



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

au cflotbiniere@globetrotter.net

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en mai 2005**. 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

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

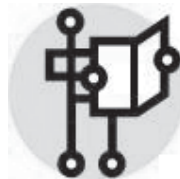
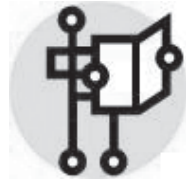
Déjà 20 ans!
Programmation
Témoignage



Janvier 2005

Sommaire

Nouvelles du Centre	2-3
Témoignage-Julie Champagne	4
Charte mondiale des femmes pour l'humanité	5
Mon coup de coeur	6
Potins	6
Au boulot	7
Trucs pour faciliter notre vie de mère	8-9
Rêves aux noix	9
Mot des cuisines	10
Journée Internationale des femmes; déjà 20 ans!	11
Programmation	12
Nouvelle session de groupe	13
Bricolage	13
Rencontres thématiques	14
Cours d'informatique	15
Chronique Internet	15
Découvrir le plaisir de lire	16
Souper des femmes entrepreneures	16
Pièce de théâtre: Blanche détresse	17
Activité reconnaissance des bénévoles	17
Nos droits	18
Brigade des rubans blancs	19
Nous y étions	20
Bonne fête	21
Bon d'adhésion	21



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon

Julie Champagne

Monique Berthelet Le CJEL

Audrey Paquet

Marylin Shallow

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



Des documents produits par le Centre



Livre de recettes volume 1

84 recettes économiques en 6 et 12 portions **Prix:12\$**



Livre de recettes volume 2

74 recettes économiques en 6 et 15 portions **Prix:12\$**



Bottin de ressources 2004-2005

Pour connaître les ressources de la région. **Gratuit**

Bonne fête à nos membres

Janvier

Gervaise Rousseau	06
Lise Dion	08
Céline Savoie	11
Francine Guérard	17
Roselyne Côté	20
Thérèse Larochelle	22
Ange-Aimée Vermette	28
Denise Chayer	30
Raymonde Sévigny	30

Mars

Denise Boucher	02
Suzanne Bédard	02
Denise Charbonneau	02
Mirelle Courcy	03
Thérèse Labrecque	04
Chantale Olivier	05
Marthe Bergeron	06
Pauline Côté	08
Murielle Giroux	10
Yolande Demers	14
Gervaise Rousseau	14
Carolina Conté	18
Hélène Gagnon	22
Line St-Onge	23
Lucie Lemay	27
Brigitte Gaudreau	27
Isabelle Moreau	29
Suzanne Fortin-Breton	29



Février

Julie Champagne	02
Fleurette Bizier	05
Nathalie Rousseau	07
Catherine Bergeron	07
Lucille Moffet-Martineau	11
Claudette G. Shallow	18
Jacinthe Trépanier	22
Martine Têtu	25
Thérèse Aubin	27
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29

Avril

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

Nouvelles du Centre

Un beau lancement

Le 5 octobre lors de la journée nationale des Centres de Femmes, nous avons fait le lancement du guide « Des outils pour agir ». Une quarantaine de femmes étaient présentes. Le guide est un recueil d'outils de courte durée pour les petits groupes de 5 à 8 personnes et s'adresse aux intervenants. Ce sont nos participantes des groupes de cuisines collectives qui ont fait la page couverture du guide.



Disparition mystérieuse

Notre appareil photo a disparu mystérieusement suite à notre activité du 5 octobre, nous aimerions bien le récupérer. Nous demandons à la personne qui l'a pris de nous le rendre...Elle n'a pas besoin de s'identifier mais nous n'avons pas trouvé ça agréable.

Une soupe au caillou remplie de solidarité

Avec le GRAP, vendredi le 15 octobre dernier, nous avons fait une soupe au caillou (soupe de solidarité) pour souligner la journée internationale pour l'élimination de la pauvreté. Nous nous sommes associés à Centraide, pour présenter la pièce « On est pas seul au monde » qui parle de la responsabilité sociale face à la pauvreté. Près de 100 personnes ont assisté à cette activité et plusieurs partenaires ont travaillé avec nous.



