



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@globetroter.net

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en septembre 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**

 **Nouvelles du Centre**

 **Voyage**

 **Sexy à 8 ans**



mai 2006

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
France Blanchet notre bénévole de l'année	03
Journée internationale des femmes	04-05
Démarche de restructuration du Centre	06-07
Mot des cuisines	08
Sauté au bifteck et aux pommes de terre	09
Potins	09
Voyage	10
Rencontres thématiques	11
Splish splash piscine	11
Merci à nos bricoleuses	11
Nos droits...L'aide juridique	12
Sexy à 8 ans	13
Témoignage...Marie Paimpec	14
Nous y étions	15
Au boulot...Le savoir-être	16
Bonne fête à nos membres	17
Bon d'adhésion	18

Bonne saison estivale à toutes nos membres



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon
Marie Paimpec

Myrienne Rousseau
Marylin Shallow

Les groupes de cuisines collectives
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\$ (*renouvelable en mars*)

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

Mai

Janine Laliberté	04
Yvette Roy	07
Marie-Claude Roux	15
Juliette B. Leclerc	15
Pauline Bilodeau	17
Jacqueline Henri	17
Diane F. Hamel	18
France Cayer	18
Claudette Olivier-Dubois	18
Thérèse Gourde	28
Natacha Paquet	28
Germaine Lachane	29
Rosanne Paquet	29
Marie-Thérèse Turgeon	31



Juillet

Thérèse M. Demers	01
Marie Giroux	07
Sylvie Roy	09
Lise Guay	20
France Blanchet	27
Lucie Boisvert	31



Juin

Rose-Hélène Boudreau	01
Suzanne Larochelle-Bédard	02
Claudette Turcotte	06
Louise Leclerc	07
Reine Blanche Faucher	08
Diane Malo	11
Yvette Bibeau	13
Jeannine Dubois	14
Audrey Gingras	14
Denise Demers	16
Marie-Claire Auclair	18
Cécile Fortier-Côté	18
Sylvie Laliberté	19
Sylvie Beaudoin	21
Huguette Gingras	23
Jeanne Trépanier	26
Gisèle Garon	27
Denise Biron	28
France Fournier	30



Août

Nancy Dubois	01
Lucille Boucher	02
Lucie Leblanc	05
Françoise Côté	11
Martine Turgeon	13
Johanne Martineau	15
Lise Bédard	16
Émilie Bédard	18
Jocelyne Lapointe	20
Manon Simard	22
Marie-Rose Grégoire	26
Monique Demers	26
Laurette Moreau	27
Marie-Jeanne Rousseau	27
Johanne Huot	27
Nicole Thibodeau	29



Mot de la coordonnatrice

Visite du regroupement provincial



Nous avons reçu le 28 mars dernier la **visite** de notre regroupement provincial des Centres de Femmes du Québec (**L'R des centres de Femmes**). Les travailleuses du regroupement provincial venaient nous rendre visite afin de mieux nous connaître et avoir notre opinion sur leur démarche de planification stratégique pour les prochaines années.

Ressources humaines

C'est maintenant officiel, **Audrey Paquet**, suite à son congé de maladie a décidé de ne **plus revenir travailler au Centre-Femmes**. Nous la remercions pour les 5 années qu'elle a travaillé au Centre et nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans ses nouveaux projets. Le conseil d'administration a choisi d'attendre la fin de notre démarche de restructuration avant d'ouvrir un nouveau poste permanent, nous devrions être en mesure de **publier une offre d'emploi vers le mois de mai**.

Myrienne Rousseau a terminé son contrat avec nous le 23 mars dernier. Elle a débuté un nouveau travail avec les jeunes à St-Lambert, nous la remercions pour son excellent travail.

