

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

- Journée sans diète
- Bénévole de l'année
- Soirées conférence
- Voyage



Printemps-été 2014

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Mot du C.A.	03
L'équité salariale	03
Nous y étions	04
Merci aux bricoleuses	05
Rencontre élections 2014	05
Bénévole de l'année	06
Mot des cuisines	07
Smoothies	07
Parole de proches aidants	08
Journée sans diète	09
Voyage de fin d'année	10
Femmes entrepreneures	11
Allocation logement	12
Conférence violence des aînés	12
Conférence souffrir en 2014	13
Les enfants exposés à violence	14
Travail invisible mais essentiel... <i>Fleur, Chocolat, Temps</i>	15
Vivre avec des humains	16
Bonne fête à nos membres	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

Urgence détresse (prévention du suicide)

1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-461-9331

Écoute téléphonique (Tel-Écoute)

1-877-559-4059

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

Comité des usagers du CSSS

418-728-3962

Police/Ambulance 911



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon, Marylin Shallow, Audrey Gingras, Cynthia Lemay, Geneviève Martineau, Denise Corbin, Lise Guay, Évelyne Côté et plusieurs autres bénévoles

Nouvelles du Centre

Choisir de maigrir?

Ce printemps, une nutritionniste et une travailleuse sociale du CSSS Alphonse-Desjardins viennent animer la session de groupe « Choisir de Maigrir? » dans nos locaux. Une quinzaine de femmes ont la chance de participer à cette démarche de groupe.

Enquête sur la santé mentale

En début d'année, nous avons recruté près d'une vingtaine de femmes pour remplir un questionnaire sur la santé mentale des femmes. Cette étude est réalisée par L'Entente spécifique sur l'égalité entre les hommes et les femmes en Chaudière-Appalaches. C'est une recherche descriptive sur la santé mentale des femmes en Chaudière-Appalaches.

Merci aux stagiaires!

Nous avons eu la chance d'avoir 2 stagiaires en techniques de travail social du CEGEP Lévis-Lauzon avec nous pendant l'hiver. Cynthia Lemay était avec nous 4 jours semaine et Geneviève Martineau était avec nous le lundi. Un GROS MERCI à vous deux. Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de vos études et dans votre future carrière.

Planification stratégique du Centre-Femmes 2014-2019

Tel que prévu, nous avons réalisé deux groupes de discussion avec nos membres en janvier. Ce sont 31 membres qui ont répondu à un questionnaire en ligne. En février, nous avons tenu 2 groupes de discussion avec nos partenaires. Au conseil d'administration de mars, nous avons décidé de reporter l'adoption de notre planification stratégique au conseil d'administration de septembre.

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 27 mai à 17h30 à la Salle Multi-Generational de St-Flavien. Elle sera suivie d'un souper. Toutes les membres sont invitées à y participer pour connaître les réalisations du Centre. Il y aura des élections aux postes pairs soit:

Poste #2	Lise Calvé, mandat renouvelable
Poste #4	Ginette Moreau, mandat renouvelable
Poste #6	Janice Hamel, mandat renouvelable

Les femmes qui viennent au conseil d'administration ont des mandats de 2 ans qui ne peuvent être renouvelés plus de 2 fois de suite.

par Martine

Mot du C.A.

Je lisais le journal du Centre-Femmes, comme je ne faisais plus de bénévolat, je cherchais quelque chose à faire. C'est là que j'ai vu une annonce pour un atelier sur la santé. Je me suis inscrite mais comme ils ont eu plusieurs inscriptions, il a fallu qu'il fasse un choix et j'ai été choisie.

C'est en suivant cet atelier que j'ai décidé dans prendre d'autres. J'ai aimé l'accueil des femmes souriantes et de bonne humeur qui fait qu'on se sent bien. Cette chaleur m'a tellement plu que j'ai décidé de m'impliquer moi aussi au sein de l'organisme. J'ai accepté de faire partie du conseil d'administration.

La vie a été généreuse pour moi. J'aime aider les autres, leur donner un peu de ce que j'ai reçu. J'ai une bonne écoute, je partage mes idées et je ne donne pas de conseils. J'aime tout simplement que les gens se sentent bien.

par Denise



Denise Corbin

L'équité salariale 20 ans plus tard...

