** n'a pas peur des défis, elle a été faire de l'escalade avec ses garçons au Relais à Québec.
- Aldéa** a déménagé, **Caroline** aussi.
- Bonne chance à **Sylvie** dans son nouvel emploi
- Avis aux intéressées...**Lise Petit** conseillère municipale à St-Antoine est maintenant autorisée à célébrer des mariages... Bonne chance Lise.



## Bonne fête à nos membres

### Janvier

Gervaise Rousseau	06
Lise Dion	08
Francine Guérard	17
Roselyne Côté	20
Suzanne Michaud	27
Ange-Aimée Vermette	28
Denise Chayer	30

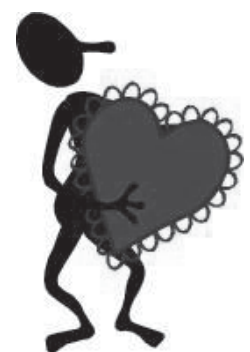


### Février

Nathalie Rousseau	07
Lucille Moffet-Martineau	11
Judith Riopel	17
Claudette G. Shallow	18
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29

### Mars

Denise Boucher	02
Suzanne Bédard	02
Denise Charbonneau	02
Mirelle Courcy	03
Chantale Olivier	05
Pauline Côté	08
Normande Tourangeau	08
Murielle Giroux	10
Yolande Demers	14
Carolina Conté	18
Hélène Gagnon	22
Lise Grégoire	24
Lucie Lemay	27
Jocelyne Morin	28
Isabelle Moreau	29
Suzanne Fortin-Breton	29



### Avril

Solange Martineau	01
Monique Tremblay	07
Céline Bergeron	08
Julie Mariage	10
Lise Demers	11
Pierrette Pelletier	11
Angéla Dubois	12
Rolande Bourgeois	13
Ginette Desrochers	15
Monique Martineau	23
Madeleine Bilodeau	25
Suzanne Chartrand	28

## Nouvelles du Centre

**Avez-vous eu la chance de voir notre agrandissement?** C'est vraiment très agréable d'avoir maintenant une grande salle pour réaliser nos activités. Avec la rampe d'accès et la toilette sur le même étage, elle est accessible aux personnes handicapées. Nous sommes toutes fières de cette réalisation. Près de 60 personnes étaient présentes lors de l'inauguration le 16 septembre dernier.

Nous avons eu un automne chargé. Nous avons mis les bouchées doubles pendant le congé de maternité de Marylin pour tenir le phare. Audrey a pris en charge les cuisines collectives, les représentations extérieures ont été très limitées. Marylin revient à la mi-février, nous avons hâte de travailler à nouveau avec elle.



Vue côté jardin

*Souvenir du 16 septembre au moment de l'inauguration de notre nouvelle salle*



Vue côté cour

*Voyez comment les bricoleuses sont bien installées pour réaliser leurs beaux projets*





De plus en plus, nous travaillons en étroite collaboration avec plusieurs organismes et nous en sommes très fières. Voici des exemples de nos collaborations:

**Le CLD et la SADC:** pour le

souper des femmes entrepreneures

**ABC Lotbinière:** pour la session

le Plaisir de lire et d'écrire

**Les CPE:** pour la conférence sur

l'alimentation des enfants

**L'ACEF Rive-Sud:** pour 4 anima-

tions dans les dîners de cuisines

**Centre de santé Arthur-Caux:**

pour Maigrir n'est pas un jeu



*Souper des femmes entrepreneures:  
Madame Suzanne Delage, conférencière*

C'est la quatrième année que notre projet « **Femmes au cœur des décisions** » reçoit du financement du Secrétariat à la condition féminine du Québec. Ce projet vise à maintenir et augmenter le nombre de femmes **dans les postes décisionnels** de notre région. Nous avons **réalisé plusieurs formation-échanges** : Etre conseillère municipale, Participer pleinement à mon conseil d'administration, L'Art de communiquer I et II.



*Un des groupe de la formation  
«participer pleinement à mon conseil d'administration»*

Nous sommes dans **l'incertitude** concernant une augmentation récurrente de notre **financement** de la régie régionale. Des actions seront faites pendant l'année en collaboration avec notre regroupement provincial pour augmenter notre financement. J'ai fait plusieurs demandes de financement pendant l'automne : Centraide, un projet sur la sexualité, une phase II à notre projet sur la sécurité. **Nous attendons des réponses...**

*Martine*

## NOUS Y ÉTIIONS...



### Formation en thérapie d'impact

Les 2-3-4 septembre dernier, Audrey et Martine ont participé à une formation sur la thérapie d'impact. Cette technique d'intervention permet de rejoindre les personnes dans leur globalité et utiliser des objets ou des images pour avoir plus d'impact.

