

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

- Invisible mais essentiel
- Marche Mondiale des Femmes
- Bénévole de l'année
- Voyage



Printemps-été 2010

Sommaire

Nouvelles du Centre	2
Bénévole de l'année <i>Julie Laroche</i>	3
Nous y étions	4
Potins	4
Marche Mondiale de Femmes	5-6
Mot des cuisines	7
Journée nationale des cuisines	8
Recette <i>Tarte aux poires délicieuses</i>	8
Souper des femmes entrepreneures	9
Voyage	10
Journée sans diète...rencontre	11
Cours d'autodéfense	11
Splish splash piscine	11
Journée sans diète Notre rôle en tant qu'adulte	12
Invisible mais essentiel... Le regroupement des personnes aidantes	13-14
Merci aux bricoleuses	15
Potins	15
Les Monologues du Vagin	16
Anniversaires	17
Bon d'adhésion	18

Voici un petit répertoire des numéros de téléphone d'urgence auxquels vous pouvez vous référer pour différentes situations:

Centre Anti-poison du Québec

1-800-463-5060

Centre de prévention du suicide

683-4588

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-461-9331

Écoute téléphonique

728-4445

Info santé et urgence détresse (CLSC) 811

La ligne parents

1-800-361-5085

S.O.S. Violence conjugale

1-800-363-9010

ACEF (endettement)

1-877-835-6633

CALACS (agressions sexuelles)

1-866-835-8342

Police/Ambulance 911



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Audrey Gingras	Nancy Dubois	Jennifer Dubois	Marjolaine Moisan
Martine Turgeon	Marilyn Shallow	Marie-Claude Guay	ainsi que plusieurs bénévoles

Nouvelles du Centre

Bottin de ressources

Pendant la période estivale, nous voulons embaucher une étudiante pour faire la mise à jour du bottin de ressources. Ce sera la 7^{ème} édition. Nous avons commencé à solliciter nos partenaires financiers afin de le distribuer gratuitement dans la région.

Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)

Notre CACI a eu, encore une fois, beaucoup de succès cette année. Nous avons offert 10 cours d'informatique en plus de 9 capsules (Internet, Appareil photo-numérique, Word). Un gros merci à Audrey Bergeron qui a animé avec le sourire toutes ces activités. Les participantes t'ont beaucoup appréciée.

Éco-bus

Le 12 avril dernier, Marie-Maude notre stagiaire a accompagné un groupe de femmes du Centre qui avait le goût d'apprivoiser ce service offert par Éco-voiturage Lotbinière. Les femmes ont pris l'Éco-bus à Laurier-Station, elles se sont rendues au Parc-0-bus de St-Nicolas pour ensuite prendre l'autobus de ville. Elles étaient bien fières d'avoir démystifié ce service offert depuis quelque temps dans notre région.

Des nouvelles du conseil d'administration

Lors du dernier conseil d'administration, nous avons adopté la nouvelle entente de travail entre le Centre et les travailleuses. Cette entente sera valide jusqu'en 2014. De plus, nous avons adopté notre planification stratégique 2010-2013. Dans les prochains mois, nous allons travailler avec les femmes pour se doter d'un code de vie.

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle aura lieu au Centre-Femmes le mardi 1 juin à 17h30. Elle sera suivie d'un souper. C'est le moment idéal pour connaître toutes nos réalisations. Les 3 postes pairs seront en élection soit : Noëlla Blanchette et Noëlla Labonté (rééligibles), Julie Laroche (non rééligible). Nous vous attendons en grand nombre.

**Venez participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu
mardi le 1er juin à 17h30 au Centre-Femmes**

Julie Laroche

notre bénévole de l'année

Cette année, le Centre-Femmes a choisi d'honorer madame Julie Laroche comme bénévole de l'année. Madame Laroche habite à St-Flavien. C'est une femme accueillante toujours prête à s'impliquer.

Julie terminera en juin 2010 son mandat de présidente du conseil d'administration du Centre-Femmes de Lotbinière. Son implication dans différents projets, dont son rôle dans le spectacle des « Monologues du Vagin », nous montre son engagement dans le mouvement des femmes. Merci Julie pour ton temps et pour ton support au Centre-Femmes. Tu es une présidente hors du commun. Nous sommes choyées de te compter parmi nos bénévoles. En plus, c'est notre photographe depuis 3 ans pour l'activité reconnaissance des bénévoles.



