



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.



Le Centre-Femmes est accessible aux personnes handicapées.

Pour toutes informations ou commentaires, vous pouvez nous rejoindre

au 728-4402

cflotbiniere@globetrotter.net

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en mai 2006**. 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**

Restructuration du Centre

Programmation

Journée internationale des femmes



Janvier 2006

Sommaire

Nouvelles du Centre	02-03
Un petit mot d'Émilie et de Myrienne	03
La brigade des rubans blancs	04
Démarche de restructuration du Centre	05-06
Mahira, souper bénéfique	07-08
Ludothèque régionale	08
Au boulot, reconnaître ses points forts	09
Nous y étions	10
Journée internationale des femmes	11
Session: Bien me connaître pour grandir	12
Cours d'autodéfense	12
Cours Mécanique-auto	13
Rencontres thématiques	13
Brigade des rubans blancs	13
Centre d'Accès Communautaire Internet	14
Le Net...Sites à découvrir	14
Découvrir le plaisir de lire	15
Souper femmes entrepreneures	15
Projet Impôt 2006	16
Activités reconnaissance des bénévoles	16
Bricoleuses recherchées	16
Mot des cuisines	17
Casserole de jambon façon Émilie	18
Potins	18
Nos droits: Le régime d'assurance parentale	19-20
Bonne fête à nos membres	21
Bon d'adhésion	22



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon Émilie Boudreau Myrienne Rousseau Marylin Shallow
Linda Lemieux Nathalie Leblanc ainsi que plusieurs autres bénévoles

Bon d'adhésion

Mission

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

Nom: _____

Adresse : _____

(no rue)

(municipalité)

(code postal)

Téléphone: _____

Date d'anniversaire: _____

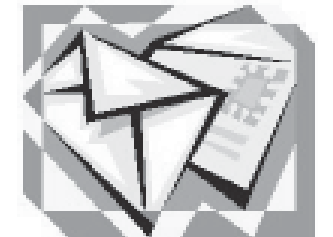
Date: _____

Signature: _____

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



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.



BONNE FÊTE À NOS MEMBRES

Janvier

Gervaise Rousseau	06
Lise Dion	08
Céline Savoie	11
Francine Guérard	17
Suzanne Henri	23
Roselyne Côté	20
Thérèse Larochelle	22
Gracia Demers	23
Ange-Aimée Vermette	28
Denise Chayer	30



Mars

Denise Boucher	02
Suzanne Bédard	02
Denise Charbonneau	02
Mirelle Courcy	03
Thérèse Labrecque	04
Chantale Olivier	05
Marthe Bergeron	06
Caroline Bergeron	06
Pauline Côté	08
Pierrette Côté	08
Murielle Giroux	10
Yolande Demers	14
Lyndie Bertrand	14
Johanne Roy	14
Yolande Demers	17
Marie Paimpec	20
Hélène Gagnon	22
Line St-Onge	23
Laurette Laliberté	23
Lise Grégoire	24
Lucie Lemay	27
Isabelle Moreau	29
Lorraine Hurley	29
Suzanne Fortin-Breton	29
Chantale Gagnon	30



Février

Julie Champagne	02
Fleurette Bizier	05
Nathalie Rousseau	07
Nicole Thibodeau	07
Claudette G. Shallow	18
Sylvie Ouellet	18
Lucie Drolet	19
Martine Têtu	25
Thérèse Aubin	27
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29



Avril

Solange Martineau	01
Édith Chabot	01
Sylvie Bédard	01
Monique Tremblay	07
Céline Bergeron	08
Julie Mariage	10
Pierrette Pelletier	11
Angéla Dubois	12
Rolande Bourgeois	13
Ginette Desrochers	15
Hilda Guérard	20
Monique Martineau	23
Madeleine Bilodeau	25
Suzanne Chartrand	28
Yvette Ferland	28
Yvette Martineau-Chartrand	28



Nouvelles du Centre

Retour sur l'automne

Les nouveaux cours offerts cet automne : auto-défense et mécanique-Auto ont été très appréciés, tellement que nous allons les offrir à nouveau au printemps. Le développement de notre Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI) avec les cours d'informatique et les rencontres concernant la recherche sur Internet et le budget ont eu beaucoup de succès. Nous allons reprendre ces sessions l'automne prochain.

