



## 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 septembre 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)

# L' INFORM' ENTR' ELLES

*Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière*

- Nouvelles du Centre
- Bénévole de l'année
- Voyage



**Mai 2004**

# Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Journée internationale des femmes	03-04
Mon coup de coeur	05
Nos droits	06
Témoignage	07-08
Voyage	09
Mot des cuisines	10
Recette	10
Au boulot	11
Rencontre thématique	12
Bricolage	13
Le Net	13
Notre bénévole de l'année	14
Les droits des travailleuses non-syndiquées	15
Programme de la sécurité du revenu	15
Nous y étions	16
Bonne fête à toutes nos membres	17
Bon d'adhésion	18
Potins	18



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon      France Blanchet  
Audrey Paquet      Marilyn 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



## Potins

Félicitations à **Monique B. et à Christine B.** qui vont devenir grand-maman prochainement. Beaucoup de bonheur à **Céline B.** qui a déménagé récemment et qui est aussi nouvelle grand-maman.

Bon succès à **Solange M. et à Nathalie B.** qui font un retour aux études.

Félicitations à **Sylvie R.** qui a vécu le mariage de sa fille Marjo.

Bonne saison à **Louise L.** qui vient d'ouvrir les portes de sa boutique de Dosquet... Les trouvailles à Lou-Lou.

Nos sincères condoléances à **Suzanne B.** pour la perte de sa mère.

Bravo à **Janice H.** qui a cessé de fumer.

Félicitations à **Carolina C.** et à sa famille pour la naissance de la petite Maïna ainsi qu'à **Eve M.** et à sa famille pour la naissance du petit Zack.

Vous avez des contenants de crème glacée, de margarine vides, ne les jetez pas apportez-les pour **les groupes de cuisines collectives...** Merci



## Bonne fête à nos membres

### Mai

Marianne St-Onge 3  
 Janine Laliberté 4  
 Pauline Bilodeau 17  
 Jacqueline Henri 17  
 France Cayer 18  
 Claudette Olivier-Dubois 18  
 Pierrette Hébert 23  
 Renée Picard 25  
 Jacinthe Charron 26  
 Louise Leclair 27  
 Thérèse Gourde 28  
 Adrienne Mercier 30  
 Marie-Thérèse Turgeon 31



### Juin

Rose-Hélène Boudreau 1  
 Suzanne Larochelle-Bédard 2  
 Claudette Turcotte 6  
 Diane Malo 11  
 Yvette Bibeau 13  
 Jeannine Dubois 14  
 Audrey Gingras 14  
 Marie-Claire Auclair 18  
 Sylvie Beaudoin 21  
 Huguette Gingras 23  
 Jeanne Trépanier 26  
 Gisèle Garon 27  
 Denise Biron 28  
 Lucille Côté 30



### Juillet

Sylvie Roy 9  
 Jeanne D'Arc Samson 14  
 Nathalie Laberge 16  
 Nathalie Laflèche 18  
 Évelyne Rousseau 19  
 Lise Guay 20  
 France Blanchet 27  
 Suzanne Bruneau 31



### Août

Nancy Dubois 1  
 Lucille Boucher 2  
 Lucie Leblanc 5  
 Martine Turgeon 13  
 Johanne Martineau 15  
 Jocelyne Lapointe 20  
 Marie-Rose Grégoire 26  
 Laurette Moreau 27  
 Marie-Jeanne Rousseau 27



## Mot de la coordonnatrice

Bonjour,

Ça y est, Marilyn est de retour depuis le mois de février dans son poste d'animatrice responsable des cuisines collectives. Nous sommes bien contentes de son retour.



### La révision de la composition du CLD

Nous avons participé à plusieurs rencontres des maires concernant l'avenir du CLD. Finalement la composition du conseil d'administration du CLD demeure la même c'est-à-dire 1/3 social, 1/3 économique et 1/3 politique. Les femmes sont toujours représentées au conseil d'administration.



### Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)

Nous travaillons présentement avec CONNEXION LOTBINIERE afin de devenir un Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI). Ce qui veut dire que nous pourrions avoir des ordinateurs et un branchement à Internet accessibles aux femmes de notre région. Ce projet devrait être opérationnel en septembre prochain.

### Projet sécurité alimentaire

Nous avons reçu une subvention de la régie régionale afin de finaliser un guide d'animation pour nos groupes de cuisines collectives et autres activités. C'est pendant l'été que nous allons rédiger ce guide. À l'automne, nous allons le diffuser et organiser une formation.