### Rendez-vous Mieux-Etre au féminin

Cette activité, organisée par le Service d'information sur la contraception et la sexualité, a eu lieu le 26 septembre dernier à St-Henri de Lévis.

### La distribution alimentaire fête ses 1 an

Le 30 octobre nous avons participé à la fête soulignant la première année de distribution alimentaire faite deux fois par mois par un comité de la CDDS.

### Routes secondaires (pièce de théâtre)

Cette pièce de théâtre a eu lieu à Ste-Croix le 23 septembre dernier, organisée par le Carefour Jeunesse-Emploi. Comme le titre l'indique il n'y a pas que la route principale pour se tracer un destin dans la vie. Même en faisant des détours par les routes secondaires, on peut réussir.

### Colloque régional sur la sécurité alimentaire

Nous avons participé à la journée « Et si nous faisons connaissance... les organismes en sécurité alimentaire » le 10 octobre dernier à Ste-Marie de Beauce. La rencontre nous a permis d'échanger avec plusieurs groupes de la région qui offrent des cuisines collectives, du dépannage alimentaire, des clubs d'achats, etc.



### Formation sur la gestion féministe

Nous avons participé à cette formation offerte par notre regroupement provincial à Québec les 13-14 novembre.

# Muffins aux bananes

## Ingrédients:

½ tasse de margarine  
 1/3 tasse de cassonade  
 ¾ c. à thé de sel  
 2 œufs  
 1 c. à thé de vanille  
 2 tasses de farine de blé entier  
 2 c. à soupe de son  
 2 c. à soupe de germe de blé  
 1 c. à thé de poudre à pâte  
 1 c. à thé de bicarbonate de soude  
 2/3 de tasse de lait  
 1 c. à thé de vinaigre  
 4 bananes mûres, écrasées  
 ½ tasse de raisins secs, farinés  
 Canneberges séchées, graines de tournesol, noix (facultatif)



Quand les bananes ramollissent et commencent à noircir c'est le temps de les cuisiner de façon variées, muffins, pain, biscuits, etc...



**Préchauffer** le four à 350°F.

**Défaire** la margarine en crème avec la cassonade et le sel. **Ajouter** les œufs un à un, en battant après chaque addition. **Incorporer** la vanille.

**Mélanger** dans un autre bol, la farine, le son, le germe de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le lait et le vinaigre.

**Ajouter** à la préparation précédente et bien mélanger. **Incorporer** les bananes, les raisins secs, les canneberges, les graines de tournesol et les noix.

**Répartir** la préparation dans 12 gros moules à muffins beurrés ou 24 petits.

**Cuire**, assez haut dans le four, les gros muffins 40 minutes et les petits de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Mirelle Courcy

# Témoignage

*Aller chercher son permis de conduire à 32 ans*

## Raconte-moi un peu ton histoire?

Je suis originaire de la Côte de Beaupré et j'habite Lotbinière depuis 2 ans. J'ai 2 enfants.

## Pourquoi tu n'avais pas encore de permis de conduire?

C'est la peur de conduire.



## Avais-tu déjà essayé de l'avoir?



Oui, il y a trois ans, j'avais été chercher mon permis d'apprenti-conductrice mais le père de mes enfants ne voulait pas trop me le montrer. En plus, son auto était manuelle et ça me faisait peur.

## C'est quoi qui t'a incité à y aller?

Mon nouveau chum m'a dit «Ça te prend ton permis et je suis prêt à te le payer.» C'est ça qui m'a convaincue.

## Est-ce que tu as réussi du premier coup?

J'ai commencé par mon permis d'apprenti-conductrice. Après un an, j'ai pu passer l'examen théorique, je l'ai coulé de 1 point. La semaine suivante, je l'ai repassé et ça bien fonctionné, j'ai eu une bonne note. J'ai pris l'examen pratique 2 semaines plus tard. Je suis arrivé là, la personne qui nous passe le test fait l'inspection de la voiture et il y avait des lumières qui ne fonctionnaient pas. La personne n'a pas voulu que l'on parte. On a dû faire réparer l'auto avant de pouvoir passer l'examen. Malgré cette anecdote, j'ai réussi mon examen pratique.