Relais féministe mondial

Le 4 octobre, lors de la journée nationale des Centres de Femmes nous avons confectionné des bannières pour la journée du 17 octobre (journée internationale contre la pauvreté). C'était bien plaisant! Nous avons innové avec notre traditionnelle soupe au caillou, en installant un chapiteau devant les bureaux de notre député provinciale, afin de la sensibiliser aux revendications de la charte mondiale des femmes.



Projet de restructuration

L'automne a été bien chargé au Centre. Le conseil d'administration a décidé avec beaucoup d'enthousiasme d'entreprendre une démarche importante de restructuration des services, activités et actions (voir p.5). Nous croyons que ce sera une étape importante dans la vie du Centre.



4 nouvelles mairesses et 25 conseillères

Suite aux élections municipales du 6 novembre dernier, notre MRC compte 4 mairesses et 25 conseillères municipales, soit 29 femmes élues. En 2001, c'était 2 mairesses et 23 conseillères, soit 25 femmes élues. C'est donc une meilleure représentation des femmes dans les conseils municipaux, mais une lente progression. Toutefois, 3 conseils municipaux (Ste-Croix, St-Narcisse et Joly) ne comptent malheureusement aucune femme.



Des départs

C'est avec regret que nous avons accepté la démission de Murielle Giroux au conseil d'administration. Murielle a déménagé dans la région de Québec. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans son nouveau milieu.



de vie. Le stage d'Émilie Boudreau s'est terminé en décembre dernier. Merci Émilie de ton implication! Nous te souhaitons beaucoup de plaisir et de succès dans la poursuite de tes études.

Martine Turgeon

Un petit mot d'Émilie et de Myrianne

Bonjour,

Je m'appelle **Émilie Boudreau**, je suis stagiaire et j'ai participé à diverses activités tout au long de l'automne au Centre-Femmes. Je suis encore étudiante. Je fais une technique en travail social au Cégep de Ste-Foy et j'ai fait un stage très constructif tant au plan personnel que professionnel. Je suis toute nouvelle dans Lotbinière : je suis déménagée l'été dernier à St-Apollinaire. Je me sens déjà comme chez moi dans votre belle région! J'ai une petite fille de 3 ans et je suis présentement dans l'attente d'un nouvel enfant. Je suis une personne qui aime bien la vie et veut en profiter : je ris donc beaucoup! Un gros merci à toutes de m'avoir permis de faire de si beaux apprentissages! J'ai énormément apprécié mon passage au Centre-Femmes. Au moment de la parution du journal, je vous ai déjà quittée. Je ne vous oublierai pas!



Bonjour,

Je m'appelle **Myriane Rousseau** et je travaille au Centre-Femmes comme intervenante contractuelle depuis septembre dernier. J'ai terminé mon baccalauréat en service social à l'Université Laval en avril 2005. Mes expériences de travail comme auxiliaire de recherche au CRI-VIFF (Centre de Recherche Interdisciplinaire sur la Violence Familiale et la Violence faite aux Femmes) et d'intervenante à la Maison des Femmes de Québec m'ont confirmé l'intérêt de travailler auprès des femmes. Cet automne, j'ai été engagée au Centre-Femmes pour m'occuper du CACI (Centre d'Accès Communautaire Internet) et des ateliers de bricolage. Cet hiver, je m'occuperai des rencontres de groupe et je donnerai un coup de main à l'équipe de travail pour la démarche de restructuration du centre.



Quelles sont les conditions d'admissibilité?

-Être le parent d'un enfant né ou adopté le ou après le 1er janvier 2006

-Être une travailleuse salariée ou un travailleur salarié ou autonome qui réside au Québec au début de la période de prestations

-Avoir cessé de recevoir une rémunération à l'occasion de la naissance ou de l'adoption.

-Être une travailleuse salariée ou un travailleur salarié ou autonome dont le revenu assurable est d'au moins 2 000 \$, et ce peut importe le nombre d'heures travaillées

Qui cotisera au régime?