### Nouveau Bottin de ressources

Pendant l'été 2004, une étudiante embauchée grâce au programme Placement Carrière-Été du gouvernement du Canada travaillera à faire la mise à jour de notre bottin de ressources. La nouvelle édition du bottin sera lancée en septembre prochain.

*Martine*

### Assemblée générale annuelle

Venez participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le 25 mai à 17h30 au Centre-Femmes. C'est l'occasion idéale de voir tout le travail qui a été fait pendant l'année et de rencontrer les autres membres.

## Journée internationale des femmes

### Le féminisme... une valeur sûre au Centre-Femmes!

En solidarité avec les femmes de partout dans le monde, le Centre-Femmes a célébré sur le thème du féminisme la journée internationale des femmes! Dans les locaux du Centre, **44 femmes sont venues souligner cette journée** dimanche le 7 mars dernier.

### Même les cuisines collectives étaient de la partie!



Comme particularité cette année, ce sont les participantes des cuisines collectives qui ont **préparé et servi notre brunch**. C'était délicieux et très agréable d'être toutes ensemble. Merci beaucoup d'avoir contribué à la réussite de l'activité!

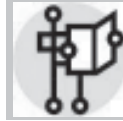
### Des bricoleuses qui se surpassent!

Chaque femme présente à l'activité est repartie avec un souvenir de sa journée réalisé par les doigts de fée de nos bricoleuses : des petites boîtes à malle en carton ondulé magnifiques. J'aimerais souligner la grande **générosité de Nathalie Demers et Yvette Bibeau** qui ont donné beaucoup de leur temps et du matériel pour la confection de ces créations.

### Un comité organisateur dynamique!



Elles étaient débordantes d'imagination et de dynamisme! **Sylvie Roy, Janice Hamel, Nicole Dufour, Chantale Olivier, Nathalie Talbot et Louise Leclair** se sont impliquées dans l'organisation de plusieurs activités en lien avec le féminisme. Il y avait un **petit quiz féministe**, des sketches, le **visionnement d'un vidéo** sur l'historique du mouvement des femmes de 1965 à 1995 « **Désir de liberté** », le dévoilement d'une affi-



## NOUS Y ÉTIIONS...

### Planification stratégique du Réseau des Groupes de Femmes

Le **20 février** dernier, nous avons participé à la démarche de planification stratégique du Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches. Cet organisme regroupe la plupart des groupes de femmes de la grande région Chaudière-Appalaches.

### Politique familiale municipale

Nous avons assisté le **21 février** dernier à la maison de la Famille au lancement de la politique familiale municipale de notre MRC.

### Formation sur les droits de la personne et de la jeunesse

Le **24 février** dernier, la CDC faisait venir dans notre région un représentant de la Commission des droits de la personne et de la jeunesse pour faire connaître les services qu'offre cet organisme.

### 20 ans pour la Corporation de Défense des Droits Sociaux

Félicitations à la CDDS et longue vie à cet organisme.

### Et la vie continue!...

Nous avons participé à cette journée d'échanges et d'informations sur le cancer au Centre de Santé Arthur-Caux le **16 mars** dernier. C'est important de participer au programme de dépistage du cancer du sein.



### Conférence publique sur les étapes du deuil

Nous avons participé à cette conférence ayant pour titre « Perdre sans se perdre » avec Suzanne Bernard. La rencontre a eu lieu à la Chapelle de Laurier-Station le **30 mars** dernier. Cette activité très intéressante était organisée par le comité régional de pastorale auprès des personnes malades.



## Les Droits des Travailleuses Non-Syndiquées

Vous êtes travailleuses non syndiquées et vous désirez mieux connaître vos droits au travail, en savoir plus long sur la valeur de votre emploi et connaître les éléments de base de l'équité salariale et de la négociation?

**\*\*\* Cette formation est pour vous \*\*\***



Lundi le 17 mai de 9h à 16h  
au Centre-Femmes Lotbinière



**Les thèmes abordés:**

- \***Droits au travail:** La réglementation du marché du travail/ les régimes de protections
- \***Gestion du travail:** Présentation d'outils de contrôle des éléments fondamentaux de tout emploi (tâches, horaire, salaire)
- \***L'équité salariale:** Comment déterminer un salaire/ La discrimination systémique envers les travailleuses / L'équité salariale: un outil pour améliorer nos salaires
- \***La négociation:** Stratégies et mises en situation pour se préparer à la négociation d'un salaire et des conditions de travail



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



## Les Programmes de la Sécurité du Revenu

### (PSR) pour les personnes âgées

Vendredi le 21 mai à 10h00

au Carrefour des Personnes Aînées 728-4825



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

Le Carrefour des personnes âgées vous invite à la matinée des aînés.

che « 20 bonnes raisons d'être féministe », des ateliers avec les femmes sur leurs propres raisons d'être féministes. Les femmes ont pu découvrir leur façon de **vivre le féminisme** dans leur vie, se sentir solidaires, partager leurs expériences, être sensibilisées sur le féminisme et sur le mouvement des femmes.