Merci
les filles



Assemblée générale annuelle

J'invite les membres à y participer en grand nombre. Ce sera **le moment**



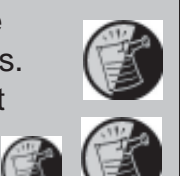
d'élire les administratrices du conseil d'administration. Il y a 3 postes en élection : le poste #2 qui est vacant, le poste #4 occupé par Angéline Lamarche (rééligible) et le poste #6 occupé par France Blanchet (non-rééligible). Il y aura donc au moins 2 nouvelles administratrices élues à l'assemblée générale annuelle.

Martine Turgeon



Venez participer à notre **assemblée générale annuelle** qui aura lieu le **mardi 23 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.

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



France Blanchet notre bénévole de l'année

Le 21 avril dernier, s'est déroulée la soirée reconnaissance des bénévoles à la salle des Lions de Laurier-Station. Près de 80 bénévoles ont été honorés lors de cette activité.



Cette année, le Centre a choisi **France Blanchet** comme bénévole de l'année. Comme elle termine son mandat de vice-présidente, le moment était idéal pour souligner son implication. France fréquente le Centre depuis près de 10 ans, mère de trois garçons elle a gardé, malgré toutes ses obligations, du temps pour nous soutenir. France gagne à se faire connaître, derrière ses yeux brillants et son petit sourire timide, on retrouve une femme forte remplie de potentiel.

Merci France pour ton engagement, ton passage au Centre reste marqué de beaux souvenirs...



Conseil d'administration



Les rubans blancs



L'action bénévole
pour tous
les goûts!

Noël



Soupe au caillou



Au boulot

Le savoir-être...

En janvier dernier, nous avons accueilli Connexion Ressources-Femmes (un organisme de Lévis qui aide les femmes à réintégrer le marché du travail) pour une rencontre thématique. Cette chronique en est inspirée.

Il est démontré que le savoir et le savoir-faire sont souvent les éléments qui nous aident à décrocher un emploi. **Toutefois c'est le savoir-être qui nous aide à le conserver.**



De quoi parle-t-on lorsqu'on parle de savoir-être?



Ce sont les caractéristiques suivantes : la capacité de travailler en équipe, le sens des responsabilités, l'initiative et l'autonomie, la communication et la stabilité d'humeur.

Concrètement ça veut dire quoi?

C'est qu'une fois en emploi, notre attitude sera déterminante pour garder notre emploi et pour faciliter notre intégration.

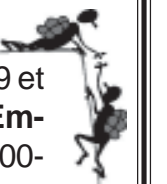
Voici des exemples plus concrets :

- l'importance pour nous du bien-être de l'équipe
- prendre à cœur ce que l'on a à faire dans son travail
- suggérer des choses et prendre des initiatives
- ne pas être sur la défensive
- être capable d'adapter ses communications
- avoir une stabilité d'humeur



Vous avez besoin d'aide dans vos démarches de retour en emploi?

Vous pouvez rejoindre **Connexion Ressources-Femmes** au 839-3109 et ils peuvent vous offrir des services dans les locaux du **Centre Local d'Emploi (CLE)** à Ste-Croix. Le CLE aussi peut vous aider au 926-3580 ou 1-800-663-2127. Si vous avez moins de 35 ans, communiquez avec le **Carrefour Jeunesse Emploi** au 888-8855.



Nous y étions

Rencontre publique électorale

Cette rencontre était organisée par la Corporation de Développement communautaire (CDC) dans le cadre des élections fédérales le 18 janvier (en pleine tempête) à St-Agapit.



Formation sur l'acte alimentaire

Une formation de deux jours sur l'acte de manger afin de prendre conscience que c'est à la fois simple mais rempli de sens (20-21 janvier).



Dîner sur le fonctionnement du journal

Alain Couillard journaliste au journal «Le Peuple de Lotbinière» était l'invité de ce dîner organisé par la CDC le 31 janvier.

L'animation d'assemblée délibérante

Le 1 mars, cette formation organisée par la CDC, nous a permis de comprendre les principaux éléments d'une assemblée délibérante afin d'être plus efficace en conseil d'administration et en assemblée générale.

Hypersexualisation des petites filles

Nous avons assisté à 2 activités le 19 mars à la Maison de la Famille de Lotbinière et le 31 mars au Réseau des Groupes de Femmes.