Les travailleuses salariées et les travailleurs salariés, les travailleuses et les travailleurs autonomes ainsi que les employeurs du Québec cotiseront à compter du 1er janvier 2006.

Il est à noter que les travailleuses salariées, les travailleurs salariés ainsi que les employeurs du Québec connaîtront une diminution de leur cotisation au régime fédéral d'assurance-emploi.

Le régime québécois d'assurance parental est un régime plus généreux, plus souple, plus accessible qui tient compte de l'apport économique des femmes. Souhaitons qu'il soit un moyen efficace pour permettre de mieux concilier nos responsabilités familiales et professionnelles.



Source: Emploi et Solidarité sociale Québec/Régime québécois d'assurance parentale/www.rqap.gouv.qc.ca.

Les avantages du Régime québécois d'assurance parentale :



-Le revenu assurable maximal sera augmenté

-Les **deux semaines d'attente** avant le début des prestations (délai de carence) seront **abolies**.

-Les parents du Québec auront le choix entre un des **deux régimes** pour mieux répondre **aux réalités des familles**

-Les **travailleuses et les travailleurs autonomes y seront admissibles**, tout comme les salariéEs. «Toutes et tous devront cependant avoir cumulé un revenu assurable d'au moins 2 000 \$.»



NOS DROITS

Le régime québécois d'assurance parentale

DU NOUVEAU POUR LES NOUVELLES MAMANS DU QUÉBEC. À compter du 1er janvier 2006, les parents du Québec qui attendent la venue d'un enfant auront un nouveau régime d'assurance parentale. Ce nouveau régime plus avantageux, remplacera les prestations de maternité et parentales offertes par le régime fédéral d'assurance-emploi.

Quels sont les types de prestations?

- Des prestations de maternité (exclusivement pour la mère)
- Des prestations de paternité (exclusivement pour le père)
- Des prestations parentales (partageable entre parents)
- Des prestations d'adoption (partageable entre parents)



Les parents admissibles pourront choisir entre deux régimes (de base et particulier). Ils décideront ainsi du nombre de semaines pendant lesquelles ils recevront leurs prestations ainsi que le taux de remplacement de leur revenu assurable. Le tableau suivant résume les différentes possibilités.

Type de prestations	Régime de base		Régime particulier	
	Nombre maximal de semaines de prestations	*Pourcentage du revenu hebdomadaire brut moyen	Nombre maximal de semaines de prestations	*Pourcentage du revenu hebdomadaire brut moyen
Maternité	18	70%	15	75%
Paternité	5	70%	3	75%
Parentales	7	70%	25	75%
	25	55%		
Adoption	12	70%	28	75%
	25	55%		

*Le revenu hebdomadaire brut moyen: est la moyenne des revenus assurable des 26 semaines précédents votre demande au régime.



Les parents admissibles peuvent prendre leur semaine de prestations parentales ou d'adoption en même temps ou l'un après l'autre.

La brigade des rubans blancs



La brigade des rubans blancs est une activité réalisée au Centre-Femmes qui en est à sa quatrième année déjà. Le ruban blanc a une signification particulière : il représente notre désaccord face à la violence faite envers les femmes. En effet, la distribution a eu lieu le 6 décembre, date de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. De plus, cette journée est la date anniversaire de la tuerie de la Polytechnique où, en 1989, 14 jeunes femmes ont été tuées.



Le 8 décembre lors de la confection

La fabrication des rubans s'est déroulée en trois temps. Tout d'abord, les groupes de cuisines collectives ont contribué à la confection lors de leurs dîners. Ensuite, le groupe de bricolage du 16 novembre a été mobilisé à la fabrication. Finalement, le 8 novembre, a eu lieu une grande fabrique de rubans blancs où une douzaine de femmes se sont déplacées afin de contribuer à l'atteinte de l'objectif de 3500 rubans blancs. Mes sincères remerciements à toutes les confectionneuses!

Plusieurs entreprises et organismes de la région ont accepté de les distribuer à leurs employés. Près de 3500 rubans ont été distribués de cette façon dans 36 entreprises et organismes.

Finalement, le 6 décembre, journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, des rubans ont été distribués par notre brigade. Nous avons réussi à donner environ 380 rubans. Un dîner pizza a été servi aux femmes présentes.