### Qu'est-ce que ça représente pour toi le permis de conduire?

Maintenant je n'ai plus besoin de demander à personne pour aller à quelque part. Quand les enfants sont malades, on a plus besoin d'aller voir le médecin toute la famille. Mes enfants étaient souvent obligés d'attendre dans l'auto. Ça me stressait, je devais toujours me dépêcher. Je peux dire que je suis fière de moi.



### Pourquoi avais-tu le goût d'en parler dans le journal du Centre?

Il n'y a pas d'âge pour passer son permis de conduire. Ma mère l'a eu à 56 ans et moi à 32 ans.



### C'est quoi la prochaine étape...

La prochaine étape c'est de me trouver un travail ou retourner aux études. J'aimerais terminer mon secondaire V.

*Martine*

## Nos droits:

### *L'Assurance-Emploi*

L'Assurance-Emploi c'est ce que l'on appelait avant l'assurance-chômage. C'est dans les années 90 que le régime s'est beaucoup modifié par le retrait du gouvernement canadien, le changement de nom et de méthode de calcul des prestations, etc.

### Pour avoir droit à l'Assurance-Emploi, il faut rencontrer les critères suivants :

- 1- Un arrêt de travail de 7 jours consécutifs
- 2- Un emploi assurable
- 3- Le nombre suffisant d'heures assurables



Déterminer l'admissibilité et le nombre de semaine d'admissibilité sont des calculs assez compliqués qui tiennent compte **du taux de chômage dans la région**, le **nombre d'heures** assurables pendant la période de référence, **la situation de la personne** dans l'année qui précède la demande. Par exemple dans notre région en octobre 2003, **il fallait environ 490 heures** de travail pour avoir droit à l'assurance-

## Un coup de collectif

### Notre coup de cœur va à l'atelier "Découvrir le plaisir de lire et écrire"

-Grâce aux lectures hebdomadaires, j'élargis mes horizons. (J.L.)



-En m'inscrivant à ce cours je me suis prouvé que je pouvais encore des défis et j'en suis très fière. (Y.B)

-Ayant des difficultés auditives, je me suis donné une seconde chance d'apprendre ce que je n'avais pas réussi à apprendre quand j'étais jeune. (G.C)



-Améliorer mes connaissances m'apporte beaucoup de valorisation et de confiance. (D.D)

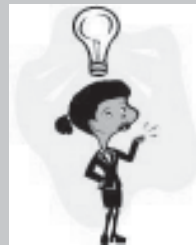
L'accueil chaleureux du Centre-Femmes et l'esprit de groupe que nous développons semaine après semaine nous font du bien

**Merci à ABC Lotbinière et au Centre-Femmes de nous offrir l'opportunité de penser à nous et d'améliorer nos compétences.**

*Les apprenantes du jeudi matin*



## Vous aimeriez démarrer une entreprise?



La Société d'Aide au Développement de la Collectivité (SADC) peut sûrement vous aider. Vous seriez peut-être éligible au programme AFER (Aide aux femmes entrepreneures en région) qui offre une aide non-remboursable pouvant atteindre 28 000\$.

*N'hésitez pas à les contacter au 596-3300 ou 1-866-596-3300*



## Groupe de support pour les victimes d'agression à caractère sexuel

Tu as vécu une **agression sexuelle** et tu souhaites en guérir, en parler avec d'autres femmes... À Tire-D'Aile (Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel) t'offre la possibilité de participer à un groupe de support portant sur les conséquences de l'agression sexuelle dans sa vie.



**Date : le mardi 3 février 2003 à 13h30 au Centre-Femmes**

**C'est gratuit!**

Fais part de ton intérêt au Centre-Femmes 728-4402 ou  
au CALACS 1-866-835-8342



## Découvrir le plaisir de lire et écrire

ABC Lotbinière vient offrir des ateliers en écriture et en lecture dans nos locaux et vous pouvez vous joindre au groupe.



Des ateliers en écriture et en lecture  
Apprenez à lire... à mieux lire  
Apprenez à écrire... à mieux écrire



Adapté à votre rythme, tout ça dans un petit groupe au  
Centre-Femmes ... Faites-vous plaisir, c'est gratuit!