La Loi sur l'équité salariale a pour objet de corriger, à l'intérieur d'une même entreprise, les écarts salariaux dus à la discrimination fondée sur le sexe à l'égard des personnes qui occupent des emplois dans des catégories d'emplois à prédominance féminine.

Elle s'applique aux entreprises de 10 employés et plus. Les entreprises doivent réaliser un exercice d'équité salariale en comparant les emplois des catégories féminine aux emplois dans les catégories masculines et en informer toutes les personnes salariées de son entreprise en procédant à un affichage des résultats. Les entreprises doivent aussi évaluer le maintien de l'équité à tous les 5 ans.

Cette loi sur l'équité salariale a été votée en novembre 1996. Elle était l'une des revendications de la Marche du Pain et des Roses auquel le Centre-Femmes a participé en 1995.

par Martine Source: Rencontre d'information sur l'équité salariale organisée par le CLD de Lotbinière.

Nous y étions

Cette chronique présente des événements ou les activités auxquels le Centre a participé au cours des derniers mois.

Enquête de la CDC sur l'accessibilité des services

La Corporation de Développement Communautaire (CDC) de Lotbinière mène actuellement une enquête sur l'accessibilité aux services dans la MRC de Lotbinière, nous avons rencontré la responsable de l'étude le 27 janvier.

Comité santé

Nous participons activement au comité santé qui a été mis sur pied par le Centre de Santé pour rapprocher la direction générale de l'établissement et des décideurs du milieu. À la dernière rencontre, nous avons pu rencontrer la médecin Hélène Maranda responsable du Groupe de Médecine Familiale (GMF) concernant l'organisation des services médicaux.

Dépôt collectif de nos demandes d'aide financière

Le 5 février, avec une quarantaine d'autres groupes communautaires, nous étions à l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de Chaudière-Appalaches pour le dépôt collectif de nos demandes d'aide financière. Le dépôt collectif était organisé par la Table Régionale des Organismes Communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA).

Formations

Le 4 février, nous avons suivi la formation de base en violence conjugale, le 20 février la formation sur les enfants témoin de violence. Ces deux formations étaient organisées par la Table de concertation en violence conjugale du littoral. Le 5 mars, nous avons participé à une formation sur l'équité salariale organisée par le Centre Local de Développement (CLD).

Gala des élues de Chaudière-Appalaches

Le 27 février, nous étions au gala des Élués de Chaudière-Appalaches organisé par le Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches. Cette rencontre voulait reconnaître les femmes élues de la région lors des dernières élections municipales. Des élues municipales de Laurier-Station, St-Agapit, St-Antoine-de-Tilly et Ste-Agathe étaient présentes à cette activité.

Atelier de cuisine du monde

Le 13 février dernier, le Carrefour Jeunesse-Emploi (CJE) et le Centre-Femmes ont organisé un atelier de cuisine du monde. Une dizaine de femmes étaient présentes.

Journée nationale des cuisines collectives (JNC)

Le 26 mars, 11 femmes de Lotbinière ont participé à la JNC. Confection de cupcakes avec le chef Mario Martel, atelier sur les bons choix en épicerie, atelier avec les amis de la terre et atelier échanges sur nos pratiques en cuisines collectives étaient au programme.

Merci aux bricoleuses

Le Centre-Femmes est fier de s'impliquer depuis plusieurs années à l'activité reconnaissance des bénévoles qui souligne, entre autres, le travail invisible des femmes. Nous réalisons les broches qui sont remises aux bénévoles honorés ainsi que la prise de photo de chacun d'eux. Cette année, le thème de l'activité reconnaissance des bénévoles est « Bénévoles de la tête aux pieds ». Le modèle de broches que nous avons créées a été fait à partir de fil d'aluminium que nous avons torsadé en forme de bonhomme.

Une dizaine de femmes se sont réunies pour fabriquer ces broches. Plusieurs d'entre elles y étaient pour la première fois. C'était convivial tout en étant très productif. Une seule rencontre a été nécessaire pour réaliser les 120 broches.

Par Audrey



Rencontre élections 2014

Le 24 mars dernier s'est tenue, pour une neuvième édition, la rencontre publique d'information avec les candidats aux élections provinciales pour la circonscription Lotbinière-Frontenac. La Corporation de développement communautaire de Lotbinière met en place cette rencontre afin de permettre à la population de Lotbinière de rencontrer les candidats, d'avoir l'information sur leurs engagements et permettre de poser des questions sur leurs préoccupations. C'est 90 personnes qui étaient là pour entendre 4 des 8 candidats. L'équipe du Centre-Femmes est fière de contribuer au succès de cette activité en étant, entre autres au comité organisateur de l'événement.

par Martine



Chantal Croteau

notre bénévole de l'année

Chantal est mère de 4 enfants. Elle habite Saint-Patrice. Elle est membre du Conseil d'administration du Centre-Femmes de Lotbinière.