Bref, l'objectif initial de donner 3500 rubans a été dépassé et nous sommes heureuse du résultat. Nous pourrions faire encore mieux l'an prochain et contribuer encore à un monde meilleur!



La brigade du 6 décembre

Démarche de restructuration des services activités et actions



Pourquoi entreprendre une démarche semblable ?

Le Centre qui a fêté ses 20 ans l'an, dernier a décidé d'amorcer une démarche de restructuration des services, activités et actions. Cette démarche a pour but de **positionner plus clairement les services, les activités et l'action** du Centre dans la MRC de Lotbinière. Nous souhaitons ainsi donner un air d'aller au conseil d'administration et à l'équipe de travail et accroître l'efficacité du Centre.

Il est clair pour le conseil d'administration et les travailleuses que **l'orientation féministe** du Centre **et la non-mixité** du Centre ne sont pas remises en question. Pour le reste, nous sommes ouverts aux améliorations et aux changements. Notre démarche comportera 3 grandes étapes. C'est lors de la deuxième étape que nous allons faire une grande consultation de nos membres.

Étape 1 (novembre à février 2006)



-Rapport de nos services versus les autres offerts par les autres organismes
Pendant cette période nous allons faire le bilan des organismes qui offrent des services semblables aux nôtres dans notre région. Notre objectif est de comprendre mieux ce qu'il y a sur notre territoire.



-Rapport de ce qui fonctionne bien ou moins bien

L'équipe de travail et les membres du conseil d'administration vont passer en revue tous les services, activités et actions du Centre afin d'identifier leurs objectifs, des indicateurs de réalisation des objectifs, le temps requis pour préparer et réaliser l'activité et le degré de satisfaction de la travailleuse chargée de l'activité.

-Bilan sommaire de d'autres Centres de Femmes à travers le Québec

Nous avons demandé à plus de 30 Centres de femmes de nous faire parvenir leur programmation et leur dernier rapport annuel d'activités. Myrienne s'occupe de faire un résumé des services, activités et actions de tous ces centres. Cet exercice va nous permettre d'élargir nos horizons.

Casserole de jambon façon Émilie

4½ tasses de jambon coupé en dés

1 oignon haché

2 tasses de pommes de terre coupées en dés

½ tasse de carottes coupées en petits cubes

½ tasse de brocoli en petits morceaux

½ tasse de chou-fleur en petits morceaux

3 tasses de fromage râpé

Au goût : sel, poivre et sel d'ail






Sauce béchamel :

6 c. à table de margarine

6 c. à table de farine

3 tasses de lait



-  Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans une casserole environ 15min.
-  Blanchir quelques minutes les brocolis et les choux-fleurs.
-  Préparer la béchamel.
-  Étendre les légumes, y compris les oignons, et le jambon dans un plat allant au four et recouvrir de la béchamel. Assaisonner au goût.
-  Saupoudrer de fromage et faire cuire au four à 350° F pendant 30minutes.



Potins

-Félicitations à **Johanne R.** pour la naissance de son petit bébé. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur.

-Prompt rétablissement à **Yvette D.**

-Bonne chance à **Ève M.** dans son emploi.

-Beaucoup de bonheur à **Solange M.** qui est à nouveau grand-mère

-L'automne dernier nous avons perdu deux membres. **Madame Jeanne d'arc Samson et Madame Yvette Martineau, nos sincères condoléances à leurs proches.**

-Merci **aux Lions de St-Flavien-Laurier** pour le don de vêtements, à **Plaisir d'automne** pour le don de pommes ainsi qu'à tout ceux et celles qui durant l'année ont donné à nos groupes de cuisines collectives.



MOT DES CUISINES

Bonjour à toutes!