Formation en thérapie d'impact en groupe

Marylin a participé à cette formation offerte par Danie Beaulieu, le 23 mars.



Assemblée générale spéciale de la TROCCA

Le 23 mars à Ste-Marie s'est tenue une assemblée générale spéciale des membres de la Table Régionale des Organismes Communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA).

Activité communautaire

C'est une journée de ressourcement pour toutes les travailleuses et les travailleurs des groupes communautaires de Lotbinière. Cette journée a eu lieu le 30 mars à St-Sylvestre et elle était organisée par la CDC.

Journée internationale des femmes

Cette année nous avons souligné la journée internationale des femmes chez nous au Centre-Femmes. Nous sommes très heureuses du succès de notre activité. C'est dans un bel esprit de simplicité, d'accueil et même d'écologie que 44 femmes se sont jointes à nous pour l'occasion. Voici ce qui s'est passé le 12 mars dernier au Centre-Femmes.



Un brunch



Pour la troisième année ce sont les groupes de cuisines collectives qui ont concocté le délicieux brunch. Œufs, bacons, beans, patates étaient de la partie pour nourrir les petits ventres de toutes ces femmes. Merci aux 18 femmes qui ont fait la préparation et le service du brunch. Chapeau c'était excellent.

Un petit virage écologique

Dans le but d'économiser la planète, nous avons fait l'acquisition de vaisselle. Adieu vaisselle jetable...bienvenue aux laveuses et essuieuses.



Une invitée

Nous avons invité Madame Fernande Côté pour qu'elle nous parle de son expérience. Madame Côté était présidente d'un Centre-Femmes dans la région de Victoriaville. Elle a été déléguée de l'R des Centre-Femmes au Burkina Faso en Afrique, à l'arrivée de la charte mondiale des femmes pour l'humanité, le



17 octobre dernier. Son témoignage a été très riche. Elle a parlé des réalités difficiles vécues par les femmes du Burkina Faso (grande pauvreté, faible scolarisation, manque d'eau potable, non reconnaissance de leurs droits). Son récit, nous a grandement sensibilisé... Tout n'est pas gagné pour les femmes du monde, nous avons encore des batailles à mener et des luttes à gagner pour un monde de justice, de paix, d'égalité, de solidarité et de liberté pour tous et toutes.



Des mercis

Premièrement, merci à Alimentation Roco (Provigo) qui est un support important dans la réalisation de notre brunch. Votre générosité est vraiment appréciée. Merci à Supermarché Laroche (Métro) pour le beau panier de fruits et merci à vous qui avez participé, votre solidarité fait beaucoup de bien. À l'an prochain.
Marylin



12 mars 2006 Centre-Femmes



12 mars 2006 Centre-Femmes



12 mars 2006 Centre-Femmes

Témoignage de Marie Paimpec

Rendre visible nos artistes et artisans

Marie est membre du Centre depuis 2 ans. Elle a fondé Arts Lotbinière il y a quelques années. La boutique est située face au Supermarché Métro à Laurier-Station

Arts Lotbinière c'est quoi?

C'est un regroupement d'une trentaine d'artistes et artisans qui exploite une boutique d'exposition et de vente des productions locales. C'est une entreprise qui fonctionne un peu comme une coopérative. Les gens se regroupent pour faire la promotion et la vente de leurs œuvres.

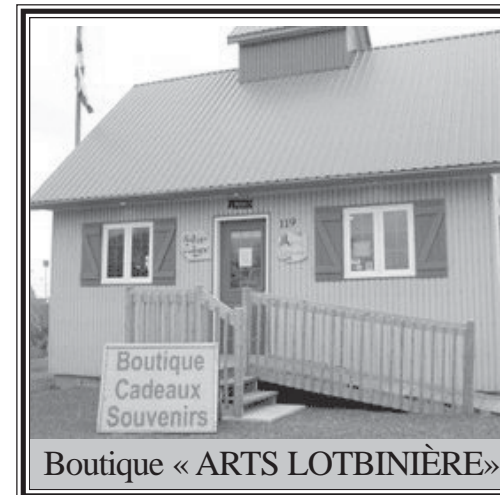
Quel a été ton rôle dans la mise en place de cet organisme?