Depuis plusieurs années, elle s'implique et s'engage dans nos différentes activités et actions. Entre autres, elle donne un coup de main pour faire les repas servis lors de nos activités, elle fait la revue de presse, elle est là pour préparer et servir la soupe au caillou et aussi pour distribuer les rubans blancs contre la violence faite aux femmes. C'est une femme sensible, respectueuse et de bonne écoute.

Merci Chantal de ta grande implication au Centre-Femmes.



Chantal Croteau



Mot des Cuisines

par Évelyne Côté

De participer aux cuisines collectives me permet de sortir de l'isolement. Au Centre on a une bonne oreille pour être écoutée et il y a des supers personnes. Pour moi, le Centre-Femmes c'est aussi la journée des rubans blancs contre la violence conjugale. Aller porter des rubans blancs me permet de rencontrer d'autre monde et tisser des liens avec d'autres personnes. J'ai aussi rencontré des gentils policiers. Merci à Marilyn, Audrey et Martine.



Smoothies

Smoothies fruité aux fraises et aux bleuets

1 tasse de lait
 ½ tasse de fraises
 ½ tasses de yogourt aux bleuets

Smoothies régal rosé à l'érable

1 tasse de lait
 ½ tasse de yogourt à la vanille
 2 tasses de fraises
 2 c. à soupe de sirop d'érable.

Méthode pour les deux smoothies:

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à ce que ce soit homogène.

Bon appétit!



Au-delà des mots:



paroles de proches aidants

Ils ont été proches aidants tous les deux. Son mari, Michel, était atteint de la maladie d'Alzheimer; sa femme, Nicole, en était atteinte aussi. À domicile ou en hébergement, Édith Fournier et Michel Carbonneau ont connu le choc, la colère, l'épuisement, l'intimité, la grâce et le désespoir, mais par dessus tout, l'amour et la fidélité.

Ils se sont associés pour partager leur expérience avec tous ceux qui de près ou de loin sont touchés par la maladie d'Alzheimer ou par l'accompagnement d'une personne en perte d'autonomie. Sur scène, à tour de rôle, ils évoquent leur parcours de proche aidant, à la fois universel et singulier. Une soirée empreinte d'humanité qui restera dans la mémoire longtemps.

Soirée conférence

Gratuit!

Bienvenue à tous!

Mercredi 23 avril 2014

19 h 00

Salle des Lions Laurier-St-Flavien

(16, rue des Érables, St-Flavien)

Information
& inscription
(418) 728-2663

Les membres du comité organisateur





JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

Mardi le 6 mai de 13h30 à 15h30
au Centre-Femmes

Au programme:

Vidéo de nos humoristes préférés

Atelier de danse (avec Amélie Séguin-Gougeon)

Pop corn, rire et détente



**Confirmer votre présence
au 728-4402**

**La Journée internationale sans diète est célébrée
pourtout dans le monde le 6 mai de chaque année.**

*Elle a été mise sur pied en 1992 par Mary Evans Young,
une britannique qui dénonçait notamment l'obsession de la minceur
et l'inefficacité des régimes amaigrissants.*

Voyage de fin d'année

Jeudi le 5 juin 2014

Départ 9h des Galeries Laurier (Laurier-Station)

Nos visites



Pour une journée réussie
 -Porter des chaussures de marche
 -Avoir des vêtements chauds
 -Apporter de l'eau

- Village et église de Leclercville
- Moulin du portage
- Dîner au Resto Larry Ste-Croix
- Centre Chartier de Lotbinière
- La Charloise (Vignoble à Lotbinière)



Retour vers 16h Galeries Laurier

Coût pour la journée

20\$ membre/30\$ non membre (dîner inclus)

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

SOUPER DES
femmes
entrepreneures

Marketing et
communications :
**comment en faire
bénéficier son
entreprise ?**

Conférence de madame
Catherine Pelletier, MBA
Mercredi **30 avril 2014** dès 17h30
Club de Golf Lotbinière
(269, route 269, Saint-Gilles)