Plusieurs femmes ont participé à nos cuisines cet automne. **Il y a des places disponibles pour celles qui pourraient être intéressées à venir passer du temps en notre compagnie.**



Les cuisines collectives sont un bon moyen de se faire des repas à un coût très modique, découvrir et partager des recettes avec d'autres femmes et de connaître de nouvelles personnes. Venez nous rencontrer! **Les critères d'admissibilité sont les suivants : être sous le seuil de faible revenu et être une femme.**



Les femmes qui ont participé aux cuisines collectives cet automne ont eu l'occasion de me rencontrer. Je me présente : Émilie Boudreau, stagiaire au Centre-Femmes. En effet, j'ai eu la chance d'accompagner les femmes dans les nombreuses recettes réalisées tout au long de mon stage. **Les connaissances que j'aurai acquises au niveau de la cuisines sont incommensurables :** je passe maintenant beaucoup plus de temps dans ma cuisine et essaie les nouvelles idées que m'ont partagé celles qui s'y connaissent mieux que moi. Un gros merci à toutes! Je vous ai toutes appréciées et ne vous oublierai pas!

Comme par les années précédentes, des participantes du Centre-Femmes se sont impliquées dans la **Soupe au caillou du 17 octobre**. Nous sommes, encore une fois, fières du succès qu'à remporté notre réalisation.

Émilie Boudreau

Étape 2 (février à avril 2006)

-Nous allons inviter nos membres à participer à des groupes de discussion (focus group) sur l'avenir du Centre

Nous allons réaliser au moins 8 groupes de discussion (certains de soir et d'autres de jour) avec nos membres. Nous offrirons une compensation financière de 15\$ pour chacune des participantes afin de leur aider à payer leur frais d'essence et inciter les femmes à y participer. Nous avons actuellement 150 membres et nous souhaitons rejoindre au moins 50 membres (soit 1/3). Nous contacterons les femmes par téléphone pour les inviter à y participer. Notre objectif est de connaître la perception de nos membres du Centre.



-Nous allons inviter nos partenaires à participer à des groupes de discussion (focus group)

Nous prévoyons réaliser 2 groupes de discussion avec nos partenaires. Nous voulons connaître leur perception du Centre-Femmes et discuter des enjeux qu'ils voient pour les femmes de notre région dans prochaines années.



-Adoption des orientations du Centre

La démarche de restructuration sera un point majeur à chacune de nos réunions de conseil d'administration de novembre 2005 à juin 2006. Les membres du conseil participeront à toute la démarche. Une séance spéciale de travail est prévue en avril pour dégager et adopter des orientations pour le Centre pour les prochaines années.

Étape 3 (mai et juin 2006)

Cette étape consiste à nous doter d'outils à l'interne pour réaliser les orientations que nous avons choisis.



-Cahier des objectifs et indicateurs de réussite de chaque activité

-Révision des descriptions de tâches

-Création d'un outil de sélection du personnel et des personnes ressources

Par Martine Turgeon

Mahira

Souper bénéfique

Nathalie Leblanc de l'école de danse égyptienne Mahira de St-Agapit a organisé un souper spectacle bénéfique au profit du Centre-Femmes le 15 octobre dernier. La danse égyptienne est plus connue sous le nom de danse du ventre.

Pourquoi as-tu pensé faire un souper bénéfique au profit du Centre-Femmes?

Nous voulions venir en aide aux femmes de la région de Lotbinière. Les cours aident les femmes d'une certaine manière et l'on voulait aider d'autres femmes qui ne prennent pas de cours. Nous trouvons que le Centre-Femmes s'occupe des femmes d'une façon globale.

Quel lien vois-tu entre la danse égyptienne et les femmes?

La danse égyptienne c'est la danse des femmes depuis des millénaires. Il y a 5 000 ans, c'était une danse de la fertilité qui préparait le corps à l'accouchement. Cet art était transmis de mère en fille. Maintenant cette danse peut se faire à n'importe quel événement. Elle nous apprend à se développer et à s'accepter comme femmes peu importe l'âge, le corps.

Depuis quand offres-tu des cours?

J'ai commencé à suivre des cours de danse à l'âge de 6 ans. J'ai fait du ballet classique, du ballet jazz et depuis 5 ans je fais de la danse égyptienne. Depuis septembre 2003, j'offre des cours à St-Agapit. Depuis l'an dernier, j'ai aménagé un local dans ma maison, j'y offre des leçons en petits groupes de 6 à 8 personnes, des cours privés, la création de chorégraphies,



La troupe de Mahira lors du souper bénéfique

Projet Impôt de la CDDS

Depuis plusieurs années la CDDS (Corporation de Défense des Droits Sociaux) offre gratuitement aux personnes à faible revenus dans la MRC de Lotbinière le service de déclarations de revenus.

