



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 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

L' INFORM' ENTR' ELLES

Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière



Nouvelles du Centre



Bénévole de l'année



Charte mondiale



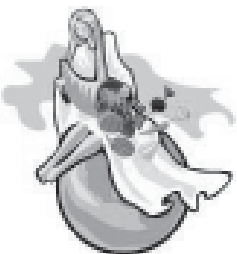
Voyage



Mai 2005

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Journée internationale des femmes	03-04
Charte mondiale	05
Nos droits: Le bail	06-07
Soupe aux pois à la canadienne	07
Témoignage	08
Voyage	09
Mot des cuisines	10
Au boulot	11
Maigrir n'est pas un jeu	12
Bricolage	12
Splish splash piscine	12
Cours d'informatique	13
Le Net	13
Notre bénévole de l'année	14
La ressourcerie de Lotbinière	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
Audrey Paquet

Sylvie Beaudoin
Marylin Shallow

Caroline Day
ainsi que plusieurs autres bénévoles

Nathalie St-Pierre

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

Nom: _____

Téléphone: _____

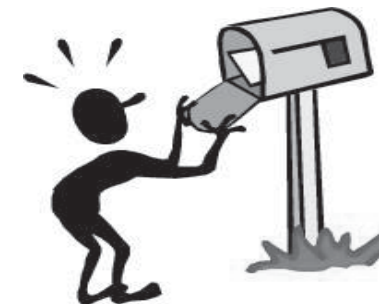
Adresse complète: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

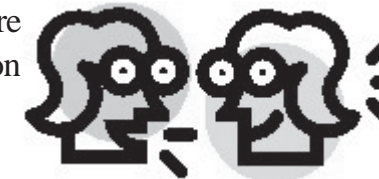
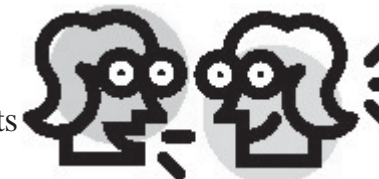
Signature: _____

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



Potins

- Bon succès à **Nathalie** pour son retour aux études
- Bonne chance à **Sylvie** pour son nouvel emploi
- Saviez-vous que **Angéline** fait des succulents chocolats à l'érable miam,miam
- Martine** est devenue directrice du scrutin dans Lotbinière pour les élections provinciales. Félicitations Martine et bon succès dans ce nouvel emploi
- Nos condoléances à **Noëlla** qui a perdu sa petite fille
- Prompt rétablissement à **Lyndie**
- Bon déménagement à **Nathalie**
- Félicitations à **Jocelyne** qui va être grand-mère pour la première fois et à **Solange** qui le sera de nouveau



Mai

Micheline V. Bergeron	03
Janine Laliberté	04
Irma Breault	07
Pauline Bilodeau	17
Jacqueline Henri	17
Diane F. Hamel	18
France Cayer	18
Claudette Olivier-Dubois	18
Louise Leclair	27
Thérèse Gourde	28
Germaine Lachane	29
Marie-Thérèse Turgeon	31

Juin

Rose-Hélène Boudreau	01
Suzanne Larochelle-Bédard	02
Claudette Turcotte	06
Reine Blanche Faucher	08
Diane Malo	11
Yvette Bibeau	13
Jeannine Dubois	14
Audrey Gingras	14
Nathalie Demers	16
Denise Demers	16
Marie-Claire Auclair	18
Cécile Fortier-Côté	18
Sylvie Beaudoin	21
Huguette Gingras	23
Jeanne Trépanier	26
Rita L'Écuyer	26
Gisèle Garon	27
Denise Biron	28
Lucille Côté	30

**Bonne
fête
à nos
membres**



**Bonne
fête
à nos
membres**



Juillet

Thérèse M. Demers	01
Marie Giroux	07
Sylvie Roy	09
Jeanne D'Arc Samson	14
Ghislaine Leclerc	15
Nathalie Laberge	16
Évelyne Rousseau	19
Lise Guay	20
France Blanchet	27
Lucie Boisvert	31