Catherine Pelletier est au Service des communications et du recrutement de la Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval depuis près de 10 ans et chargée de cours en marketing depuis autant d'années, **Catherine Pelletier** fera la distinction entre le marketing et les communications. **Quels sont les objectifs de chacun ? Par où commencer ? Comment en profiter et les intégrer dans votre entreprise ?**

**Une conférence
pratico-pratique
intégrant des
exemples concrets
et une période de
questions.**

INSCRIPTION : 1 855 900-3330

Coût : 35 \$ / personne
Inscription obligatoire.
Aucune annulation après le 23 avril
2014, date limite d'inscription.

S.V.P., chèque à l'ordre de la **SADC de Lotbinière**
153, boulevard Laurier, bureau 100
Laurier-Station (Québec) G0S 1N0

 Femmes entrepreneures de Lotbinière



Conférence “Violence conjugale et aînés”

Vous êtes invitées à participer à cette conférence gratuite qui aura lieu à St-Édouard le 15 mai à 14h45 à la salle de l'Âge d'Or

Personne ressource : Mireille Noël, intervenante en violence conjugale

L'activité est une collaboration entre Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière, le Centre-Femmes de Lotbinière, la Table Violence conjugale et la FADOQ de Saint-Édouard.

Allocation logement

L'allocation peut atteindre 80 \$ par mois et est versée mensuellement par chèque ou par dépôt direct. Elle s'adresse aux propriétaires, aux locataires et à toutes les personnes qui partagent un domicile. Pour avoir accès au programme vous devez consacrer une grande partie de votre budget à vous loger et être dans l'une des situations suivantes :

- Être une personne seule âgée de 52 ans ou plus
- Être en couple (l'un des deux âgé de 52 ans ou plus)
- Faire partie d'une famille à faible revenu comptant au moins un enfant à charge.

L'âge est un critère d'admissibilité qui s'applique seulement aux personnes seules et aux couples sans enfants.

Vous n'êtes pas admissible au programme si vous résidez dans une habitation à loyer modique ou que vous possédez des biens dont la valeur dépasse 50 000 \$ (excluant la valeur de votre résidence, et de votre voiture).

Pour obtenir le formulaire “Demande d'allocation-logement” contactez le 418 659-6299

Pour plus de renseignements, consultez le www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/allocation_logement.html

par Geneviève

Conférence

Souffrir en 2014:

Avons-nous le
temps, le droit
et l'espace ?

Mercredi le 7 mai 2014
18h45 Kiosques d'information
19h30 Conférence

À la salle des Lions, 16 rue des Érables à
St-Flavien

Ouvert à tous !

À une époque où la souffrance ne permet plus à tout le monde de « gagner son ciel » et où il semble parfois plus facile d'être en contact avec la planète entière qu'avec soi-même, Marc-André Dufour réfléchira avec nous sur la relation de notre société avec la souffrance et sur des orientations possibles pour prévenir le suicide en amont de la crise. Comment pourrions-nous contribuer à faire du Québec un terreau moins fertile à l'enracinement de l'idée du suicide?

C'est gratuit
Information et inscription
418-728-4402



Marc-André Dufour s'implique en prévention du suicide depuis une vingtaine d'années. Avant de devenir psychologue pour la défense nationale en 2005, il était coordonnateur du Centre de prévention du suicide de Québec. Par l'entremise de conférences et d'interventions médiatiques occasionnelles, M.Dufour maintient un engagement actif en promotion de la santé mentale auprès de la population.

Une collaboration :

L'OASIS
de Lotbinière



PROMUTUEL
ASSURANCE

Les enfants exposés à la violence conjugale

Les enfants exposés

Les enfants exposés perçoivent les gestes de violence comme étant des comportements de coercition, d'encadrement normaux envers leur mère étant donné qu'ils reçoivent eux-mêmes de l'encadrement dans leur quotidien. Dans une situation de violence conjugale, l'enfant peut se sentir en devoir de protéger sa mère, s'allier au conjoint violent et dans d'autres cas, refuser toute autorité provenant de sa mère pour se mettre en sécurité. Il perçoit le fait d'accepter cette autorité comme étant dangereuse. De plus, dans les familles où il y a plus d'un enfant, un rapport de pouvoir peut s'instaurer entre eux pour fuir la position dangereuse qu'occupe leur mère.