### Membres depuis 10 ans!

Nous avons profité de l'événement pour **honorer les 9 femmes** qui ont toujours payé leur cotisation annuelle à chaque année depuis 10 ans. Notre présidente, Janice Hamel, a remis un certificat à ces femmes : **Céline Bergeron, Martine Turgeon, Claire Turgeon, Lise Guay, Monique Berthelet, Sylvie Roy** et celles qui n'étaient pas présentes : Gesa Wehmeyer, Jeannine Laliberté, Laurette Moreau.



**Merci de votre appui!**

### Des commanditaires généreux!



Nous avons reçu une généreuse commandite de **Provigo** pour la confection du brunch. Nous avons aussi pu **donner des prix de présence** grâce à des commandites reçues de quelques commerces de la région : Supermarché **Métro Laroche**, **Librairie Laurier** et **Famili-prix** à Laurier-Station. Merci de votre générosité!

**La journée internationale des femmes est là pour nous rappeler toutes les luttes faites dans le mouvement des femmes pour que nous vivions dans une société égalitaire...et c'est à chaque jour, dans nos gestes quotidiens, que nous avons du pouvoir pour y arriver!**



Audrey Paquet

## Mon coup de coeur



Notre coup de coeur va à un **petit restaurant** accueillant, chaleureux, tout près de chez nous que nous vous invitons à découvrir. Le service est personnalisé, nous avons appris de petits trucs pour faire des crêpes. Les crêpes bretonnes sont délicieuses et ils offrent même un service à domicile. C'est un régal pour les yeux et pour l'estomac!

**Crêperie « Du côté de chez Swann »**

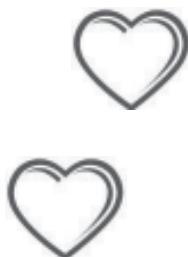
3897, Chemin de Tilly

St-Antoine de Tilly

956-5000

**Les participantes du groupe**

« Bien me connaître pour grandir »



Mon coup de coeur va à **L'expo-relâche**. Depuis quelques années la polyvalente de Charny se transforme pendant la semaine de relâche en un grand centre de jeux et d'animation pour enfants. Il y en a pour tous les goûts: maquillages, escalade, spectacles, jeux de sociétés, jeux gonflables, salons variés, etc. En plus ça ne coûte pas trop cher (gratuit pour les parents qui accompagnent leurs enfants) et on peut apporter notre lunch. Pour ma fille et moi c'est devenu une tradition, à chaque fois nous en revenons enchantées.

**Marylin**



Mon coup de coeur est le **film le papillon bleu**. J'ai beaucoup aimé ce film, tant pour les magnifiques images de la nature que pour l'intensité, la sobriété et la vérité du jeu des acteurs. Il a su m'émouvoir profondément.

**Monique**



## Notre bénévole de l'année

Pour l'année **2003-2004**, l'équipe du Centre-Femmes a choisi de nommer **Janice Hamel** comme bénévole de l'année. L'énergique Janice donne du temps à la cause des femmes. C'est **une fonceuse** qui depuis plus de 10 ans laisse sa trace au cœur des activités du Centre-Femmes. Cette année Janice a démontré son engagement par son **investissement à la présidence** de notre conseil d'administration. Elle a aussi fait partie du comité organisateur de la Journée Internationale des Femmes. Son écoute et sa disponibilité ont permis la réussite de nos activités. Janice tu es une richesse pour notre organisme. **Merci pour ton implication.**



Voici quelques photos souvenirs qui montrent l'engagement de Janice au fil des années...



Lancement du premier livre de recette



Comédienne à la journée internationale des femmes



Aux cuisines collectives



Mère Noël en 2002



-----» Au C.A. lors de l'inauguration de la nouvelle maison



Bénévole souper spaghetti



DERNIER  
DE LA SAISON

## Bricolage

Mercredi le 19 mai à 13h15

### Panier

Une belle occasion de se retrouver entre femmes et d'apprendre des nouvelles choses tout en passant des moments agréables.