Je suis la responsable bénévole de l'organisme. C'est moi qui ai tout mis en place avec 4 autres personnes. Au début, il n'y avait rien, nous voulions une vitrine car la MRC de Lotbinière est une région riche en productions artisanales.



Marie chez ARTS LOTBINIÈRE

Nous avons eu la confirmation du local le 1 juillet 2003 et nous avons fait l'ouverture officielle le 24 juillet 2003. Depuis 3 ans notre chiffre d'affaires augmente de plus en plus.



Boutique « ARTS LOTBINIÈRE »

Toi, qu'est-ce que tu fais comme artisane?

Je fais de la paperolle (bandelette de papier roulé et pincé) c'est un art du 13^{ème} siècle, des bijoux en polymère et des cartes à gratter sur feuille de métal.

De quoi es-tu le plus fière?

Je suis fière des articles présentés dans notre belle boutique. Nous avons un grand choix et des prix raisonnables à la fois pour l'acheteur et l'artisan. Avec Arts Lotbinière, nous créons et participons à des événements pour que les artistes et artisans se rencontrent et que leurs productions soient mises en valeur.



Entrevue réalisée par Martine Turgeon

Sexy à 8 ans

J'ai assisté dernièrement à 2 rencontres sur le thème de l'hypersexualisation des filles. Une de ces rencontres a eu lieu le 19 mars à la Maison de la Famille de Lotbinière et une autre par le Réseau des Groupes de Femmes, le 31 mars dernier.

Depuis quelques années, nous assistons à un nouveau phénomène «L'Hypersexualisation des petites filles».

Mais de quoi parle-t-on au juste?

On parle des petites filles de 8 à 13 ans qui s'habillent de plus en plus sexy, se maquillent, se dénudent (gilet bedaine, bretelles spaghetti), se teignent les cheveux, adoptent des poses suggestives, etc.



Illustration de Virgine Egger pour la gazette des femmes de septembre-octobre 2005

Pourquoi est-ce inquiétant?

 Les médias véhiculent de plus en plus cette image de petite fille sexy (Internet, vidéo clip, revues, etc.)

 Parce que le phénomène touche de très jeunes filles par rapport à avant où c'était les filles de 14-18 ans.

 Parce qu'à cet âge (8-13 ans) les petites sont en pleine construction de leur estime de soi.

 De plus en plus la pornographie et la sexualité sont banalisées.



Les conséquences possibles?

-Que les petites filles apprennent que le bien-être vient seulement de choses à l'extérieur d'elles (vêtements, maquillage, etc.), au lieu de valoriser ce qu'elles sont en tant que personnes.

-On incite les filles et les parents à la consommation à outrance.
On vend l'idée que le bonheur est dans la consommation.



 -Que les petites filles apprennent à dépendre du regard des garçons pour juger de leurs qualités personnelles. Les filles doivent apprendre à s'affirmer mais pas seulement dans des rapports de séduction.

Martine

Démarche de restructuration des services activités et actions

Comme je vous en avais parlé dans le journal de janvier 2006, le Centre-Femmes a poursuivi sa démarche de restructuration.



Démarche de restructuration des services activités et actions

En février, nous avons réalisé des groupes de discussion avec nos membres et en mars, des groupes de discussion avec nos partenaires. Toutes ces rencontres avaient pour but de recueillir ce que les partenaires et les membres pensent du Centre et voient comme enjeux pour les femmes dans les prochaines années.


Portrait des personnes rejointes

Nos membres : Nous avons rejoint **45 membres** de 11 municipalités dans le cadre de 6 groupes de discussion. Nos répondantes ont **entre 20 ans et plus de 80 ans**, 60% de nos répondantes ont 50 ans et plus, 66% vivent en couple et seulement 28% ont des enfants à charge.