Critères d'admissibilité pour 2005:

-Résider dans la MRC de Lotbinière

-Avoir des revenus annuels cumulés inférieurs à

20 000.00 pour une personne seule

26 000.00\$ pour un couple ou adultes avec un enfant: (+ 2 000\$ pour chaque enfant à charge)

*Exclusion : Travailleur ou travailleuse autonome /Plus de 1 000\$ de revenu de placement

Si vous répondez aux exigences, prenez un rendez-vous dès le 28 février au 728-4054



La CDDS de Lotbinière est à la recherche de bénévoles pour maintenir le service de déclaration de revenu. Une formation animée par les deux ministères sera offerte.



La lutte à la pauvreté repose sur un effort collectif et c'est plein de petites implications individuelles qui fera toute la différence.

Pour plus d'informations contactez Linda Lemieux au 728-4054.

Activité reconnaissance des bénévoles

Le vendredi 21 avril 2006 à 18h30
à la Salle des Lions (Laurier-Station)

Encore une fois cette année **plusieurs bénévoles de différents organismes** seront honorés.

Pour cette occasion, il y aura remise de certificat, de la musique et de l'animation.



Bienvenue à toutes !!!

Bricoleuses recherchées

Ces mercredis 15 février
et 15 mars à 13h30
au Centre-Femmes



pour la confection d'épinglettes pour l'activité des bénévoles.

Vous voulez passer un moment agréable en enrichissant votre créativité...



Découvrir le plaisir de lire et écrire

ABC Lotbinière offre des ateliers en écriture et en lecture dans nos locaux.

Adapté à votre rythme, faites-vous plaisir, c'est gratuit!

Apprenez à lire...à mieux lire
Apprenez à écrire...à mieux écrire

Les rencontres auront lieu les jeudis dès le 12 janvier de 9h à 11h30.

Inscription au 728-4402

Souper des femmes entrepreneurs

Femmes entrepreneurs, vous êtes invitées

le 25 avril à 18hrs
au restaurant Larry

1131, Centenaire St-Agapit

Thème: Être heureuse au travail

Pour plus d'information ou pour confirmer votre présence communiquez avec la SADC au 1-866-596-3300



des conseils pour l'achat et la confection de costumes. J'ai présentement 35 élèves à St-Agapit et 30 élèves à Ste-Marie.

Quels sont les effets de la danse sur tes élèves?

Le plaisir de bouger est notre devise. Pour la plupart de mes élèves, c'est le plaisir de s'amuser en premier lieu. La danse permet aussi le raffermissement des muscles et c'est bon pour le cardio. Elle contribue à la remise en forme. De plus c'est bon pour le moral et l'estime de soi. La danse orientale apprend à avoir une meilleure posture et à respecter son corps. Je me rends compte que plusieurs de mes élèves reprennent confiance en elle, change leur posture, leurs vêtements et s'acceptent plus.



Contrairement à bien des préjugés sur les milieux où il n'y a que des femmes, la danse orientale est un milieu chaleureux où il y a beaucoup d'entraide.

« *Finalemment c'est bon physiquement et c'est bon moralement* »
On peut rejoindre Nathalie au 888-4868

Entrevue réalisée par Martine Turgeon

Ludothèque régionale

Une ludothèque c'est un peu comme un bibliothèque mais avec des jouets. On peut emprunter pour quelques semaines des casse-têtes, des jeux éducatifs, des livres, des cassettes vidéo et des jouets. C'est un groupe de bénévoles qui a mis sur pied ce service.



Les bénévoles vous invitent les mardi et jeudi de 18h30 à 20h dans leur local à la caserne de pompiers à Laurier-Station (à côté du CLSC).



Les services sont accessibles gratuitement à tous les enfants de la MRC de Lotbinière.



Bravo et merci à toutes les bénévoles impliquées dans ce projet qui est un apport important pour les enfants de notre région!