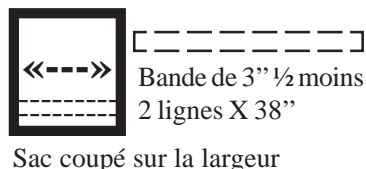
#### Matériel requis :

-5 gros sacs d'épicerie de papier brun (20 bandes (3" ½ moins 2 lignes) coupées sur la largeur -- fond du sac enlevé)

ou 20 bandes de tapisserie (3" ½ moins 2 lignes x 38")

-24 épingles à linge

-ciseaux



## Le Net

#### Sites intéressants :

[www.pauvrete.qc.ca](http://www.pauvrete.qc.ca)

Site du Collectif pour un Québec sans pauvreté. Plusieurs informations concernant la pauvreté, des articles, des outils d'animation, des actions pour éliminer la pauvreté et des liens vers d'autres sites intéressants.

[www.abclotbiniere.com](http://www.abclotbiniere.com)

ACB Lotbinière a maintenant un site Web. Vous pourrez y découvrir leur mission, leurs services et leurs réalisations. De plus, ils offrent des ateliers éducatifs, des exercices en ligne, pour les personnes qui veulent améliorer leur écriture en français..

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le courrier électronique a longtemps été le service le plus utilisé dans Internet? Les utilisateurs se font attribuer une adresse électronique. Le symbole arobas @ est le signe distinctif que c'est une adresse électronique. Comme par exemple dans [cflotbiniere@globetrotter.net](mailto:cflotbiniere@globetrotter.net), le @ nous dit que c'est bien une adresse de courrier.



## NOS DROITS L'Assistance Emploi

Le programme d'assistance-emploi est un **programme d'aide financière de dernier recours** qui s'adresse aux personnes aptes à occuper un emploi et à celles ayant des contraintes temporaires ou sévères à l'emploi.

#### Pour être admissible:

Pour pouvoir présenter une demande d'assistance-emploi, il faut être résidant du Québec. Se retrouver dans une situation de dernier recours ou de dénuement. Être âgé de 18 ans et plus ou âgé de moins de 18 ans et parent d'un enfant à charge. De plus la somme d'argent que vous possédez **ne doit pas dépasser le barème déterminé** par la sécurité du revenu.

#### Barème d'admissibilité:

1 adulte 0 enfant = 804\$  
1 adulte 2 enfants = 1362\$  
2 adultes 2 enfants = 1637\$

\*\*\*La valeur de résidence ne doit pas dépasser 80 000\$ et la valeur de véhicule 5 000\$.\*\*\*

Si à votre première demande vous avez plus d'argent que ce qui est permis votre **demande est refusée**. Si vous possédez l'équivalent ou moins que les sommes déterminées, votre demande est acceptée. Par contre chaque dollar dépassant la prestation de base est coupé sur le premier chèque.

#### L'aide financière comprend :

\***Une prestation de base :** Établie en fonction d'un adulte seul ou d'un couple. (Les enfants ne sont plus

comptabilisés pour déterminer le montant de la prestation. C'est à l'allocation familiale que ça se passe.)

\***Des allocations :** Ajoutées à la prestation de base et dont le montant varie en fonction de la situation de l'adulte.

#### Ces allocations sont :

-**Pour contraintes temporaires à l'emploi :** accordée à une personne qui ne peut entreprendre une démarche vers l'emploi.

(Femmes enceintes, présence d'un enfant de moins de 5 ans dans la famille, personne âgée de plus de 55 ans, etc.)

-**Pour contraintes sévères à l'emploi :** accordée à une personne dont l'état physique ou mental est affecté de façon significative et pour une durée permanente ou indéfinie.

-**Mixte :** accordée lorsque les deux conjoints présentent des contraintes à l'emploi.