Août

Nancy Dubois	01
Lucille Boucher	02
Lucie Leblanc	05
Françoise Côté	11
Martine Turgeon	13
Johanne Martineau	15
Lise Bédard	16
Jocelyne Lapointe	20
Marie-Rose Grégoire	26
Monique Demers	26
Laurette Moreau	27
Marie-Jeanne Rousseau	27
Johanne Huot	27
Nicole Thibodeau	29



Mot de la coordonnatrice

20 ans déjà

Le Centre-Femmes a maintenant 20 ans, que de chemins parcourus au cours de cette période. Je suis là depuis 18 ans et je peux vous le confirmer. Depuis toutes ces années, beaucoup de femmes ont participé à différentes actions et activités du Centre. Nous avons été là, comme un compagnon pour traverser des épreuves, vivre des réussites, apprendre pleins de nouvelles choses, partager des confidences, vivre une solidarité et de l'entraide, etc. C'est avec beaucoup d'émotions que la vidéo présentée le 6 mars dernier nous a fait revivre quelques-uns de ces moments. Je suis très fière du travail accompli et je peux vous dire que nous (les travailleuses, les membres du conseil d'administration) avons toujours beaucoup d'énergie et ce n'est pas fini!



En route vers les élections municipales de novembre 2005

Notre projet «Femmes au cœur des décisions» pour augmenter le nombre de femmes dans les postes décisionnels se poursuit. Le 30 mars dernier, nous avons fait un souper avec Madame Sylvie Roy, députée provinciale de Lotbinière. Madame Roy a partagé avec nous son expérience personnelle comme femme ayant occupé différents postes de décisions (conseillère, mairesse, députée). C'était une rencontre très énergisante pour les 25 femmes présentes.

Une tournée des conseils municipaux

Nous avons entrepris une tournée des 18 conseils municipaux afin de sensibiliser les membres des conseils au rôle qu'ils peuvent jouer pour avoir plus de femmes dans les conseils municipaux. La tournée s'étend du 31 mars au 6 juin. C'est fascinant de voir comment le fonctionnement et le nombre de personnes dans l'assistance sont très différents d'un conseil municipal à l'autre.



Assemblée générale annuelle

J'invite les membres à y participer en grand nombre. Ce sera le moment d'élire de nouvelles membres du conseil d'administration parce que Monique Berthelet, Jocelyne Lapointe et Mirelle Courcy ont déjà complété deux mandats. Selon nos règlements généraux, elles ne peuvent se présenter à nouveau cette année. Je les remercie de leur disponibilité et de leur engagement.

Martine

Assemblée générale annuelle
Venez participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu
le 24 mai 17h30 au Centre-Femmes.

Journée internationale des femmes

20 ans d'action pour le Centre-Femmes!



C'est lors de notre activité pour souligner la journée internationale des femmes que le Centre-Femmes a célébré ses 20 ans! Il n'y a aucun doute, ça été une réussite!... Près de 200 personnes de plusieurs municipalités de la région étaient présentes à la salle des Lions à St-Flavien pour l'occasion. Exceptionnellement cette année, les hommes et les enfants étaient invités.

Nous avons plusieurs activités au programme : la présentation du vidéo souvenir des 20 ans du Centre-Femmes, le lancement de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité, des kiosques d'information de plusieurs organismes, le déjeuner continental préparé par les participantes des cuisines collectives, de l'animation pour les enfants... **Ouf!...** Et tout ça en 2h30!! Voici un petit pot-pourri...

Kiosques

Une vingtaine de ressources ont accepté de tenir un kiosque d'information pour notre activité. En arrivant, les gens étaient invités à compléter le quiz : «Je découvre les ressources». Cette activité a permis de faire connaître les organismes de la région et a suscité beaucoup d'intérêt!



Déjeuner continental



Pour une 2^e année, c'est Marylin et les participantes des cuisines collectives qui étaient en charge du déjeuner continental qui, en passant, était délicieux! Un gros merci à vous toutes qui étiez de la partie encore cette année.