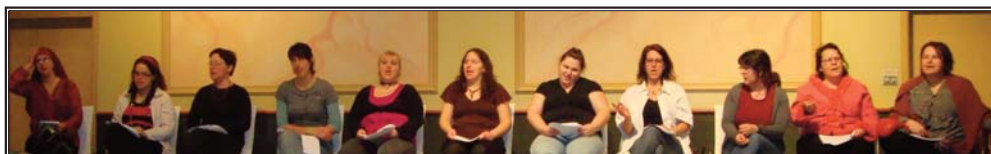
Julie Laroche
bénévole de l'année



Activité des bénévoles 2008



Lors d'une A.G.A.



Julie avec la gang des "Monologues du Vagin" en mars dernier

Nous y étions

Visite du Centre-Femmes de Beauport

Lundi le 18 janvier, nous avons eu la visite de 4 femmes du Centre Ressources pour Femmes de Beauport. Elles ont pour projet de faire l'acquisition d'une maison. Afin de se préparer, elles visitent des Centres qui sont propriétaires de leurs locaux. C'est avec beaucoup de plaisir que nous les avons reçus.

Rencontre des conseillères municipales

Marylin a participé à cette rencontre de réseautage et de formation qui a eu lieu le 18 mars dernier à Scott.

Journée Femmes et l'agriculture

Le 8 mars dernier, Martine a fait une présentation de l'histoire des droits des femmes lors de cette journée organisée dans notre région.

Bercethon OLO

Nous avons fait la soupe pour le bercethon de la Fondation OLO Lotbinière qui a eu lieu le 21 mars dernier.

Démarche de planification stratégique de l'R

Nous avons participé à une rencontre avec les travailleuses de l'R des Centres de Femmes le 19 mars pour contribuer à l'élaboration de la planification stratégique de notre regroupement.

Hygiène et salubrité

Les 24-25 février dernier, Marylin a suivi la formation du MAPAQ sur l'hygiène et la salubrité.

Reddition de comptes

Martine a participé à cette formation offerte par le CAB-SERS à Laurier-Station le 12 février.

Formation droits et libertés de la personne

Le 11 février et le 25 mars, notre équipe de travailleuses a suivi cette formation qui fait le lien entre le travail des groupes communautaires et la défense des droits et libertés de la personne.

Potins

-Félicitations à l'**APHL** qui est déménagé à St-Apollinaire. Nous pourrions visiter leurs nouveaux locaux lors de leur journée « portes ouvertes » du 6 juin prochain.

-Bienvenue à Annabelle qui est née en mars. Félicitations à **Nadia B.** la nouvelle maman.

-**Marie-Maude** a terminé son stage avec nous le 26 avril dernier. Peut-être travaillera-t-elle avec nous pendant l'été???

-Félicitations à **Thérèse Larochelle** qui fera à nouveau partie du conseil d'administration de la Coopérative de Solidarité de Services à Domicile (CSSD).

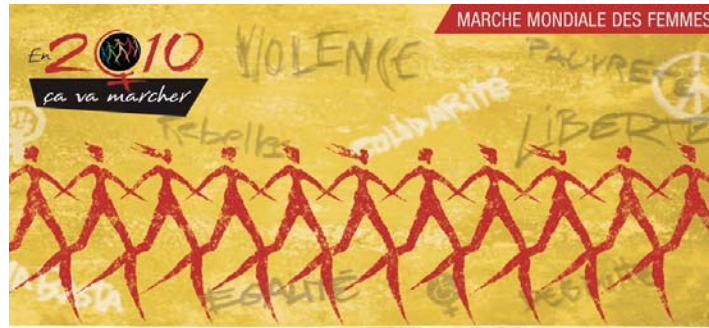
-Bravo à **Janice** qui a accepté d'être présidente du syndicat des employés de la CSSD.

-Bon retour aux études à **Sylvie R., Julie M. et Cindy H.**

-Félicitations à **Martine T.** qui est revenue de la Chine avec la belle petite Camille. Nous souhaitons beaucoup de bonheur à toute sa famille.