**Il y a un dépôt de 5\$ pour le prêt d'un sac de transport, remis au retour du sac.*

Au boulot

Reconnaître ses points forts

La recherche d'emploi doit nous permettre de trouver le travail qui nous convient le mieux. Pour faire le bon choix, nous devons considérer notre formation et nos expériences de travail, mais aussi bien connaître **nos compétences**, aptitudes et champs d'intérêt. L'exercice qui suit **porte sur les habiletés acquises en dehors du travail**. Lisez attentivement tous ces énoncés, puis encerlez les quatre ou cinq compétences qui vous caractérisent le mieux. Bien se connaître est toujours gagnant en recherche d'emploi.

Initiative

Vous prenez des décisions avant que la situation l'exige.

Autonomie

Vous effectuez des tâches difficiles sans aide ou avec un peu d'aide.

Efficacité

Vous trouvez des moyens plus rapide pour effectuer une tâche. Vous trouvez les moyens pour atteindre les résultats attendus.

Précisions

Vous accordez une attention particulière aux détails. Vous vérifiez l'exactitude de l'information que l'on vous transmet.

Esprit Méthodique

Vous abordez les tâches étape par étape. Vous établissez des priorités selon les objectifs à atteindre.

Souplesse

Vous modifiez votre horaire de travail pour vous ajuster à une situation. Vous vous adaptez facilement aux nouvelles façons de faire les choses.

Leadership

Vous avez de la facilité à être à la tête d'un groupe. Vous savez parler aux gens et faire accepter vos idées.

Être à l'écoute

Vous prenez le temps d'écouter les gens qui vous entourent. Vous êtes attentive aux besoins des autres.



Collaboration

Vous travaillez efficacement avec les autres.

Clarté dans vos communications

Vous expliquez ou écrivez les choses pour que les autres vous comprennent facilement.

Affirmation

Vous êtes capable d'exprimer et défendre vos opinions.

Persévérance

Vous faites des efforts pour surmonter les obstacles. Vous vous efforcez d'obtenir l'information ou l'aide nécessaire malgré les difficultés.

Maîtrise de soi

Vous contrôlez vos émotions lorsque vous êtes en colère. Vous pesez les choses soigneusement avant de parler ou d'agir.

Fiabilité

Vous faites les choses selon l'horaire prévu. Vous répondez aux attentes qui vous sont fixées.

Identifiez dans votre vécu des situations qui représentent vos compétences. Ces exemples vous seront très utiles en entrevue d'embauche lorsqu'on vous demande quels sont vos points forts...

Source: Emploi Québec, Guide pratique de recherche d'emploi

Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)



Le Centre-Femmes est maintenant un Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI). Vous pouvez venir au Centre sur les heures d'ouverture pour utiliser un ordinateur qui a accès à Internet.

Contactez-nous au 728-4402

Le Net... Sites à découvrir!

www.gouv.qc.ca/wps/portal/pgs/citoyens?lang=fr.

Cette adresse Internet vous dirige vers le Portail Québec, qui est un site du Gouvernement du Québec. Sur cette page web, vous y trouverez toutes sortes d'informations concernant les services offerts aux citoyens tels que le changement d'adresse, les renseignements et les plaintes pour les consommateurs, devenir parent, vivre en logement, etc.

www.recettes.qc.ca



C'est un site qui porte sur des recettes de cuisine québécoise. On y retrouve plusieurs recettes faciles et simples à faire, des trucs culinaires ainsi que des informations sur les valeurs nutritives.

Saviez-vous que...

Internet a été un outil très utile pour l'organisation de la première marche mondiale des femmes en l'an 2000. Grâce aux sites web et au courrier électronique, nous avons pu mobiliser plusieurs milliers de groupes de femmes partout dans le monde à se joindre à ce mouvement.



Source: www.espace-associatif.org

Rencontres Thématiques

Séance d'information sur le marché du travail

Le jeudi 26 janvier à 13h30

La rencontre nous permettra de découvrir les possibilités d'emploi dans Lotbinière, d'évaluer vos atouts pour l'intégration au marché du travail et s'informer sur les choix gagnants de retour aux études



Personne-ressource : une intervenante de Connexion-Emploi ressource Femmes

Maigrir n'est pas un jeu...