Vidéo souvenir du Centre-Femmes

Un vidéo souvenir immortalisant les 20 ans du Centre-Femmes a été réalisé pour l'occasion... Le visionnement de cette rétrospective s'est avéré un **grand succès!** Une chanson thème a fait la conclusion du vidéo. Plusieurs personnes proches du Centre font partie du montage de cette chanson... Un gros



MERCI à Régis et Marylin pour la réalisation du vidéo.

NOUS Y ÉTIIONS...



Prévention des abus envers les aînés

Le 25 janvier à Ste-Agathe, nous avons tenu un kiosque d'information à la pièce de théâtre «Blanche Détresse» organisé par le Carrefour des personnes aînées.

Fermières de St-Apollinaire

Le 2 février, Audrey était à la réunion du cercle des Fermières de St-Apollinaire pour présenter une causerie sur la violence faite aux femmes.

Centre de santé et des services sociaux du Grand Littoral

Nous avons participé à plusieurs rencontres (le 9 février à St-Henri, le 24 février à Lévis, le 30 mars à St-Flavien) sur cette fusion des Centres de Santé de Lotbinière, Bellechasse, Nouvelle-Beauce, Desjardins et Chutes de la Chaudière.

Formation sur l'intervention auprès des Non-Voyants

Marylin et Audrey ont participé à cette formation offerte à Québec le 11 février. Elles ont pu constater les défis que doivent affronter les non-voyantes à chaque jour.

Lancement du dépliant sur la violence conjugale

En février, la table de concertation en matière de violence conjugale du littoral a lancé un dépliant d'information sur la violence conjugale. Audrey qui représente le Centre à cette table était présente et a participé à la conception du dépliant.

Formation intervention en contexte de pauvreté dans une perspective de sécurité alimentaire



Le 7 avril, 24 personnes de notre région qui s'intéressent à la sécurité alimentaire se sont réunies au Centre-Femmes pour cette formation, donnée par Moisson Québec.

Formation en éducation populaire

Le 14-15 avril, nous étions les hôtes des Centres de Femmes de la région Chaudière-Appalaches pour recevoir cette formation offerte par notre regroupement provincial.

La Ressourcerie de Lotbinière : un geste pour l'environnement...

Entrevue avec Nathalie St-Pierre, directrice de la Ressourcerie de Lotbinière réalisée par Martine Turgeon

Qu'est-ce que vous faites exactement?

La ressourcerie de Lotbinière récupère de la marchandise que les gens n'ont plus besoin (vêtements, menus objets, électroménagers, meubles, bibelots, etc.) pour qu'elle soit réutilisée. C'est donner une seconde chance à des articles qui autrement iraient au site d'enfouissement.

Où êtes-vous situés?

Notre point de vente est situé au 1000B ave Bergeron à St-Agapit (c'est en face du Korvette). Le centre de tri et l'administration sont situés au 1159 Principale, local 103 à St-Agapit.

Depuis quand existez-vous?

La ressourcerie a débuté en 1997 sous le nom de Trésorerie. Sa mission à l'origine était l'aide aux démunis. Maintenant c'est plus l'environnement qui est au cœur des préoccupations de la ressourcerie.

Êtes-vous les seuls au Québec?

Nous faisons partie du réseau des Ressourceries du Québec qui compte une trentaine de membres répartis un peu partout au Québec. Leur site Web est le suivant : <http://www.reseaurressourceries.org>



Il y a trois dépôts de vêtements (cloche) un devant le magasin de St-Agapit, un à Laurier-Station en arrière du Centre communautaire, un à St-Antoine-de-Tilly au Centre communautaire.

On peut aller cueillir vos meubles ou électroménager gratuitement en communiquant avec le 888-1600.



Une partie de l'équipe: Micheline Bergeron, Nancy Robitaille, Nathalie St-Pierre, Diane Daudelin

Est-ce qu'une ressourcerie, c'est pour les personnes pauvres?