Marche Mondiale des Femmes

En 2000, près de 6000 groupes de 163 pays ont participé à la Marche mondiale des femmes (MMF). S'inspirant de la marche québécoise « Du pain et des roses » organisée en 1995, pour s'élever contre la pauvreté des femmes,



l'idée de la MMF a été lancée à la Conférence mondiale sur les femmes de Beijing. Cette mobilisation mondiale marquera à jamais le mouvement féministe.

En 2005, les femmes de la terre s'unissent à nouveau pour déclarer par le biais de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité qu'elles aspirent à un monde meilleur où régneront l'égalité, la liberté, la solidarité, la justice et la paix.

En 2010, le mouvement des femmes et ses allié-es poursuivent leurs actions pour combattre la pauvreté et la violence vécue par trop de femmes. Le thème retenu est "Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche!". Pour le Québec, le grand rassemblement se fera à Rimouski le 17 octobre 2010.

Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière (GRAP) s'associe avec le Centre-Femmes pour organiser des actions dans notre région et du transport pour se rendre au rassemblement national à Rimouski.

**Le Centre-Femmes est disponible pour rencontrer
et donner de l'information sur le projet
de la MMF aux groupes de la région
Contactez-nous au 418-728-4402.**

Marche Mondiale des Femmes

Les revendications

La Coordination du Québec de la MMF a choisi des revendications dont la portée fait preuve d'une vision large des enjeux touchant les femmes et la société. Ces revendications, qui s'adressent aux gouvernements du Québec et du Canada, sont regroupées sous le chapeau de cinq champs d'action.

Travail des femmes : Autonomie économique des femmes

- Nous revendiquons l'augmentation du salaire minimum à 10,69 \$ l'heure, afin que les personnes rémunérées au salaire minimum qui travaillent 40 heures par semaine aient un revenu annuel équivalent au seuil de faible revenu
- Nous revendiquons l'abolition des catégories à l'aide sociale, pour lutter contre les préjugés et pour garantir à toute personne un revenu minimal qui assure la couverture des besoins vitaux

Bien commun et accès aux ressources

- Nous revendiquons la fin de la privatisation des services publics et du bien commun (santé, éducation, eau, énergie éolienne) et nous nous opposons à toute augmentation des tarifs de ces services.

Violence envers les femmes comme outil de contrôle du corps des femmes

- Nous revendiquons des mesures pour prévenir et lutter contre les violences envers les femmes, en commençant par :
 - légiférer en matière de pratique publicitaire ;
 - mettre en place des cours d'éducation à la sexualité dans une perspective de rapports égalitaires.

Paix et démilitarisation

- Nous revendiquons que le gouvernement du Québec interdise le recrutement militaire dans tous les établissements d'enseignement.
- Nous revendiquons que le gouvernement du Canada retire immédiatement ses troupes de l'Afghanistan.

Droits des femmes autochtones

- Nous revendiquons que le Canada signe la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones avec une attention particulière sur les droits des femmes et des enfants autochtones.



Mot des cuisines

Bonjour à vous toutes,

Je suis une participante des cuisines collectives, depuis déjà quelques années. Au début, j'y suis venue pour briser l'isolement, en bon français, changer d'air. Déjà après quelques cuisines, je me sentais appréciée par les autres femmes. J'ai créé des liens avec les femmes des cuisines, soit dit en passant : "Vous êtes toutes merveilleuses!" C'est dans une atmosphère calme et respectueuse que l'on travaille. Ce n'est pas toujours facile de trouver les recettes qui vont plaire à toutes les filles, mais c'est en mettant un petit peu d'eau dans son vin qu'on arrive à le faire. Avec certaines, j'ai échangé des recettes, avec d'autres, des trucs et des conseils.



Marjolaine Moisan

L'équipe du Centre-Femmes, c'est comme une deuxième famille pour moi, nous sommes toujours les bienvenues et il y a toujours une femme pour nous écouter; que ce soit Audrey, Marylin ou Martine; elles sont toutes aussi chaleureuses les unes que les autres. C'est avec le temps, que j'ai décidé de m'impliquer un peu plus. Maintenant, je fais partie du conseil d'administration et je vous le dit : "Plus on s'investit pour une cause, plus on a le goût d'en faire davantage." Et à vous, les travailleuses, je manque de mots pour vous témoigner ma gratitude.