Poursuite du projet femmes au cœur des décisions

Nous avons reçu pour la sixième année consécutive, un projet afin poursuivre nos activités pour qu'il y ait plus de femmes dans les postes décisionnels. Nous avons fait à l'automne 3 formations : « Participer pleinement à mon conseil d'administration », « L'Art de communiquer 1 », « L'Art de communiquer 2 ».



Nous allons poursuivre au printemps avec un souper avec les femmes conseillères municipales et une tournée de tous les conseils municipaux pour les sensibiliser à l'importance d'avoir plus de femmes dans les conseils municipaux lors des élections de novembre 2005.

Une grande fête

Le Centre-Femmes aura 20 ans le 8 mars prochain...que de chemin parcouru par le Centre depuis ce temps. Exceptionnellement, notre activité n'est pas réservée aux femmes. Nous souhaitons fêter l'anniversaire du Centre avec nos membres, leur famille et nos partenaires. Nous profiterons de l'occasion pour lancer la Charte Mondiale des Femmes pour l'Humanité. Cette charte est une suite à la Marche Mondiale des Femmes.



Martine Turgeon



NOUS Y ÉTIONS...



Formation sur la gestion des ressources humaines

Martine participe à cette formation de 9 jours pour les coordonnateurs d'organismes communautaires. Les thèmes abordés dans les 5 premières rencontres sont : L'implication des administrateurs dans la gestion quotidienne, Bien se connaître et connaître ses employés, la mobilisation, l'embauche du personnel, le coaching. Ça se poursuit après les Fêtes.

Formation sur le guide d'animation « Le mitan de la vie »

Le 15 octobre dernier, Audrey a participé à la formation sur le guide « Le mitan de la vie » élaboré par le Réseau Québécois d'action sur la santé des femmes. De là, l'idée de la nouvelle session que nous vous offrons.

«Des préjugés...moi j'en ai pas»

Martine et Marylin ont participé à cette formation offerte par Moisson Québec le 21 octobre dernier. Nous savons plus comment se construit un préjugé et à quoi ça sert.

Ma carrière dans Lotbinière

En octobre, nous avons participé au lancement de ce projet parrainé par les Caisses populaires de la région. Le projet offrira des stages et des visites d'entreprises aux étudiants de secondaire III, IV et V, le 19 avril prochain. Le but est de montrer aux jeunes qu'il est possible de faire carrière dans Lotbinière.

La Ressourcerie

Nous avons participé au 5 à 7 pour souligner le travail de la Ressourcerie. Cet organisme, situé sur la rue Bergeron (en face du Korvette) à St-Agapit, vend des vêtements et des articles recyclés à faible prix. Allez-y, ça vaut la peine!



La brigade des rubans blancs

L'année passée, nous avons fabriqué et distribué environ 500 rubans... **cette année, plus de 3000** rubans blancs ont été distribués dans notre région!! Notre brigade des rubans blancs était composée de femmes bénévoles qui ont fabriqué des rubans et de femmes qui ont osé se rendre dans les lieux publics et inviter les gens à porter le ruban blanc. Elles étaient très fières de leur initiative.

Pour une **deuxième année**, nous collaborons avec le regroupement des jeunes et les écoles de la région pour une distribution de rubans dans les écoles primaires. Cette année, nous avons aussi contacté différentes entreprises et lieux de travail de la région afin que les personnes dans les milieux de travail portent aussi le ruban blanc le 6 décembre. L'ouverture des responsables contactés a été étonnante. **Grâce à eux, davantage de personnes ont été sensibilisées à la violence.** Nous répéterons l'expérience l'an prochain et souhaitons distribuer encore plus de rubans!