Non, bien au contraire. En venant à la ressourcerie on pose un geste pour l'environnement et ça concerne tout le monde, que l'on soit riche ou pauvre chacun peut faire sa part. Nous offrons aussi de la peinture récupérée de bonne qualité à très bon prix.

Pourquoi donner nos vieux vêtements à vous plutôt qu'au diabète?

Nous donner, ça permet de créer des emplois dans notre région. Vous encouragez un organisme sans but lucratif de Lotbinière plutôt qu'une multinationale.

Si on veut vous aider comment peut-on le faire?

Donner de la marchandise qui est récupérable, venir au magasin pour acheter notre marchandise, faire du bénévolat (tri, magasin, etc.)

Lancement de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité

Le comité d'animation, composé de Nicole, Chantale, Nathalie, Monique, Murielle, Pierrette et Audrey, avait préparé une mise en scène pour présenter de façon originale la **Charte mondiale des femmes pour l'humanité**, qui est la suite de la Marche mondiale des femmes de 2000. Cette Charte présente 5 valeurs pour bâtir un monde meilleur : **égalité, liberté, solidarité, paix et justice**. Cinq «femmes-sandwichs» déguisées représentaient chacune une de ces valeurs et Nathalie faisait la lecture de certains passages de la Charte. La mise en scène était dynamique et les gens écoutaient attentivement... Mission accomplie!!



Décoration

La confection des centres de table et du matériel pour l'animation a permis d'**impliquer plusieurs femmes dans l'organisation** de l'activité. Je tiens à remercier sincèrement toutes les bricoleuses et tout spécialement Nancy qui a donné beaucoup de temps et d'énergie!!!

Merci également à tous nos commanditaires, à toutes celles impliquées de près ou de loin dans la journée, aux personnes présentes à l'activité et à vous toutes qui êtes l'essence du Centre-Femmes, **nos membres... pour que le Centre-Femmes soit là pour encore au moins 20 ans!**



Charte mondiale des femmes à Québec

Soyez des nôtres lors du passage de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité à Québec le 7 mai prochain!

Activités prévues :

- * Rassemblement régional au traversier de Lévis;
- * Arrivée de la Charte par bateau au Vieux Port;
- * Chaîne humaine féministe et Marche de solidarité;
- * Rassemblement et show devant l'Assemblée Nationale.



Nous voulons un monde d'égalité, de solidarité, de justice, de liberté et de paix...



Le 7 mai à 11h...

Départ en autobus des Galeries Laurier retour vers 17h
Chaussures de marche et vêtements décontractés
Prévoir lunch et eau pour la journée
C'est gratuit!

Pour informations et réserver votre place: 728-4402

Notre bénévole de l'année

Monique vient de terminer un mandat de 4 ans au Conseil d'administration du Centre-Femmes. Monique est une militante pour la cause des femmes. Dans les 10 dernières années, elle s'est impliquée dans des projets du Centre (brigade des rubans blancs, fête de Noël, etc.). Cette année, elle s'est démarquée en devenant présidente du Centre. Elle a été de l'organisation des 20 ans de notre organisme et du lancement de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité.



Comblée d'être une nouvelle grand-maman, Monique est une femme informée, politisée et active qui a du leadership.

L'équipe du Centre-Femmes est fière d'avoir une bénévole comme Monique dans ses rangs. Nous voulons féliciter son engagement et la remercier de sa grande disponibilité. C'est une femme qu'il faut connaître. Merci Monique.



Comité d'animation 6 mars 2005



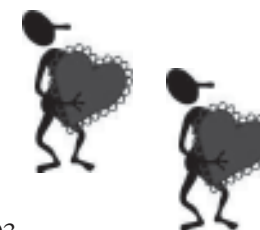
Assemblée générale 2002



Gala intégration 2004



Journée internationale des femmes mars 2003



Brigade des rubans blancs 2001

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.