Marjolaine, Marylin, Chantale et Amély à une cuisine d'été

Marjolaine Moisan

Journée nationale des Cuisines collectives

Le 23 mars, nous avons souligné la journée nationale des cuisines collectives. Participer aux cuisines collectives, c'est un bon moyen d'acquérir et d'échanger des connaissances reliées à une alimentation saine et variée, briser l'isolement en rencontrant d'autres femmes, prendre confiance en soi grâce à ses talents et aux habiletés développées.



Chaque mois, dans une ambiance agréable et dans le plaisir, les participantes se rencontrent au Centre-Femmes pour planifier et cuisiner des plats principaux économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent à la maison. Vous avez le goût de vous joindre à ces groupes contactez-nous au 728-4402.

Tarte aux poires délicieuses

1 boîte 20 onces de poires en demi

½ tasse cassonade

¼ tasse farine

1 tasse crème 35 %

1 c. à thé vanille

Une croûte à tarte

-Préchauffer le four 400F

-Égoutter les poires et déposer sur l'abaisse

-Mélanger le reste et verser sur les poires

-Cuire pendant 45 minutes

Nancy Dubois



Souper des femmes entrepreneures

Pour cette édition, le comité organisateur des soupers femmes entrepreneures innove encore et lance l'invitation à toutes les femmes entrepreneures de la région de Chaudière-Appalaches. Et pourquoi pas! Du réseautage interrégional!

Pour cette occasion, nous recevrons **Mme Anne Marcotte, conférencière, chroniqueuse ainsi que productrice et animatrice de Voir-GRAND.TV.** Dotée d'une passion contagieuse, d'une détermination inébranlable et d'une fougue à toute épreuve, Mme Marcotte livre un témoignage accessible, très inspirant et révélateur qui vous convaincra que tout est possible. Son parcours, rempli d'anecdotes, met en valeur l'audace et la créativité. Vous pouvez consulter son site à l'adresse suivante www.vivemtia.ca.

**Le souper aura lieu le mardi 4 mai à 17 h 30
au Club de Golf Lotbinière de Saint-Gilles.
un délicieux repas aux saveurs régionales
vous sera servi au coût de 25 \$.**

Apporter vos cartes d'affaires ainsi que quelques produits à faire connaître aux entrepreneures!

Au plaisir de vous rencontrer lors de cet événement qui se veut rassembleur pour les femmes entrepreneures de Chaudière-Appalaches!

Ne tardez pas et réservez votre place en communiquant avec Mme Diane Côté de la SADC de Lotbinière au 1-866-596-3300. *La réception du paiement confirmera votre inscription. Exceptionnellement et compte tenu du nombre élevé de participantes, aucun paiement, ni inscription ne seront pris le soir même.*



Entreprendre c'est:
"Oser faire la différence
pour soi
et pour la collectivité"
-Anne Marcotte

Voyage de fin d'année "Découvrons notre région"

Jeudi le 3 juin

Départ 9h (Galeries Laurier)



Nos visites

- Musée Isidore Boisvert et visite de l'église d'Issoudun
- Visite coopérative la Seigneurie à St-Narcisse
- Dîner 12h30 au Relais des Montagnards à St-Sylvestre
- Visite des Ruchers D.J.F.

Retour 16h (Galeries Laurier)



Pour une journée réussie

- Porter des chaussures de marche
- Avoir des vêtements chauds
- Apporter de l'eau

Coût pour la journée

25\$ membre/35\$ non membre (dîner inclus)

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

Journée sans diète

Rencontre-échange dans le cadre de la journée sans diète

**Manger...santé, plaisir, bien être
un geste au quotidien**

avec Agathe Beaumont, diététiste au CLSC

Jeudi le 6 mai de 13h30 à 15h30



Cours d'autodéfense

Pour adolescentes (secondaire 1, 2 et 3)

Prendre ce cours c'est :

- *S'affirmer et développer une plus grande confiance en soi;
- *Pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces;
- *S'encourager à riposter lors de harcèlements, de taxage ou d'agressions



Lieu à confirmer...Apporte ton lunch

Samedi 29 mai de 9h à 16h

Splish splash piscine

Pour prendre un peu de temps pour soi!

au complexe récréatif de Laurier-Station

Soyez de la partie...