La brigade du 30 novembre; Angéline, Murielle, Audrey, Yvette, Noëlla, Nathalie, Judith, Diane, Cathy, Mélissa et Nicole



La brigade du 6 décembre Mirelle, Marylin, Isabelle, Nathalie, Yvette, Audrey et Martine

Rappelons que le **6 décembre commémore la tuerie à l'école Polytechnique à Montréal** où 14 jeunes femmes ont été tuées en 1989. Le 6 décembre est devenu une journée où l'on sensibilise les gens à la violence faite aux femmes en portant le ruban blanc. Porter le ruban blanc est un geste symbolique pour prendre position contre la violence faite aux femmes.

Pour un monde meilleur, ensemble manifestons notre solidarité et dénonçons la violence faite aux femmes...

Audrey

Témoignage

S'impliquer dans un poste de décision...

Depuis octobre dernier, Julie est notre nouvelle représentante au siège FEMMES du conseil d'administration du Centre Local de Développement de Lotbinière (CLD) cet organisme est situé à Ste-Croix et s'occupe du développement économique et social de notre région.

Julie Champagne



Donne-moi un peu d'information sur ton parcours?

Je suis originaire de Ste-Agathe et j'y habite toujours. J'ai fait mes études en Art et technologies des médias à Jonquière. J'ai un conjoint et deux jeunes enfants. Je

travaille au Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches (*c'est le regroupement de tous les groupes de femmes de notre région administrative*).

Pourquoi as-tu posé ta candidature pour le siège femmes au c.a. du CLD?

J'ai offert de participer au conseil d'administration du CLD à cause de mes expériences de travail au Réseau des Groupes de Femmes. Je me suis aperçue que de participer au CLD est une bonne façon pour les femmes de s'impliquer dans le développement de leur région. Je suis personnellement convaincue que ça prend des femmes dans les instances pour un développement qui tient compte des besoins de tous. Dans mon travail, je dis aux femmes de ne pas hésiter, d'y aller, et là j'ai choisi de faire ce que je dis aux autres femmes. J'aime ma région et j'en suis fière. J'ai choisi d'y demeurer car Lotbinière est un bel endroit pour vivre.

C'est quoi ta vision de la place des femmes dans les postes décisionnels?

Ça devrait être un équilibre 50/50 entre les femmes et les hommes, c'est une question de démocratie. Les femmes sont conscientes qu'elles doivent s'impliquer mais il y a encore de la sensibilisation à faire auprès des élus pour qu'eux-mêmes recrutent des femmes. À mon avis, l'atteinte de l'égalité ne peut se faire sans une responsabilisation des hommes. Dans toutes les instances, nous avons besoin des visions des hommes et des femmes.

Quel message aimerais-tu laisser à nos lectrices?

Je suis là pour écouter et recevoir ce que les femmes veulent pour le développement de la région. J'aimerais ça parler en leur nom. Impliquez-vous dans les instances décisionnelles, c'est la seule façon de faire avancer et changer les choses.

Entrevue réalisée par Martine

Charte mondiale des femmes pour l'humanité



En 1995, au Québec, il y a eu la Marche des femmes «**Du Pain et des roses**» contre la pauvreté. Plusieurs centaines de femmes ont marché durant 10 jours (200 km). Nous avons accueilli et hébergé 250 femmes dans Lotbinière et marché avec elles jusqu'à l'Assemblée Nationale à Québec.

En 2000, il y a eu la **Marche mondiale des femmes** qui faisait suite à la marche en 1995. Des milliers de femmes ont marché solidairement partout dans le monde contre la pauvreté et la violence envers les femmes. Ici, nous avons marché à Ste-Agathe, St-Apollinaire et Laurier-Station et des femmes de Lotbinière ont également marché à Lévis, à Montréal et même à Ottawa!