Pour débutante
seulement

Pour vous inscrire 728-4402

Dès le mardi 3 mai de 9h à 11h



Le Net

Sites intéressants...

www.electionsmunicipales.gouv.qc.ca



Un site sur les élections municipales où l'on peut retrouver une foule d'informations sur : comment poser sa candidature, favoriser l'égalité entre les hommes et les femmes, l'importance de voter, des renseignements sur les élections simultanées de 2005, découvrir le monde municipal, et encore davantage...

www.sicsq.org



Site du **Service d'information en contraception et sexualité de Québec**. Ses 2 grands objectifs : sensibiliser et informer la population en matière de santé de la reproduction et de la sexualité. Ce site contient des renseignements concernant la ménopause, l'andropause, le SPM, la contraception, la sexualité des ados, la grossesse, etc...

SAVIEZ-VOUS QUE?

Huit nouvelles municipalités de la MRC de Lotbinière disposeront du service haute vitesse Internet d'ici l'automne prochain. Il s'agit de Dosquet, St-Antoine, St-Édouard, St-Flavien, St-Gilles, St-Narcisse, St-Patrice et Val-Alain.



NOS DROITS

Le Bail



Le bail est un contrat de location conclu entre un propriétaire et un locataire afin de définir leurs engagements respectifs concernant un logement.

Le formulaire de bail de la Régie du logement est obligatoire, depuis le 1er septembre 1996. Il doit être utilisé pour tout nouveau bail de logement, qu'il s'agisse d'une chambre, d'un appartement, d'un appartement en copropriété divise (condominium), d'une maison, etc.

S'il s'agit d'un logement loué dans une coopérative, alors il faut plutôt remplir le formulaire OBLIGATOIRE «Bail d'un logement loué dans une coopérative». On trouve ce formulaire dans les bureaux de



la Régie et dans le réseau des coopératives d'habitation.

Dans le cas d'un bail verbal, tout propriétaire qui conclut un bail verbal devra remettre à son locataire, dans les 10 jours de sa conclusion, le formulaire intitulé Écrit obligatoire. Ce formulaire est en vente dans les bureaux de la Régie du logement.

Payer le loyer, c'est la principale obligation d'un locataire. Il s'agit de l'un des éléments essentiels du contrat : le bail.

Le locataire et le propriétaire peuvent s'entendre sur diverses modalités entourant le paiement du loyer. Les deux auront intérêt à clairement les consigner au bail.

Habituellement, le loyer est payable le premier jour

de chaque terme (mois, semaine) et c'est au propriétaire ou à son mandataire qu'il revient d'aller chercher le loyer à la date prévue à moins que les parties n'en conviennent autrement.

La loi interdit au propriétaire certaines pratiques comme, par exemple, celle d'exiger des chèques postdatés.

Sous quelle forme payer son loyer? le paiement peut être fait en argent, par mandat postal, par chèque certifié, mandat ou traite bancaire, ou encore par chèque officiel d'un établissement financier. Si le propriétaire est en mesure d'en faire le traitement, on peut même payer par carte de crédit ou par virement de

fonds. Le propriétaire n'est pas tenu d'accepter un paiement partiel.

Le chèque ordinaire est généralement accepté parce qu'il est un mode de paiement pratique pour tous. Mais il faut savoir que le propriétaire n'est pas tenu de l'accepter à moins d'entente à cet effet. Le loyer est alors techniquement payé lorsque le chèque est honoré par l'institution financière.

Le locataire a le droit d'exiger un reçu attestant le paiement du loyer. En cas de litige, c'est au locataire que revient le fardeau de prouver le paiement du loyer. De là l'importance d'une preuve écrite.

En cas de retards fréquents, le propriétaire peut aussi demander la résiliation du bail si le loyer est fréquemment payé en retard. Toutefois en plus de prouver ces retards, il devra démontrer qu'il en

subit un préjudice sérieux, comme : déplacements fréquents chez le locataire et à la banque, retards dans ses mensualités hypothécaires, intérêts additionnels réclamés du créancier, etc.

Pour mettre toutes les chances de son côté, au moment de la signature du bail il est essentiel de s'entendre clairement sur toutes ces modalités.