**Les rencontres auront lieu tous les jeudis matin à partir du 29 janvier**  
Inscriptions au 728-4402

emploi pendant 23 semaines (approximation). Pour un nouvel arrivant (1<sup>ère</sup> demande),  
**il faut 910 heures pour toucher une première fois des prestations.**

### *Choses à savoir:*

**Le taux de prestation :** 55% du salaire moyen des 27 dernières semaines de travail

**Maximum de prestations :** 413\$ par semaine

**Sanctions :** Le régime sanctionne les gens qui quittent un emploi sans motif valable, refusent un emploi sans motif valable, perdent leur emploi pour des raisons d'inconduites

**Travail chômage :** il est possible de travailler à temps partiel et de recevoir des prestations. Un individu peut gagner 50\$ ou 25% du montant brut de ses prestations hebdomadaires (le plus élevé des deux)

**Il y a des prestations spéciales:** aucune disponibilité à l'emploi à fournir

**-Maternité** 15 semaines de prestations

**-Parentales** 35 semaines de prestations (à partager au besoin)

**-Maladie** 15 semaines de prestations



**Malheureusement:** Depuis la réforme de 1996, les **critères d'admissibilité ont été considérablement augmentés** et de plus en plus de personnes sont exclues du régime. Des statistiques démontrent qu'entre 1990 et 2001 de moins en **moins de femmes bénéficient du régime**. Ces nouvelles normes **pénalisent les travailleurs et les travailleuses** ayant un salaire annuel inférieur à 20 000\$ (des travailleuses-travailleurs à temps partiel, saisonniers, des jeunes, des femmes et ceux qui arrivent sur le marché du travail, bref les gens les plus pauvres...).

**La Corporation de Défense des Droits Sociaux (CDDS)** située à Laurier-Station offre une foule de renseignements sur l'Assurance-Emploi et aide les personnes qui ont des difficultés avec l'Assistance-Emploi. Vous pouvez les contacter au 728-4054. **Merci à Patrice de la CDDS pour l'information**

# Au boulot

## *Les emplois de solidarité*

En juin 2002, à la suggestion du Centre-Femmes, la CDC de Lotbinière a fait venir une formation « **Créer des liens pour contrer l'exclusion** ». On y voyait que plus les personnes sont loins du marché du travail, plus c'est difficile et long de se trouver un emploi et de le conserver. En général, les aides financières gouvernementales pour aider les gens à réintégrer le marché du travail sont souvent moins efficaces parce qu'elles sont de courte durée (ex. 26 semaines).

Lors de cette journée, le formateur Jean-François Aubin nous a parlé d'un projet-pilote ayant pour nom « **Emplois de solidarité** » qui aide les gens pendant une période plus longue (2 à 3 ans). Les gens présents étaient unanimes à dire que c'était intéressant. C'est à ce moment que nous avons débuté des démarches pour que Lotbinière soit une région choisie pour implanter ce projet-pilote.



Le projet « **Emplois de solidarité** » vise l'insertion en emploi de personnes qui sont exclues du marché du travail, dans une optique de lutte à la pauvreté. Selon l'information que nous avons, les personnes visées par le projet sont des personnes qui ont au moins 4 des 5 caractéristiques suivantes:



- 45 ans et plus;
- prestataires à l'assistance-emploi depuis plus de 4 ans (sans contrainte sévère à l'emploi);
- scolarité : moins d'une 9e année;
- monoparentalité;
- absence prolongée du marché du travail.



# Rencontres Thématiques

## Maigrir n'est pas un jeu...

Le mercredi 28 janvier à 19h00 au CLSC Arthur-Caux

Une rencontre sur les régimes et leurs enjeux pour toutes celles qui sont préoccupées par leur poids.

Personnes-ressources : **Agathe Beaumont**, diététise au CLSC et **Martine Turgeon** du Centre-Femmes



## Des trucs pour économiser...

Le jeudi 12 février à 13h30 au Centre-Femmes

Nous aimons toutes en avoir pour notre argent. Cette rencontre nous permettra d'apprendre et de partager des trucs pour économiser à l'épicerie et ailleurs.

Personne-ressource : **Manon Houde** de l'ACEF Rive-Sud



## Le testament et le mandat d'inaptitude

Le 11 mars à 13h30 au Centre-Femmes



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 légales en matière de testament, joignez-vous à nous.

Personne-ressource : Maître **Véronique Larochelle**, notaire

## Comment concilier la famille, la vie personnelle, le travail, etc.?

Le mardi 20 avril à 19h30 au Centre-Femmes

Cette rencontre nous donnera des pistes pour concilier la famille, la vie personnelle, le travail, pour éviter l'épuisement. Nous explorerons des trucs pour avoir plus de plaisir et énergiser notre quotidien.