(Source: SSQ groupe financier, mess)

#### Quelques exemples de prestations adultes

Catégorie	Prestation de base	Allocation contraintes à l'emploi	TVQ	Total	Revenu de travail permis
1 adulte sans contrainte	533\$	0\$	22,75\$	555,75\$	200\$
1 adulte avec contrainte temporaire	533\$	113\$	22,75\$	668,75\$	200\$

## Témoignage avec Murielle Giroux

### *Reprendre confiance en soi...*

#### Parle-moi de ta situation?

J'ai 60 ans et je suis à la retraite, j'ai fait de la couture à la maison longtemps, c'était très stressant et épuisant. J'ai eu 3 enfants, avant ma fierté c'était mes 3 filles. Je mettais toutes mes énergies sur elles, pour qu'elles soient belles et que les gens les trouvent belles. Maintenant j'apprends à mettre ma fierté sur moi et sur ma peinture. **Je recommence à vivre...**



#### C'est quoi les démarches que tu as fait pour reprendre confiance en toi?

Je voulais rencontrer des femmes de mon âge parce que je n'avais pas d'amies aux alentours, le groupe « **Pas à pas ma vie de femmes un héritage** » m'a ouvert les portes du Centre-Femmes. Toutefois, il a fallu que je tiens tête à mon entourage pour y participer. On me disait : « Tu n'as pas besoin de ça ». C'est la quatrième session que je prends. **Je change et tout mon entourage s'en aperçoit.** J'étais dépendante affective, je m'occupais beaucoup trop de l'opinion des autres. Au Centre-Femmes, **j'ai appris à travailler sur moi** et à arrêter de vouloir changer les autres.



#### Qu'est-ce qui a été marquant pour toi?

Je me suis prise en main et je me sens plus appréciée. J'ai appris à être plus indépendante, avant je cherchais toujours à changer les autres. Maintenant j'y gagne, je me sens mieux et je suis plus appréciée. **J'ose plus.** Je ne crois plus au prince charmant mais plus à **des relations égalitaires.**

## Rencontre Thématique

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

Mercredi 20 mai 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



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

## EN RAPPEL Splish Splash Piscine EN RAPPEL

**Au physicentre de Laurier**

**jeudi le 27 mai**

**de 10h à 11h**

**Pour toutes celles qui ont le goût de prendre un peu de temps pour elles. C'est gratuit...**



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



# Au boulot

## Retourner sur le marché du travail

Pour les femmes, **retourner sur le marché du travail** après être restées à la maison avec les enfants, c'est un moment important dans notre vie. Lorsque l'on prend la décision d'y retourner, c'est important de se préparer et de trouver un emploi que l'on va aimer. On passe environ 35 à 40 heures dans le milieu de travail si on travaille à temps plein.

**Pour commencer, il faut revoir son curriculum vitae** (c.v.). Ce document de 2 ou 3 pages au maximum doit bien nous représenter. Il explique notre formation,

nos expériences de travail et de bénévolat. Un bon c.v. permet à l'employeur de saisir rapidement ce que vous êtes capable d'accomplir (forces et compétences). On peut se permettre de modifier la présentation de son c.v. selon l'emploi que l'on convoite. Dans certains types d'emplois, il peut être important **d'avoir une lettre de présentation** qui explique les raisons pour lesquelles vous voulez obtenir ce travail. Pour les entrevues, on peut se pratiquer pour s'améliorer. **Des organismes peuvent vous donner un coup de main** pour toutes les étapes de vos démarches.

Du point de vue personnel, retourner sur le marché du travail nous amène à faire un peu le **deuil de notre style de vie actuelle**. C'est sûr que notre organisation du temps n'est plus la même. Il faut de l'organisation pour avoir des vêtements propres, prévoir des lunchs, la garderie pour les enfants, le moyen de transport pour se rendre au travail. Mais retourner sur le marché du travail n'a pas que des inconvénients, ça **permet souvent de redéfinir notre rôle dans la société, on se fait un nouveau réseau social, on a plus d'argent**.

*Martine*

### Voici des ressources qui peuvent vous aider

Carrefour Jeunesse-Emploi 888-8855

Connexion-Emploi Femmes (ressources femmes) 839-3109

Passage-Travail 832-0088

Centre Local d'Emploi (CLE) 926-3580 ou 1-800-663-2127



## J'ai entendu dire que tu fais maintenant de la peinture?

J'ai commencé à peindre à l'âge de 30 ans, j'en faisais un peu et j'arrêtais. Je recommençais environ à tous les 5 ans. À l'automne 2003, j'ai commencé à suivre mes cours de peinture. Mon nouveau professeur **me trouve bonne** et trouve que j'ai du talent. Nous sommes seulement 3 élèves à la fois.



## Quel effet le fait de prendre des cours de peinture a eu sur toi?

Mon professeur **me pousse à me surpasser**, à prendre des défis dans mes toiles. Comme elle me fait confiance, j'ai pris des risques et je réussis. J'ai mes propres objectifs, je ne me compare pas à d'autres. J'ai même repris des vieilles toiles et j'y ai ajouté des couleurs, des personnages. J'ose plus. Avant quand je peignais c'était dans l'espoir de vendre une toile, **maintenant c'est pour mon plaisir**.