Le mercredi 1 février de 19h à 21h30

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



La maladie d'Alzheimer

Le mardi 4 avril à 13h30

Cette rencontre nous permettra d'avoir plus d'informations sur cette maladie, sur les symptômes, la recherche et le vécu des familles qui accompagnent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Personne-ressource : **Valérie Audet** de la société Alzheimer de Chaudière-Appalaches



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

Cours de mécanique-auto

Cette **série de 4 rencontres** vous permettra de comprendre le fonctionnement de votre automobile et de vous sentir plus en confiance lors de vos visites chez le garagiste...

À l'abri dans le garage du Centre-Femmes, vous pourrez voir concrètement l'emplacement des différentes pièces d'une automobile, savoir reconnaître l'état des pneus, vérifier l'huile, etc.

du 25 avril au 16 mai de 19h30 à 22h00

Personne-ressource : Nathalie Paquet, mécanicienne
Inscrivez vous, nombre de places limitées 728-4402



Nous y étions

La pièce de théâtre, organisée par le Réseau des Groupes intitulée «Le grand saut» **parle de l'accès des femmes dans les conseils municipaux** qui a eu lieu le 10 septembre



La **journée ressource de la SADC** le 23 septembre

La formation sur le **guide d'animation Antidote** les 26-27-28 septembre



Un **focus group** sur le service de formation offert par le **SERS**(Centre d'action bénévole) le 15 novembre

Une formation sur la **gestion des risques** le 13 octobre

Une formation sur le **guide des collaborations** le 19 septembre

Colloque sur la sécurité alimentaire qui a eu lieu à Québec le 12 octobre

Rencontre de **formation des membres** de l'Association des cuisines collective et créatives de Québec (AC3RQ) le 9 novembre



Le **colloque sur le développement local** « L'humain au cœur du développement » le 22 octobre à Joly

Au **souper des entrepreneurs** le 30 novembre. Le Centre y a reçu un hommage pour ses 20 ans d'actions dans la région.



Une formation pour le CACI sur « **gouvernement en direct** » le 12 décembre



Journée internationale des femmes



Vous êtes spécialement invitée
le 12 mars de 10h à 14h
au Centre-Femmes de Lotbinière



au traditionnel déjeuner
de la Journée
Internationale des Femmes.



Pour l'événement nous recevrons Mme Fernande Côté
déléguée des Centre-Femmes à
l'arrivée de la Charte Mondiale
au Burkina Faso (Afrique) le 17 octobre



Bienvenue à toutes!



Coût: 5\$ membre/10\$ non-membre
S.V.P. confirmer votre présence avant le 7 mars

Bien me connaître pour grandir!

**Vous aimeriez apprendre à vous connaître, à vous aimer, à prendre
soin de vous, à dire non et à découvrir vos capacités...**

Cette démarche de groupe se déroulera sur 5 rencontres et
aura lieu au Centre-Femmes. Ce sera l'occasion de rencontrer
d'autres femmes et de passer des moments agréables!



Début : 24 janvier au 21 février à 13h30

Contactez-nous rapidement pour vous inscrire au 728-4402

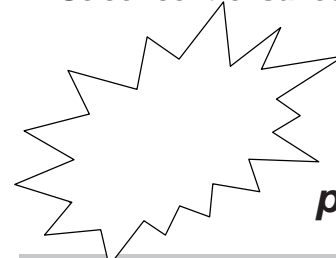


ACTION ...cours d'Autodéfense

**C'est un cours d'autodéfense fait par des femmes pour des femmes. Prendre
ACTION c'est :**

1. **S'encourager à riposter** lors de harcèlements ou d'agressions qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles.
2. **Pratiquer** des techniques physiques et verbales simples et efficaces
3. Apprendre à **se protéger** dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes
4. **S'affirmer au quotidien**, se sentir plus libre et plus confiante.

« Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire »



ACTION :

un cours accessible à toutes!

Peu importe l'âge

peu importe la forme physique.



Formation offerte par le Centre de prévention des agressions de Montréal

Samedi 18 et dimanche 19 mars de 9h à 16h
au Centre-Femmes