Personne-ressource : **Louise Normand** de Consult-Action Ressources



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



## Cours d'initiation à l'informatique

Une série de 5 cours qui s'adresse aux femmes qui ne sont pas familières avec les ordinateurs. Vous apprendrez entre autres ; les différentes composantes de l'ordinateur, en passant par le traitement de texte, un survol de différents logiciels jusqu'à comment naviguer sur internet.



*Nous prenons des inscriptions pour notre liste d'attente dans le but de débiter un groupe bientôt.*

**Pour débutantes seulement.**

Si vous êtes intéressée, contactez-nous 728-4402



## Chronique Internet



**Sites intéressants:**  
[elysa.uqam.ca](http://elysa.uqam.ca)



[www.pourtoi.net](http://www.pourtoi.net)

Vous vous poser certaines questions sur la sexualité mais ça vous gêne un peu d'en parler, le site Élysa a pour but d'offrir des informations et des conseils sur la sexualité humaine. Il contient également différents articles et autres informations sur la sexualité.

Vous voulez offrir une histoire personnalisée au nom de votre enfant, petite-fille, petit-fils, ce site est un site très coloré et dynamique qui crée des histoires avec les prénoms que l'on désire. Ils ont également une foule d'informations intéressantes sur les enfants.

**SAVIEZ-VOUS QU'** un anti-virus sert à détecter rapidement les virus qui peuvent infecter notre ordinateur lorsqu'on utilise Internet ou la messagerie par courriel. Il est donc essentiel d'en posséder un et de le mettre à jour régulièrement pour être à l'abri et économiser temps et argent...

Le travail pourra être à temps plein ou partiel, et l'intégration à l'emploi pourra être graduelle. La durée du projet est de 3 ans. Le groupe porteur du projet reçoit une aide financière pour la gestion du projet et la supervision des participantEs. **Les employeurs reçoivent une subvention pendant la durée du projet, équivalente à 60% du salaire versé.**



**Actuellement, il y a 3 régions ciblées** pour le projet pilote : Trois-Rivières, Montréal, Québec. La région de Lotbinière est en lice avec 3 autres régions pour nous ajouter à ce projet-pilote. Si vous pensez que le projet pourrait être intéressant pour vous faites-nous le savoir. **C'est à suivre...**

*Martine*

## Vous aimeriez travailler dans une usine?

La Commission scolaire des Navigateurs va offrir en février une **formation de journalier-maneuvre** en collaboration avec les usines de la région. La formation aura lieu du 9 février au 28 mai. Elle comprend un stage en entreprise. C'est une excellente façon d'augmenter ses chances de travailler dans ce domaine. Vous aimeriez avoir plus d'information ou vous inscrire, communiquez avec **Michel Gagné au 1-866-839-0607 poste 418.**



# MOT DES CUISINES



Bonjour à vous toutes!

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous partage les dernières nouvelles des cuisines collectives!

Dans le cadre du 17 octobre, journée mondiale pour l'élimination de la pauvreté, une activité a eu lieu à Dosquet organisée par le GRAP de Lotbinière. Des participantes des cuisines ainsi que certaines de nos bénévoles ont collaboré à cette activité en s'occupant du service de la soupe pour **environ 150 personnes** et tout ce qui l'entoure (fromage, breuvages, organisation, etc.) Nous étions une équipe dynamique et efficace et **je remercie toutes celles** qui ont mis la main à la pâte pour faire de cette activité une réussite!



L'équipe des cuisines le 17 octobre dernier



## Bien me connaître pour grandir

Vous voulez apprendre à vous **connaître**, à prendre votre place, vous **pratiquer à dire non**, découvrir vos capacités et **apprendre à vous aimer**... cette série de rencontres pourrait répondre à vos besoins.

Nous passerons des moments agréables entre femmes, et ce dans un climat de confiance, de respect et d'humour.

Début des rencontres lundi le 26 janvier à 13h30

Pour une série de 10 rencontres

Inscription obligatoire 728-4402



## Santé vous bien!

Cette session de groupe est une série de **8 rencontres** s'adressant aux femmes de tous âges qui désirent **apprendre à relaxer et être bien dans leur peau**. À travers divers ateliers, questionnaires, jeux, échanges et discussions, ces rencontres vous permettront de :

- Être moins anxieuse ou stressée
- Relaxer
- Être plus à l'écoute de soi
- Se sentir moins seule...



Début des rencontres mardi le 9 mars à 19h00



Inscription obligatoire 728-4402

## Ateliers de bricolage

Une fois par mois, des femmes se retrouvent au Centre-Femmes pour bricoler ensemble... **C'est l'occasion idéale pour apprendre des nouvelles choses**, se faire des amies, passer des moments agréables entre femmes!