Jeudi le 17 juin de 13h30 à 14h30



**Ces activités sont gratuites...
contactez-nous pour vous inscrire 728-4402!**

Journée internationale sans diète

Notre rôle en tant qu'adulte

Les jeunes vous observent : ce que vous mangez, comment vous vous habillez, comment et de quoi vous parlez, etc. Vos attitudes et commentaires à leur égard (*incluant leur apparence*) comptent beaucoup. Même s'ils ne l'avouent pas, vous êtes pour eux une forme de modèle.

Être un bon modèle...

N'implique pas d'être « parfait », ni toujours bien dans sa peau, ni en totale harmonie avec soi, son corps et son image sociale... Être simplement soi-même. Devenir plus conscient de son propre rapport à soi et de sa relation à son corps et à son apparence.

Notre objectif : amener le jeune à être bien dans sa tête... et dans sa peau !

Ce que vous pouvez encourager :

- Mettre de côté les critères de beauté de notre société pour mieux respecter les différents formats corporels naturellement présents dans la société.
- Accorder moins d'importance à l'apparence en valorisant d'autres facettes de la personnalité.
- Encourager les jeunes à s'apprécier et les amener à croire en leurs talents et en leur potentiel.
- Bannir les commentaires désobligeants sur l'apparence.
- Encourager la pratique d'activités physiques plaisantes.
- Cesser d'être centré sur la consommation alimentaire. Tout n'est pas de régime ou de calories.
- Apprendre à connaître et à découvrir les aliments sans pour autant discriminer les aliments plus énergétiques ou encore les interdire. Tous les aliments ont leur place, le secret est dans l'équilibre et la variété.

source: <http://www.biendanssapeau.ca>

Il est important de toujours garder en tête que :

- Chez les jeunes tout comme chez les adultes, il existe une diversité de tailles et de poids adéquats ; *le corps idéal n'existe pas.*
- L'excès de poids peut être un phénomène de *croissance transitoire.*
- La pratique d'activités physiques et *l'écoute de son corps* pour orienter ses choix alimentaires sont des moyens à privilégier chez les jeunes afin de préserver l'équilibre et

Travail invisible mais essentiel...

Le regroupement des personnes aidantes

Entrevue avec Marie-Claude Guay, coordonnatrice du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

Qu'est-ce qu'une personne aidante?

Une personne aidante est quelqu'un, homme ou femme, qui prend soin d'un proche. Ça peut être un enfant handicapé, un parent en perte d'autonomie ou encore quelqu'un atteint du cancer. Une citation de Rosalynn Smith, épouse de Jimmy Carter, ancien président des États-Unis, dit ceci : « Il y a quatre catégories de personnes dans la vie, celles qui sont aidantes, celles qui ont été aidantes, celles qui seront aidantes et les personnes qui auront besoin d'une proche aidante. » En résumé, tout le monde est concerné.



Quelle est la réalité des personnes aidantes?

Une personne aidante devient aidante souvent du jour au lendemain, sans le vouloir et sans préparation. C'est un travail à temps plein qui comprend une grande charge émotionnelle. Ils ont à faire des tâches spécialisées, comme de donner les médicaments, les soins d'hygiène, s'occuper des déplacements, lever la personne, la coucher, etc. Les soins donnés par les aidants représentent 4 milliards de dollars juste au Québec. Et même lorsque la personne est placée en institution, 30% des soins sont donnés par les personnes aidantes. Le manque de personnel est comblé par l'aide des proches qui améliore les conditions de vie des bénéficiaires et réduisent leur isolement.

Quelle est la différence entre une personne aidante et un bénévole?

C'est vrai qu'être proche aidant, c'est donner du temps bénévolement, mais le proche aidant ne choisit pas. De par son lien familial ou d'intimité, une personne aidante n'est pas un bénévole. En n'enlevant rien à l'un ou à l'autre, le bénévole peut mettre ses limites, il décide du nombre d'heures qu'il donne, mais la personne aidante elle, c'est 24 heures sur 24. De plus, c'est rare que la maladie va en s'améliorant, les personnes atteintes ont besoin de toujours plus d'aide, de soins, donc l'aidante doit donner toujours plus.