Nos partenaires : Dix-neuf (19) des 22 personnes invitées ont participé (86%) à l'un des 2 groupes de discussion des partenaires (monde communautaire, garderie, santé, pastorale, MRC, économique). **La majorité connaissent le Centre depuis au moins 16 ans.**

Voici un bref résumé de ce que nous avons entendu lors de nos rencontres

Les femmes sont membres du Centre pour les raisons suivantes :

 L'ouverture d'esprit, éliminer les préjugés, pour la cause, l'accueil, le soutien, rencontrer d'autres femmes, apprendre, avoir plus confiance, participer aux activités.

Assemblée générale annuelle : Les membres sont **satisfaites** de l'assemblée générale annuelle (bonne longueur, bon support visuel, beaucoup de participation, etc.).

Le journal : Le journal est très **lu et connu**, il est apprécié dans son format et son contenu autant par les

partenaires que les membres. Plusieurs membres attendent chaque parution avec impatience. En le lisant, elles se sentent proches du Centre. On nous suggère d'en faire 4 éditions, **de mettre plus de pages** et d'élargir sa diffusion (école, clubs de l'âge d'or, etc.).



L'accueil : la qualité de notre accueil fait l'unanimité chez les membres tandis que les partenaires n'ont **pas de commentaires négatifs**

Le centre de documentation n'est **pas assez connu** à la fois par les membres et les partenaires.



Le bottin de ressources : Il est **très apprécié** et connu à la fois des membres et des partenaires.



Selon les partenaires, **le bottin est la référence dans la région.**

Activités: Les membres et les partenaires constatent que les **activités sont variées** et touchent des femmes de **différents âges**.

Les membres nous suggèrent:

- de faire des conférences-chocs
- d'aller dans les villages
- d'éviter le duplicata
- d'être plus visible

-de faire des activités liées;

- aux femmes dans les postes décisionnels
- au côté physique
- à la santé
- à l'alimentation
- à la famille
- aux droits,
- aux loisirs
- à la culture
- aux arts
- etc.



Enjeux pour les prochaines années:

- La surconsommation
- l'environnement
- l'accès aux postes de pouvoir
- banalisation de la sexualité
- l'isolement
- la mondialisation
- l'image des femmes
- rejoindre les jeunes
- le travail (l'accès, précarité, conciliation travail/famille, dilemme enfant/travail, équité)
- l'autonomie des femmes
- ne pas perdre les acquis dans notre région
- la monoparentalité
- la famille
- la pauvreté
- la violence



Visibilité : Il semble que le Centre est maintenant bien vu dans la région (avant c'était menaçant) et que notre **logo représente bien** le Centre. Les membres aimeraient que le Centre soit encore plus visible dans le milieu.



Pour les partenaires le Centre-Femmes c'est :

- La défense de droits
- l'information
- la référence
- le support
- un lieu de rassemblement,
- aider les femmes
- le côté politique (*travailler à faire changer les choses*)

Réalité des femmes : Les partenaires nous disent que les femmes qu'ils côtoient vivent de

- l'essoufflement
- la solitude,
- l'isolement
- la pauvreté
- et que...



Les femmes ont besoin d'une égalité réelle entre les sexes.

Martine

Nos droits

L'aide juridique

L'aide juridique est **accordée** pour les services juridiques spécifiquement prévus par la loi. Par exemple, l'aide juridique est accordée pour les affaires familiales, la protection de la jeunesse, la représentation des jeunes contrevenants, les poursuites pour un acte criminel, les demandes relatives à des prestations de soutien du revenu, d'assurance-automobile, d'assurance-emploi, d'accident de travail.

Qui peut obtenir l'aide juridique ? L'aide juridique s'adresse aux gens à faibles revenus. Certaines personnes sont admissibles gratuitement, tandis que d'autres sont admissibles en versant une contribution selon leurs revenus.