**Joignez-vous à nous ces mercredis après-midi à 13h15 :**

- 21 janvier :** Coffre coeur et chocolat
- 18 février :** bricolage pour la journée internationale des femmes
- 17 mars :** Pâques
- 31 mars :** Épinglette pour les bénévoles
- 21 avril :** À confirmer



**La meilleure façon de connaître le matériel requis est de nous téléphoner au 728-4402.**

## Activité reconnaissance des bénévoles

Le 16 avril 2004 à partir de 19h00  
à la Salle des Lions  
Laurier-Station



Encore cette année **près d'une soixantaine de bénévoles** qui proviennent d'autant d'organismes seront honorés.

A cette occasion il y aura **remise de certificat**, de la musique et de l'animation. **Les bricoleuses du Centre-Femmes** s'impliquent encore cette année dans la **réalisation d'une épinglette** pour chacun des bénévoles de l'année.

L'été dernier, j'ai travaillé sur la conception d'un guide d'animations pour les cuisines collectives dans le cadre d'un projet en sécurité alimentaire. Ces animations, conçues pour des petits groupes de 5 à 8 personnes d'une durée de 30 à 45 minutes serviront également à d'autres moments au Centre (sessions, rencontres thématiques, C.A., etc.) En consultant les organismes de la région lors de mes recherches pour ce guide, certains se sont offerts à **venir donner des ateliers dans nos cuisines!!!** Quelle surprise!... Nous ne pouvions pas passer à côté de cette chance!



En septembre, **Jacinthe d'ABC Lotbinière** est venue rencontrer tous les groupes sur l'heure du dîner pour nous présenter leur organisme et nous faire vivre un atelier d'**alphabétisation** dans le but de les inviter à la session qu'ils donnent dans nos locaux « Découvrir le plaisir de lire et écrire ». Ensuite, en novembre, **Manon d'ACEF Rive-Sud** a rencontré elle aussi tous



*Audrey en compagnie de Mirelle, Julie, Nathalie et Solange*

les groupes, avec un atelier sur l'étiquetage, les droits des consommatrices et des trucs pour économiser en faisant notre épicerie. Je remercie sincèrement ces personnes ressources pour leurs précieux outils, c'est un plus pour nos cuisines!

Marylin reprend le flambeau en février, c'est donc pour moi le dernier mot des cuisines. Je tiens à vous dire que **j'ai adoré être responsable des groupes de cuisines collectives**. Ça été pour moi une expérience très enrichissante et j'ai trouvé vraiment merveilleux de travailler avec les participantes des cuisines... Vous avez une grande place dans mon cœur et vous êtes très attachantes...



*Audrey Paquet*



# Brunch pour la journée internationale des femmes



Nous profiterons de cet événement pour

**PARLER DE FÉMINISME...**



C'est quoi le féminisme? Est-il encore nécessaire aujourd'hui?  
 Quel est le chemin parcouru? Quels sont nos acquis?  
 Qu'est-ce qu'il nous reste à faire?

**Quand? Dimanche le 7 mars de 10h à 14h**

**Où? Au Centre-Femmes**

139, Principale à St-Flavien

**Coût? 7\$ pour les membres**

**8\$ pour les non-membres**






Veuillez confirmer votre présence au Centre-Femmes  
 avant le 4 mars au 728-4402



**BIENVENUE À TOUTES!!!**



# Programmation

Janvier 	Mars
-Bricolage 21	Journée internationale des femmes 07
-Début du groupe 26 <i>Bien me connaître pour grandir</i>	-Début du groupe 09 <i>Santé vous bien</i> 
-Le plaisir de lire 29	-Rencontre thématique 11 <i>Le testament et mandat d'inaptitude</i>
-Rencontre thématique 28 <i>Maigrir n'est pas un jeu</i>	-Bricolage 17
-Début des cours d'informatique <i>(Communiquez avec nous)</i>	-Bricolage 31
Février	Avril 
- Début du groupe 03 <i>groupe de support pour les victimes d'agression à caractère sexuel</i>	- Activité reconnaissance 16 des bénévoles
-Rencontre thématique 12 <i>Des trucs pour économiser</i> ❄️	-Rencontre thématique 20 <i>Comment concilier la famille, la vie personnelle, le travail, etc.?</i>
-Bricolage ❄️ ❄️ 18	- Bricolage 21

Pour plus de détails consultez les pages qui suivent