Source: Régie du logement www.rdl.gouv.ca



Soupe aux pois à la canadienne

- 2 tasses de pois secs
- 2 carottes en petits dés
- 1 branche de céleri haché fin
- 8 tasses d'eau
- 1/4 c. à thé de soda
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- 1 c. à soupe de feuille de laurier moulue
- 4 c. à soupe de concentré de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de lard salé haché fin



Préparation

Pour une cuisson rapide: **Trier les pois, laver. Faire tremper** toute une nuit dans de l'eau froide additionnée de 1/4 de tasse de bicarbonate de soude. Rincer et égoutter. **Mettre tous les ingrédients** dans une grande chaudronne. Cuire à découvert 10 minutes. **Couvrir et laisser mijoter 3 à 4 heures** où jusqu'à ce que les pois soit tendres.



Caroline Day

Maigrir n'est pas un jeu...



Mercredi le 11 mai à 19H00
au Centre de santé Arthur Caux

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

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



Le dernier cette saison... Bricolage



Mercredi le 18 mai à 13h15

Venez vous sucrer le bec et apprendre à faire des
minis cornets de sucre...

Aucun matériel requis... ingrédients sur place.



Les ateliers de bricolage... pour toutes celles qui ont le goût de passer des moments agréables entre femmes!

Splish Splash Piscine



Jeudi 2 juin de 11h à 12h

Au complexe récréatif de Laurier

Pour prendre un peu de temps pour soi.

C'est gratuit...



Pour toutes ces activités confirmer votre présence au 728-4402

Au boulot

Métiers non-traditionnels

J'ai eu l'occasion de participer avec une dizaine de femmes de notre région, à une rencontre sur les métiers non-traditionnels qui a eu lieu au CLE de Ste-Croix le 14 décembre dernier.

Qu'est-ce que ça veut dire non-traditionnel?

Ce sont toutes les formations et les emplois où l'on retrouve moins de 33% de femmes. Sur 502 catégories d'emplois, 338 sont non-traditionnelles. Beaucoup de formations et d'emplois intéressants se retrouvent dans la catégorie non-traditionnelle. Cependant les femmes ne sont pas habituées à aller vers ses formations.



Quelques statistiques sur les écarts salariaux entre les hommes et les femmes?

En Chaudière-Appalaches, les femmes gagnent en moyenne 10 000\$ de moins par année que les hommes. Elles continuent de choisir des formations et des professions dans les secteurs des services, des relations humaines et du secrétariat. De plus, 3 femmes sur 10 travaillent sur appel.



Est-ce si différent?



Faisons le parallèle entre deux métiers : Éducatrice à la petite enfance et Ambulancière. Ces deux métiers exigent à peu près les mêmes exigences d'écoute, empathie, capacité de réagir à des situations d'urgence, bon sens de la perception et la même scolarité (CEGEP). Ambulancière est non-traditionnel et éducatrice est traditionnel. Une ambulancière gagne en moyenne 41 247\$ tandis qu'une éducatrice à la petite enfance en gagne 22 435\$. Les métiers non-traditionnels sont toujours plus payants et ont souvent le même type d'exigence à la base.

Qui peut m'aider?

Le CLE peut vous donner un coup de main pour bien connaître le marché du travail de notre région. Voici quelques sites Internet qui nous ont été recommandés lors de cette rencontre : www.inforoute.org (beaucoup d'information sur l'emploi) www.frontbeauce.site.voila.fr (réseau de femmes, secteur non-traditionnels, Beauce) www.front.qc.ca (Femmes Regroupées en Options Non Traditionnelles, Montréal)

Martine

TÉMOIGNAGE

Mon retour aux études

Au printemps dernier le Centre-Femmes s'est impliqué pour faire venir la formation «Réseau 2» dans la région de Lotbinière. Une de nos membres Sylvie Beaudoin y participe. Entrevue réalisée par Martine

Parle-nous un peu de ta situation

Je suis une mère monoparentale avec 2 enfants à ma charge à temps complet. Je vis de la sécurité du revenu.

Comment est venu ta décision?