Pour obtenir l'aide juridique la situation financière du requérant et des membres de sa famille doit se situer dans des 3 barèmes suivants:

Barème de revenus annuels bruts

Catégorie de requérants	Gratuit si revenu de moins de	Contribution de 100\$ à 800\$ si revenus entre
Personne seule	9 695\$	9 696\$ à 13 816\$
Adulte + 1 enfant	13 186\$	13 187\$ à 18 790\$
Adulte + 2 enfants ou plus	15 403\$	15 404\$ à 21 949\$
Conjoints	13 622\$	13 623\$ à 19 412\$
Conjoints + 1 enfant	16 057\$	16 058\$ à 22 881\$
Conjoints + 2 enfants ou plus	18 274\$	18 275\$ à 26 041\$

Barème des biens

Requérant ou conjoint propriétaire de la résidence	90 000 \$
Requérant ou conjoint non-propriétaire de la résidence	47 500 \$

Barème des liquidités

Personne seule	2 500\$
Famille	5 000\$

Lorsque sa situation financière et celle de sa famille excèdent un des trois barèmes prévus (revenus, biens ou liquidités), le requérant doit tout de même vérifier s'il est admissible à l'aide juridique avec contribution.

Où et comment obtenir l'aide juridique ?

La personne qui désire recevoir les services de l'aide juridique doit faire une demande au bureau d'aide juridique le plus près de sa résidence. Il y a un bureau à Lévis, vous pouvez les rejoindre au 833-1740. **Source** : http://www.csj.qc.ca/francais/aide_juridique/



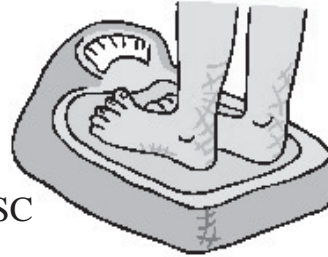
Rencontre thématique

Maigrir n'est pas un jeu...

Le jeudi 11 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



Splish splash piscine

Jeudi 25 mai de 13h à 14h

Au complexe récréatif de Laurier

Pour prendre un peu de temps pour soi.

C'est gratuit...



Merci à nos bricoleuses

Voici une belle photo de notre groupe de bricoleuses du 15 mars dernier.

Elle ont travaillé à la fabrication de petits chapeaux (environ 80) qui ont servi de corsage aux bénévoles lors de l'activité reconnaissance.

Merci à **Yvette** qui a apporté l'idée et qui c'est occupée avec **Myriane** de la logistique. Merci aussi à toutes les femmes qui ont donné un coup de main pour cette production. Votre implication a donné beaucoup de couleur à l'activité...**Merci**.



Debout: Myriane, Julie, Christine, Yvette, Ginette, Jeanne, Marie. Assises: bébé Stacey, Pauline, Lucille.

MOT DES CUISINES

Tout d'abord je tiens à féliciter *Sylvie Chevanel, Nancy Métivier, Isabelle Moreau, Mirelle Courcy, Nathalie Bilodeau, Solange Roy, France Cayer, Sylvie Laliberté, Cathy Bilodeau, Anye Deschamps, Julie*

Laroche, Natacha Paquet, Nancy Dubois, Suzanne Bédard, Lynda Behan, Nathalie

Rousseau, Johanne Roy et Manon Simard pour votre implication dans la journée internationale des femmes. Vous apportez beaucoup de couleur et de chaleur à la journée. Malgré la semaine de relâche, les enfants et vos « besoins » Vous avez en équipe réalisé un beau brunch, que les femmes ont trouvé succulent.

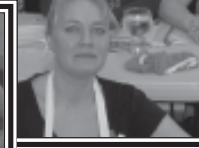
En plus de la journée internationale des femmes, les groupes ont participé en avril, à la **Grande Collecte de Moisson Québec**. Chaque groupe a délégué trois participantes pour aller dans les marchés d'alimentation soutenir la cueillette de denrées non périssables.