En 2005, on continue...cette fois avec une **Charte mondiale des femmes** pour l'humanité. Une Charte qui soutient que nous sommes déterminées à construire un monde où l'intégrité, la diversité, les droits et libertés de toutes et de tous sont respectés. Elle est issue d'un processus collectif auquel participent des groupes de femmes de partout à travers le monde.

Elle sera lancée le **8 mars 2005**, lors de la **journée internationale des femmes**, la charte fera escale dans plus de 50 pays. Lors de son passage, chaque pays illustrera son monde idéal sur un carré de tissu qui formera la courtepoinette de la solidarité. .

Il y aura un grand rassemblement à Québec pour accueillir la Charte mondiale des femmes pour **l'humanité le 7 mai 2005**. Nous organiserons un transport pour participer à ce moment mémorable dans l'histoire du mouvement des femmes. Ici dans Lotbinière, ces actions prennent tout leur sens car nous luttons pour améliorer la qualité et les conditions de vie des femmes.

Joignez-vous à nous solidairement pour un monde meilleur... Audrey



Nos droits: Nouveaux crédits d'impôt

Le dernier budget provincial annonçait deux nouveaux crédits d'impôt pour les familles: le soutien aux enfants et la prime au travail. Ces crédits s'appliquent en janvier 2005.

Qu'est ce que ça signifie ?

*Le soutien aux enfants :

Il remplace l'allocation familiale, l'allocation pour enfant handicapé, la réduction d'impôt à l'égard des familles et le crédit d'impôt pour enfants mineurs. Ce crédit d'impôt est versé trimestriellement à l'égard des enfants de moins de 18 ans. Le montant du crédit est établi en fonction du revenu familial de l'année précédente.



Si vous avez l'habitude de payer vos dépenses mensuelles avec vos allocations, il est possible de faire une demande de versement mensuel. Faites le plus tôt possible car le:
Pour janvier = un gros chèque
mais février et mars = 0\$
Faites votre demande
au 643-0763

Le montant maximum du crédit sera de **2000\$ pour un premier enfant**, de 1000\$ pour le deuxième et troisième enfant, et de 1500\$ pour chacun des enfants suivants. Les familles monoparentales pourront avoir un montant supplémentaire annuel pouvant atteindre 700\$. Le montant est réduit au-delà d'un revenu familial de 42 800\$ dans le cas d'un couple, et au-delà d'un revenu de 31 600\$ dans le cas d'un parent seul. **Le soutien aux enfants est généralement versé à la mère.**

*La prime au travail :

Elle remplace le supplément au revenu du travail du programme APPORT. C'est un nouveau crédit d'impôt remboursable conçu pour encourager les travailleurs à faible revenu à demeurer en emploi. Pour être admissibles à la Prime, les couples avec enfants devront avoir un revenu inférieur à 42 800\$ et les parents seuls, un revenu inférieur à 31 600\$.



*Le crédit d'impôt pour frais de garde:

Il pourra être versé trimestriellement, sur demande, s'il est estimé supérieur à 1000\$ pour l'année courante ou si le particulier estime avoir droit à une Prime au travail supérieur à 500\$ pour l'année courante.



Source: Acef / site revenu Québec

Pour en savoir davantage communiquez avec Revenu Québec

au 659-6299 ou visitez le site www.messf.gouv.qc.ca

Pièce de théâtre

« Blanche détresse »

Quand? mardi 25 janvier 2005

Où? Centre municipal de Ste-Agathe

Heure: 13h

Coût: 3\$ (carte en vente au Carrefour des Personnes Aînées 728-4825)

« **Blanche détresse** » de la troupe de théâtre **Parminou** est un moyen de sensibilisation à la problématique des abus envers les aînés. Plusieurs organismes tiendront des tables d'information sur les différents services offerts.



Activité reconnaissance des bénévoles



Le vendredi 15 avril

à partir de 18h30

à la Salle des Lions, rue des Érables à St-Flavien

Depuis plusieurs années, une activité reconnaissance des bénévoles est organisée dans la région. **Plus de soixante bénévoles** de différents organismes de la région sont honorés. Il y a 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**.