Quelles sont les satisfactions qu'on peut retirer lorsqu'on est



une personne aidante?

Les personnes aidantes disent que de prendre soin de quelqu'un, ça donne du sens à la vie. Ça les a rendues plus proches de la personne, ça les a aidées à surmonter des difficultés. Ils disent être devenus de meilleures personnes. De plus, la reconnaissance qui leur revient est très importante et ça les valorise.

Quelle est la mission du Regroupement?

Notre mission est de soutenir les personnes aidantes par toutes sortes de moyens dans leur quotidien. L'aide que nous apportons est sous forme d'informations et d'activités où les proches aidants peuvent se réunir, échanger, se soutenir et se changer les idées.

Depuis quand le regroupement existe-il?

L'organisme fête son 20^e anniversaire cette année. Nous sommes les premiers au Québec à avoir mis sur pied un organisme pour les proches aidants. C'est une infirmière du CLSC de Laurier-Station et des personnes aidantes qui ont parti le regroupement. L'infirmière avait vu que les proches étaient d'une grande aide, mais que ceux-ci s'épuisaient et que c'était maintenant eux qui avaient besoin d'aide. Présentement, il y a 10 femmes et 3 hommes bénévoles dans l'organisme et ça représente bien la proportion de femmes et d'hommes aidants. Le regroupement compte 150 membres.

Quelles sont les difficultés qui touchent les personnes aidantes?

Il y a l'isolement, la perte du réseau social et l'appauvrissement. Les personnes aidantes sont très occupées et ils n'ont plus le temps pour leurs autres activités. Certains laissent leur travail ou en prennent un à temps partiel et il y a plus de coûts pour les soins, le matériel et le transport. Le manque d'informations nuit aussi beaucoup aux personnes aidantes ainsi que les émotions négatives comme la culpabilité et le stress. La nouvelle situation de la

personne aidée est difficile à accepter et rare sont ceux qui vont demander de l'aide ou qui l'accepte. Pour les personnes aidantes, c'est à elles seules de s'occuper de l'aide, c'est leur responsabilité, leur devoir, c'est un juste retour des choses, exemple pour un parent malade. La culpabilité vient lorsque le proche aidant ne peut plus aider et qu'il faut placer la personne en centre. Ça représente un échec pour eux et ils ont l'impression d'abandonner l'aidée.



Merci aux bricoleuses

Plusieurs femmes se sont impliquées à la réalisation des broches que nous remettons aux bénévoles honorés lors de l'activité reconnaissance des bénévoles. Deux équipes se sont réunies pour le montage d'une centaine de corsets floraux avec des feuilles en forme de cœur rappelant une partie du thème proposé par la semaine de l'action bénévole.



Pierrette Pelletier, Lorraine Bergeron, Yvette Bibeau, Pauline Bilodeau, Solange Martineau

Ce modèle de corset demandait beaucoup de minutie et nous devions respecter plusieurs étapes. Au début, les femmes ne pensaient pas que nous aurions assez de deux rencontres pour toutes les terminer. À la fin de la première rencontre, nous en avons fait 70! C'était très surprenant et satisfaisant!



Mirelle Courcy, Christine Bergeron, Solange Martineau, Mariette Bélanger, Pauline Bilodeau, Lorraine Bergeron, Audrey Gingras

Merci à Yvette B. qui nous a aidé à trouver un modèle tout à fait joli. Nous remercions également les différentes bricoleuses qui ont participé à cette fabrication de broches pour remercier les bénévoles de notre région!

Audrey Gingras



Les Monologues du Vagin à guichet fermé

Samedi le 13 mars, nous avons présenté “Les Monologues du Vagin”. Cette pièce est brillante, drôle, sensible et universelle. Elle est basée sur plus de 200 entretiens avec des femmes. Tous les billets étaient vendus près de 2 semaines avant la représentation. Ce sont plus de 250 personnes attentives qui ont assistées à ce spectacle audacieux présenté à Laurier-Station dans le cadre du 25 ème anniversaire du Centre-Femmes de Lotbinière.

Une douzaine de femmes de la région se sont impliquées dans le projet comme interprètes. Nous tenons à les remercier d’avoir choisi de s’impliquer dans ce projet, d’avoir contribué à ce travail d’équipe, d’avoir eu le courage de monter sur scène pour une première fois et d’avoir choisi de le faire dans une pièce aussi engagée dans laquelle le mot vagin est dit plus d’une centaine de fois.