Les cuisines ont également **reçu de la visite**. En mars, dans le cadre d'une tournée provinciale, deux travailleuses de L'R des Centre-Femmes (**regroupement des Centre-Femmes du**

Des cuisines collectives pour

- briser l'isolement
- un coup un pouce financier
- créer des liens

contactez nous pour connaître les critères d'admission.



Québec) sont venues discuter avec nous des réalités et des changements vécus dans notre Centre dans les dernières années. Le 4 avril ce sont deux travailleuses de l'AC3RQ (**Association des Cuisines Collectives et Créatives de la Région de Québec**) qui sont venues nous parler de l'association.



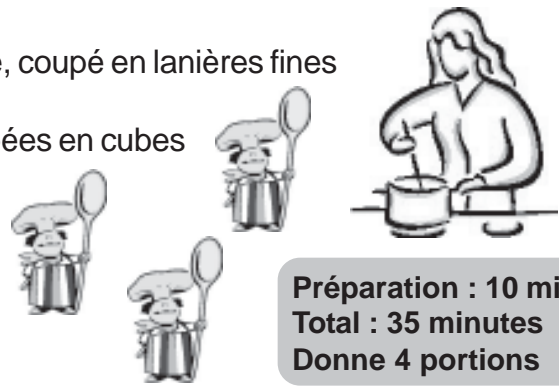
Les cuisines collectives **c'est bien plus que de la cuisine**. Pour faire partie de notre belle gang n'hésitez pas à nous contacter.

Marilyn

Sauté au bifteck et aux pommes de terre

Ingrédients :

- 1 lb de **bifteck** de surlonge désossé, coupé en lanières fines
- 1 c. à soupe d'**huile**
- 2 tasses de **potatoes** coupées en cubes
- 2 tasses de **carottes** hachées
- ¼ tasse d'**eau**
- 2 tasses de **champignons**
- 2 tasses d'**oignons** tranchés
- ¼ tasse de **vinaigrette balsamique**



Préparation : 10 minutes
Total : 35 minutes
Donne 4 portions

- Faire revenir la viande dans l'huile dans une poêle à feu vif durant 2 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Retirer de la poêle et mettre de côté.
- Placer les pommes de terre, les carottes et l'eau dans la poêle. Porter à ébullition; couvrir. Baisser la chaleur à feu doux; laisser mijoter 15 minutes.
- Incorporer les champignons, les oignons, la vinaigrette et la viande; faire revenir à feu vif 5 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud.

Potins

- 🌿 Félicitations à **Julie L** pour la petite Stacey. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur.
- 🌿 Nos plus sincères condoléances à **Monique B** qui a perdu sa mère et à **Nancy D** qui a perdu sa soeur.
- 🌿 Bonne chance à **Laurette L** et à **Diane D** qui travaillent à la ressourcerie.
- 🌿 Bon retour au travail à **Chantal G, Sylvie O** et **Nathalie D**.
- 🌿 Bon déménagement à **Yvette B** et à **Nathalie B**
- 🌿 Félicitations à **Émilie B** qui attend la venue de la cigogne.
- 🌿 Beaucoup de bonheur à **Sylvie C** qui sera grand-maman pour la troisième fois.



Voyage

À la découverte de Lotbinière

Vendredi le 2 juin 2006



Programme

8 h 45 **Départ de Laurier-Station**



9 h **Arrêt à la MRC** à Ste-Croix pour faire monter les personnes-ressources et commencer l'exploration de Lotbinière

12 h **Repas** à Saint-Sylvestre à la Bouche bée

13 h 30 Poursuite de **la tournée**

16 h 15 **Retour à Laurier-Station**



Un voyage pour connaître notre MRC à travers sa géographie, ses paysages et son histoire...

Coût: 15\$/Membre (dîner inclus) - 25\$/non-membre (dîner inclus)
S.V.P. confirmez votre présence avant le 25 mai

Personnes-ressources : Marie-France St-Laurent, Sébastien Blais de la MRC de Lotbinière et Jean-Pierre Ducruc du ministère du développement durable



Pour une journée réussie porter vêtements confortables, souliers de marche et apporter une bouteille d'eau.