Mon coup de coeur

Ma vie en 3 actes de Janette Bertrand

J'ai aimé ce livre parce qu'elle nous parle à la fois de sa vie tout en expliquant ce qui se passait au Québec à la même période (guerre, arrivée des électroménagers, la contraception, le droit de vote). Je l'ai lu en 2 jours. On s'aperçoit des grands pas qu'il y a eu dans notre société et de son rôle de défricheuse.

Martine

La générosité

Mon coup de coeur va à une compagnie qui nous a généreusement fait don d'une fournaise et son installation. Cette attention particulière assurera notre sécurité et je suis encore incrédule qu'une personne que nous connaissons à peine pose un tel geste pour nous et pour tous les membres de notre famille.

Micheline



Le CPE l'Envol à Ste-Croix

Je suis bien heureuse d'avoir pris la décision d'envoyer ma fille à ce service de garde. Je trouve que le personnel s'en occupe bien et qu'il favorise son bon développement.

Carolina

Potins

- Toutes nos sincères condoléances à **Renée** qui a perdu sa mère cet automne.
- Bonne Chance à **Nancy** qui commence un emploi en Abitibi.
- Bon succès à **Sylvie** qui participe au projet Réseau.
- Merci à **Yvette, Diane et Mirelle** qui nous ont aidé à faire l'envoi du journal de septembre.
- Bon voyage à **Angéline** qui part en Amérique de Sud pour un voyage de coopération.
- Bonne chance à **Micheline** dans son nouveau travail.



Au boulot

L'entrevue d'emploi

Voici un aide-mémoire qui nous aide à se préparer pour une entrevue d'emploi.

1. Faire bonne impression

-**S'habiller adéquatement** selon le poste convoité (tenue propre pour tous les types d'emploi, tenue de ville pour les emplois au public, tenue sport pour les emplois manuels)

-**Soutenir le regard** de l'employeur

-**Garder le sourire**

-**Serrer la main** de l'employeur au début et à la fin de l'entrevue

-**Etre polie** avec tout le personnel de la compagnie (le vouvoiement est de mise)

2. Bien se préparer à l'entrevue

-**Avoir de l'information sur l'entreprise** avant d'aller en entrevue (ce qu'ils font, le titre du poste pour lequel tu vas passer l'entrevue, les principales tâches reliées).

-**Etre capable de se voir dans l'emploi** (visualisation)

-**Croire en tes compétences et en tes chances de décrocher l'emploi**

-**Etre convaincante et convaincue**

-**Prévoir les questions à l'avance** : dresse une liste des questions que, d'après toi, l'employeur pourrait te poser. Ensuite, entraîne-toi à y répondre avec des amiEs, ta famille ou par écrit.

Lorsque tu réponds aux questions, 2 règles d'or sont à suivre :

Etre positive : Évite les formules négatives, dis plutôt ce que tu sais faire et ce que tu connais par rapport à la question posée.

Etre honnête : Ne surestime pas tes compétences, dis ce qui correspond à ce que tu es.

Voici quelques exemples de questions d'entrevue :

Parle-moi de toi...

Pourquoi veux-tu cet emploi?

Quels sont tes points forts et faibles?

Que peux-tu apporter à mon entreprise?

Pourquoi je t'engagerais plutôt qu'une autre?

Parle-moi de ton expérience dans ce genre d'emploi.

Que ferais-tu dans cette situation?