Mon agente au Centre Local d'Emploi (CLE) m'a dit que «Réseau 2» allait avoir lieu à Laurier-Station. C'est un programme organisé par la Commission Scolaire mais ce n'était pas obligatoire d'y participer. Ça me faisait peur mais j'étais curieuse.

C'est quoi le projet «Réseau 2»?

C'est un programme pour les personnes loins du marché du travail, qui a commencé le 4 octobre dernier à raison de 3 jours par semaine. Après les Fêtes, la formation est devenue à 4 jours par semaine et depuis mars, nous sommes à 5 jours par semaine. On apprend l'informatique, la connaissance de soi, on fait des stages et l'on développe un projet personnel.

Qu'est-ce que ça t'apporte?

Ça me fait sortir de la maison, ça brise mon isolement et ça élargit mon cercle d'ami. Ça fait drôle de retourner à l'école à l'âge que j'ai. Mais c'est comme se lever tous les matins pour aller travailler.



Qu'est-ce que ça a changé dans ta vie?

J'ai plus confiance en moi, ça va mieux avec les enfants. Je communique mieux avec eux. C'est plus facile et c'est valorisant. Je me sens motivée d'y aller.



Qu'est-ce que tu prévois pour la suite?

Ce qui me fait peur c'est de me retrouver entre 4 murs et seule lorsque le programme sera terminé. Concernant mon projet personnel je souhaite retourner sur le marché du travail plus que d'aller aux études. J'aimerais bien travailler soit à la Ressourcerie ou à la Coopérative d'aide domestique.

Quel message voudrais-tu transmettre à nos lectrices?

C'est important d'aller voir les opportunités qui s'offrent à nous. Il faut arrêter d'avoir peur d'être jugée!



Sylvie Beaudoin

Voyage de fin d'année

Jeudi le 26 mai 2005

Départ des Galeries Laurier à 9h15

Nos visites:

Musée de la maladie mentale

-Visite guidée pour découvrir quelques secrets du Centre hospitalier Robert-Giffard (anciennement l'hôpital Saint-Michel-Archange)

ÉquiMonde et Carrefour Tiers-Monde

-Boutique de commerce équitable
-Conférence sur «C'est quoi le commerce équitable?»
-Échanges sur les activités et actions de Carrefour Tiers-Monde

Moisson Québec (banque alimentaire)

-Présentation de l'organisme
-Échange sur leur mission et leur pratique
-Viste de l'entrepôt



Retour vers 16h15 aux Galeries Laurier



Coût pour la journée: 8 \$ Membre /15\$ Non membre
Dîner au restaurant St-Hubert non-inclus
(choix de menu du jour à 9\$ taxe et pourboire inclus)



Pour une journée réussie pensez à...

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

Mot des cuisines

Bonjour à vous.

Un moment important pour les groupes a été de **préparer le déjeuner continental** pour la journée internationale des femmes. Ce fut une belle expérience, un peu stressante, mais très enrichissante. Malgré quelques petits pépins techniques, je ressors de cette journée avec une grande fierté.



Préparation du déjeuner
le 6 mars 2005

Nous avons reçu le 15 février une **formation** donnée par le Regroupement des Cuisines Créatives et Collectives de Québec (RC3Q). Le jeu, le clan de la prise en charge, nous a permis de reprendre contact avec les valeurs des cuisines collectives soit l'autonomie, le respect de la personne, la démocratie, la solidarité, l'équité et la justice sociale.



Nous avons participé **comme à chaque année à la grande collecte** de Moisson Québec. Elle se déroule dans les supermarchés fin avril début mai. Elle permet de recueillir des denrées non périssables qui sont distribuées dans des organismes comme les cuisines collectives du Centre-Femmes. Merci à ceux et celles qui donnent ou qui récoltent généreusement ces denrées.

Les cuisines feront relâche en juillet et août. Il est prévu de faire une cuisine d'été à la mi-août pour réunir toutes les participantes avant la rentrée des classes. D'ici là, nous continuons à chaque semaine à faire bouillonner nos chaudrons pour popoter des plats qui aident plus de 75 personnes de notre région.



Marylin