La pièce a été mise en scène par une femme de la région; Danielle Sarrazin. Merci d’avoir travaillé les textes avec nos interprètes, de les avoir guider et d’avoir eu ce coup de coeur pour “Les Monologues du Vagin”. Les profits de la soirée , soit 2 800\$, seront remis à V-Day pour aider les femmes victimes de violence de la République démocratique du Congo et pour offrir des cours d’autodéfense dans notre région.

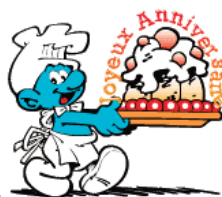
Bravo les filles! On est fier de vous! On est fier de notre région!



Bonne fête à nos membres

Mai

Germaine Larochelle	03
Lise Rousseau-Baron	05
Janine Laliberté	04
Christiane Quessy	06
Rita Bélanger	07
Lise Parent	08
Rose-Hélène Deblois	11
Louissette Cayer	13
Thérèse Larochelle	13
Lisette Laroche	13
Juliette B. Leclerc	15
Jacqueline Henri	17
Pauline Bilodeau	17
Claudette Olivier-Dubois	18
France Cayer	18
Suzanne Gravel	22
Angèle Charest	23
Thérèse Gourde	28
Claudette Côté	31
Marie-Thérèse Turgeon	31



Juillet

Thérèse M. Demers	01
Marcelle Dumas	01
Lorette Bibeau	06
Sylvie Roy	09
Annette Turcotte	10
Thérèse Morin	17
Jocelyne Petit	18
Jeannine Vachon	19
Lise Guay	20
Adèle Lepage	22
Doris Trachy	22
Albertine Thivierge	30
Lucie Boisvert	31



Juin

Suzanne Larochelle-Bédard	02
Louise Leclerc	07
Claudette Turcotte	06
Reine-Blanche Faucher	08
Françoise Morin	09
Louissette Hébert	11
Marjolaine Moisan	12
Sophie Bergeron	12
Yvette Bibeau	13
Audrey Gingras	14
Francine Lang	14
Jeannine Dubois	14
Francine Couture	16
Denise Martineau	16
Marie-Claire Auclair	18
Nicole Nolet	18
Solange Laflamme	21
Huguette Gingras	23
Jeanne Trépanier	26
Gisèle Lambert	27
Denise Biron	28
Lucille Côté	30

Août

Nancy Dubois	01
Pierrette Côté	03
Lucie Leblanc	05
Rose-Anne Lemay	06
Françoise Côté	11
Martine Turgeon	13
Johanne Martineau	15
Manon Perreault	18
Geneviève Morin	18
Jocelyne Lapointe	20
Lucille Fournier	20
Denise Poulin	22
Claude Gauthier	23
Jennifer Dubois	23
Marie-Rose Grégoire	26
Laurette Moreau	27
Marie-Jeanne Rousseau	27
Jacqueline Beaudet	27
Georgette Bernier	29
Monique Hamel	29
Caroline Martineau	30
Luce Trépanier	30
Floriane Blais	31

Bon d'adhésion

Mission

Le Centre-Femmes de Lotbinière a pour mission d'**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-compartimentée, elle porte **un regard critique** sur les causes sociales, culturelles, économiques et politiques des **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\$.**
L'adhésion est renouvelable en mars de chaque année.

Nom: _____

Adresse: _____
(no rue)

_____ (municipalité) (code postal)

Téléphone: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

Adresse de retour

139, rue Principale
St-Flavien, Qc
G0S 2M0
Téléphone: 728-4402



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.



Centre-Femmes de Lotbinière

Contactez-nous au (418) 728-4402

139, Principale à St-Flavien G0S 2M0

du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi sur rendez-vous.

cflotbiniere@globetrotter.net

Visitez notre blog

www.cflotbiniere.qc.ca



Accessible aux personnes handicapées

La prochaine parution de L'Inform'Entr'Elles sortira en septembre 2010.

pour recevoir votre journal par la poste, il suffit de devenir membre.



Diffusez, partagez ou recyclez-moi