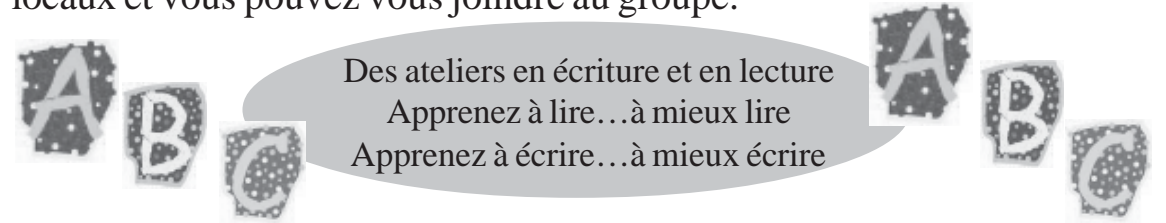
Source: Carrefour Jeunesse Emploi Lotbinière

Tu es en recherche d'emploi, tu as plus de 35 ans, tu aurais besoin d'informations sur le C.V. l'entrevue, etc. n'hésite pas à nous contacter 728-4402



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.



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 matins à partir du 13 janvier

Inscriptions au 728-4402

Souper des femmes entrepreneures

Quand: le mardi 12 avril à 18h00

Où: à la Salle de quilles Lauvien

au 18, rue des Érables à St-Flavien (voisin de la salle des Lions).

Personne-ressource : Guylaine Dumont,

Championne olympique (à confirmer)



Confirmez votre présence à la SADC au 1-866-596-3300



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.

Lundi le 24 janvier de 19h à 21h

Mercredi le 26 janvier de 9h à 11h

Mercredi le 9 mars de 9h à 11h

Pour débutantes seulement



Si vous êtes intéressées, contactez-nous 728-4402

Le Net

Sites à découvrir...

Voici quelques regroupements dont le Centre-Femmes fait partie :

www.femmeschaudiere-appalaches.com

Le Réseau des groupes de femmes est un organisme regroupant les groupes de femmes de Chaudière-Appalaches. Il travaille dans une perspective féministe à promouvoir et défendre les droits des femmes.

www.rcentres.qc.ca

L'R des Centres de femmes regroupe les Centres de femmes de la province du Québec. Environ 96 centres sont membres de ce regroupement.

www.cdclotbiniere.com

La Corporation de développement communautaire regroupe les organismes communautaires de Lotbinière. Sa mission est d'assurer la participation active des organismes au développement socio-économique du milieu.



Oser prendre sa place... même à l'ordinateur!

Saviez-vous que... Les responsabilités familiales empêchent souvent les femmes d'utiliser l'ordinateur autant que les autres membres de la famille, donnant ainsi aux jeunes filles l'impression que l'ordinateur n'est pas aussi important dans la vie des femmes?

Source : Kennedy T., Wellman B. & Klement K. (2003) Gendering the digital divide.

Des trucs pour faciliter notre vie de mère

J'ai participé à une série de rencontres organisée par les Centres de la Petite Enfance l'Envol et Jolibois. Animées par Maryse Demers, éducatrice spécialisée, les rencontres m'ont appris des informations intéressantes sur la vie familiale que j'ai envie de vous partager.

La routine : Même si ce mot peut sembler d'un ennui mortel, pour les jeunes enfants c'est souvent un incontournable qui nous permet de ménager bien du temps et de l'énergie. La routine encadre et stabilise, elle motive l'enfant à se discipliner et lui donne un but. Exemple : Je prends mon bain, me brosse les dents et vais au lit... j'aurai une histoire. Il faut se souvenir qu'une routine doit être établie pour améliorer notre vie pas pour la compliquer.



Les règles : Dans une cellule familiale, elles doivent nous servir pour transmettre nos valeurs. Comme pour la routine, les règles doivent nous rendre la vie plus simple pas le contraire... Il faut vraiment se poser la question.

Les conséquences : Il faut se demander à quoi elles servent? Est-ce qu'elles sont logiques? Qu'est ce qu'elles apprennent à mon enfant? Les conséquences doivent permettre à nos enfants de comprendre l'impact de leurs comportements pour développer un comportement responsable.