## C'est quoi la suite...

À Joly pendant le festival rétro, je vais participer à un vernissage et à une exposition avec mon professeur (Gisèle). Plus tard, j'aimerais participer à un symposium de peinture. Personnellement, je veux continuer à m'aimer et me faire respecter. Apprendre à s'aimer, **on prend de la qualité en vieillissant**. J'étais plus découragée à 40 ans que maintenant à 60.



## As-tu des conseils pour nos lectrices pour reprendre confiance en soi?

Il faut sortir des carcans qui nous sont imposés. En venant au Centre, je me suis rendue compte que l'on est plus seule. La souffrance est moins forte. Il faut sortir, se prendre en main, se faire confiance, arrêter de vouloir changer les autres. **Ce n'est pas en combattant que l'on gagne mais en s'imposant**.

*Entrevue par Martine*



# Voyage de fin d'année Jeudi le 3 juin 2004

Départ des Galeries Laurier à 9h15

Premier arrêt

Club de Golf de St-Gilles

- \*Présentation du club et visite;
- \*Initiation à la frappe de balle;
- \*Dîner sur place.



Pour une journée réussie pensez à...

- porter des chaussures de marche.
- apporter une bouteille d'eau

\*\*\*\*\*

En après-midi

- \*Visite de 2 entreprises de Sainte-Agathe;

Les Produits de l'Érable Valérie Renaud,  
Le 45 ième parralèle.

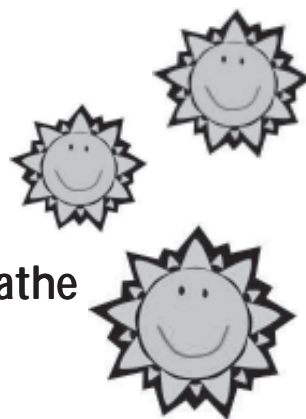
Fin de la journée aux Chutes de Ste-Agathe

- \*Visite libre ou rallye pedestre

Retour 16h00 aux Galeries Laurier



Coût pour la journée:  
8 \$ Membre / 15\$ Non membre  
Dîner non-inclus  
(choix de menu du jour entre 8\$ à 10\$ )



## Mot des cuisines

Bonjour à vous.

Comme prévu je suis revenue à la mi-février. Depuis mon arrivée l'action n'a pas manqué. Tout d'abord nous avons **préparé le brunch** pour la journée internationale des femmes. Ce fut une super belle expérience, toutes les filles impliquées ont dit avoir apprécié cette activité. En plus nous avons reçu pleins de bons commentaires. **Un succès sur toute la ligne.**



Nous avons reçu le 10 février une **formation sur les compétences** donnée par le Regroupement des Cuisines Créatives et Collectives de Québec (RC<sup>3</sup>Q). Nous avons appris l'importance de valoriser nos compétences et que les C.C. sont des endroits pour les enrichir, les partager et surtout en développer de nouvelles.

Le 17 mars des membres du RC<sup>3</sup>Q sont venues nous rendre visite pour souligner **la journée nationale des cuisines collectives**. C'était très intéressant de recevoir de la visite pour parler de nos pratiques de cuisines. Nous avons fait **trois commandes durant l'année à la Baratte**. Les femmes qui achètent des plats trouvent que c'est un bon dépannage pour pas cher. Nous avons participé **comme à chaque année à la grande collecte** de Moisson Québec. Elle se déroule dans les supermarchés fin avril début mai.

Le **11 mai nous ferons un dîner** avec toutes les participantes des cuisines, pour faire le point sur notre dernière année. Comme vous le voyez nos Cuisines Collectives sont un vrai tourbillon d'énergie dont je suis bien heureuse de faire partie.

Marylin

## Carré aux biscuits Graham

18 biscuits graham  
½ tasse de beurre  
1 tasse de noix de coco rapée  
12 cerises  
1 tasse de cassonade  
¼ à ½ tasse de lait  
1 tasse de noix  
1 tasse de chapelure de biscuits



**Disposer** 9 biscuits au fond d'un moule de 9 pouces. **Mélanger** tous les autres ingrédients. **Amener** à ébullition. **Retirer** du feu. **Déposer** sur les biscuits et recouvrir des 9 autres biscuits. **Tailler** en carrés.

\*\*\***Excellente collation pour se sucrer le bec.**\*\*\*

France Blanchet