Des exemples : Enlever un privilège au lieu de répéter de ramasser ses jouets, effectuer un retrait

(une minute par âge) pendant une chicane. Lorsque c'est possible, essayer de faire réparer, les dommages causés : «Tu as fait de la peine à ta sœur, trouve quelque chose qui la rendra heureuse». Récompenser en valorisant l'enfant. Trouver des objets, des activités, des relations privilégiées qui donneront le goût à votre enfant de faire toujours de son mieux.



Une règle est bonne lorsqu'elle est :

COHÉRENTE : Quand nous-même la mettons en application.

CLAIRE et CONCRÈTE : Quand elle est justifiée, simple et précise (oublier les PAS dans une règle, ils nous font penser à ce que l'on ne doit pas faire).

CONSTANTE : Une fois la règle établie... il faut l'utiliser.

CONSÉQUENTE : Une règle sans conséquence devient vite inutile.

Les mots : Faire attention au **TU** accusateur. Le Tu tue la communication, parler au Je aide à entrer en relation (C'est la même chose avec les adultes).

Pour faciliter la compréhension de nos enfants, utiliser les mots **QUAND** et **LORSQUE**, parce qu'il situe l'enfant dans nos demandes. Éviter les **SI** et les **MAIS**, ils installent le doute ou la possibilité de faire autrement.



Je me suis rendue compte, qu'être parent est un défi de tous les instants. Je crois qu'il est important de croire en nos compétences, de se faire confiance, de se donner le droit à l'erreur et surtout de ne pas hésiter à en parler ... ça fait du bien.

Des ressources qui peuvent vous être utiles :

Y'a personne de parfait : rencontres de groupe pour parent d'enfants entre 0 et 5 ans à la Maison de la famille dès février. Personne ressource : Guylaine Beaumier et Maryse Demers pour information 881-3486

Centre de jour familles information: 881-3486

Assistance Parents: www.parentsinfo.sympatico.ca 1-888-603-9100

Ligne parents: www.teljeunes.com/principal/parents.asp#2 1-800-361-5085

Marylin

Rêves aux noix

1/2 tasse de margarine
1 tasse de farine
1/4 tasse de cassonade



Mélanger et étendre avec les mains dans le fond d'un plat carré de 8 ou 9 pouces
Cuire à 350 F, 15 minutes.

Préparer

2 oeufs battus
1 1/2 tasse de cassonade
1/2 c.à thé de poudre à pâte
2 c. à table de noix hachées



Bon Appétit!



Verser sur le premier mélange cuit. Cuire de 20 à 25 minutes à 350 F.

Monique Berthelet

Rencontres Thématiques

Maigrir n'est pas un jeu...

Le jeudi 27 janvier à 13h30 au Centre-Femmes

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

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



Testament et mandat d'inaptitude

Le jeudi 17 février 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 : **Véronique Larochelle**, notaire

La ménopause

Le jeudi 17 mars à 13h30 au Centre-Femmes

Une rencontre pour toutes celles qui ont le goût d'en apprendre plus sur cette étape de la vie.

Personne-ressource : **Claire Dubé** du Service d'Information et Contraception de Québec



La sexualité de nos enfants

En avril, pour plus d'informations contactez nous...

le programme de Sécurité du Revenu (PSR) pour les aînées

Le jeudi 28 avril de 13h30 à 15h30 au Centre-Femmes

Vous aimeriez avoir plus d'informations sur la pension de la sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti, l'allocation au survivant.

Personne-ressource : **Sylvie Fréchette**, Développement Social Canada



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

« Femmes au Mitan de la vie... »

Cette nouvelle série de 8 rencontres aborde différents aspects de la vie des femmes au Mitan de la vie. Cette période de transition importante dans la vie des

femmes est un passage entre la jeunesse et la vieillesse. Cette session est l'occasion d'avoir de l'information sur les changements physiques et psychologiques, de faire le point et de prendre du pouvoir sur la suite de sa vie.



Début des sessions:

Les lundis de 13h30 à 16h à partir du 31 janvier

Les mardis de 19h à 21h30 à partir du 8 mars



Inscription 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 :

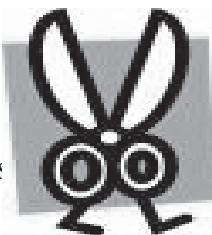
19 janvier: St-Valentin

16 février: Souvenirs pour le 20e anniversaire du Centre-Femmes

16 mars: Pâques

30 mars: Corsages pour l'activité reconnaissance des bénévoles

20 avril: Livre décoratif



Pour connaître le matériel téléphoner nous au 728-4402.

MOT DES CUISINES

Nous avons démarré en octobre notre cinquième groupe. Ce nouveau groupe s'adresse aux femmes seules ou en couple n'ayant pas d'enfant à charge. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressées à faire partie de nos cuisines, notre liste d'attente est un peu moins longue qu'à l'habitude.



Marylin, Nancy, Carolina, Lyndie et Cathy en pleine cuisine.

Le 17 octobre nous nous sommes impliquées dans la fabrication de la Soupe au Caillou. Nous étions bien fières de toute la solidarité et l'entraide qu'il y avait dans cette journée là.

Toujours solidaires, nous avons sur l'heure du dîner des journées de cuisines, aidé à la confection des rubans blancs qui disent non à la violence faite aux femmes. Merci à Audrey, pour toutes les informations qu'elle nous a données.



Yvette, Marylin, Raymonde et Marguerite suite à une planification

Pour l'hiver nous prévoyons poursuivre nos animations avec le guide des outils pour agir, nous serons aussi impliquées dans la réalisation de la journée internationale des femmes. Le 26 mars c'est la journée nationale des cuisines collectives, un peu partout au Québec des actions de visibilité sont organisées.. c'est à suivre.

Les prochaines commandes pour la Baratte auront lieu les **17 février et 21 avril**. *La Baratte est un organisme qui vend à prix modique des repas préparés congelés (plus d'une trentaine de produits) pour les personnes en situation de pauvreté. Contactez-nous pour plus de détails.*

Journée internationale des femmes



Nous profiterons de cette journée

pour célébrer les 20 ans

de notre Centre-Femmes.



Quand: le 6 mars

Heure: de 9h30 à 12h

Où: Salle des Lions, rue des Érables à St-Flavien

Un déjeuner continental sera servi jusqu'à 11h



Fêtons ensemble

Toute la population de Lotbinière est cordialement invitée pour souligner ce moment important de notre histoire.

Au programme:

-Kiosques, vidéo souvenir de nos 20 ans, lancement de la Charte Mondiale des Femmes, maquillage pour enfants



Coût: Gratuit nos membres

8\$=13 ans et plus / 5\$= 6 à 12 ans / **gratuit** 5 ans et moins

Veillez confirmer votre présence au Centre-Femmes

avant le 4 mars au 728-4402



Programmation

Janvier	Mars
-Bricolage 19	 -Journée internationale des femmes: Déjà 20 ans! 06
-Pièce de théâtre 25	-Début des groupes <i>Femmes au mitan de la vie</i> 08
-Rencontre thématique 27 <i>Maigrir n'est pas un jeu</i>	<i>Informatique</i> 09
-Le plaisir de lire 13	-Rencontre thématique 17 <i>Ménopause</i>
-Début des groupes <i>Femmes au mitan de la vie</i> 31	 -Bricolages 16
<i>Informatique</i> 24 soir 26 am	30
Février	Avril
-Bricolage  16	-Femmes entrepreneures 12
-Rencontre thématique 17 <i>Testament mandat d'inaptitude</i>	-Reconnaissance des bénévoles 15
 	-Rencontres thématiques <i>La sexualité des enfants</i> (date à confirmer)
	<i>La PSR pour les personnes âgées</i> 28
	- Bricolage 20

Pour plus de détails consultez les pages qui suivent