Symptômes

Certains symptômes de stress post-traumatique peuvent être observés chez les enfants exposés à la violence conjugale. Entre autres, le recours aux jeux répétitifs et symboliques, les troubles du sommeil, l'automutilation, les troubles alimentaires, le refus d'aller à l'école, la consommation de drogue ou d'alcool, les comportements phobiques, l'isolement, les idées suicidaires, l'angoisse, l'agressivité et les difficultés d'attention. D'autres caractéristiques peuvent être présentes dont des troubles de conduite, des troubles oppositionnels, des maux de tête, des difficultés émotionnelles, identitaires et relationnelles. Ces caractéristiques ne sont pas uniquement réservées aux enfants qui sont exposés à la violence conjugale, mais elles peuvent nous amener à porter une attention particulière.

Le lien mère-enfant

Le lien mère-enfant peut être affecté par la dynamique de violence conjugale au niveau de l'autorité sur les enfants, des préjugés sociaux concernant la transmission intergénérationnelle de la violence, des symptômes de stress post-traumatique tant chez la mère que chez l'enfant ou de l'épuisement de la mère. Ce n'est pas une incompetence de la mère qui crée ce dysfonctionnement, mais le contexte de violence. Il est primordial de préserver ou de renforcer le lien mère-enfant dans ces situations, car il peut faire toute la différence.

Travail invisible mais essentiel... Fleur, Chocolat, Temps

Entrevue avec Lise Guay qui est membre du Centre-Femmes et qui coordonne Fleur, Chocolat et Temps à la Maison de la famille... pour les grands-parents.

Lise, peux-tu nous expliquer en quoi consiste cette activité?

Ça consiste à visiter les personnes âgées au foyer ou en résidence lors de leur anniversaire. Nous leur offrons un signet sur lequel il y a une fleur et une pensée ainsi qu'une carte et un chocolat. Nous restons environ une heure avec eux pour leur faire passer un bon moment. Dans Lotbinière, 400 personnes sont visitées à tous les ans. Ça existe depuis 2006 et j'en ai pris la responsabilité en 2008.

Comment ça fonctionne?

Ce sont des mouvements ou des responsables, dans chacune des 8 municipalités rejointes, qui forment des équipes de bénévoles afin d'assurer ce service. En tout, plus de 70 bénévoles s'y impliquent et se sont en majorité des femmes. Nous offrons des formations pour les bénévoles au niveau de l'écoute et de comment entrer en relation. En mai de chaque année, il y a une réunion des responsables d'équipe pour échanger et offrir du soutien ainsi que de la formation continue aux bénévoles. Localement, il y a 4 réunions par année pour coordonner qui va visiter qui et à quelle date.



Qu'est-ce que ça apporte aux gens?

De l'amour, du temps d'écoute de qualité pour parler d'eux, de leur vécu. Les bénévoles retirent autant et même plus que les personnes visitées. Elles découvrent des choses qu'elles ne connaissaient pas. Nous changeons de bénévole à tous les ans afin de ne pas créer d'attentes. Cependant la formule de la visite est uniformisée partout.

Comment faire pour en bénéficier?

Vous pouvez en faire la demande directement à la Maison de la famille au 418-881-3486.

Quel message aimerais-tu laisser à nos lectrices?

Si vous êtes intéressées à partir une équipe de bénévoles, ça nous fera plaisir de vous soutenir et de vous outiller pour offrir ce service qui fait du bien aux gens.

Entrevue réalisée par Audrey Gingras

Vivre avec des humains, c'est ouvrir une boîte à surprise

En février, j'ai assisté à une conférence à la Maison de la Famille donnée par Paule Lévesque qui s'intitule «Vivre avec des humains, c'est ouvrir une boîte à surprise ». Au cours de cette conférence, nous avons abordé huit profils réactionnels que possèdent les humains tout en se référant à huit caractères d'animaux.

-Tortue / retrait : gens plus discrets, réservés, à l'écoute et qui ont besoin de se retirer pour digérer leurs émotions.

-Requin / attaque : personnes vives, spontanées, impulsives et réactionnelles.

-Ourson en peluche / harmonie : personnes pacifiques, qui n'aiment pas les conflits et qui sont gentilles, serviables et empathiques.

-Renard / négociation : personnes très intelligentes et habiles avec l'argumentation.

-Hibou / résolution : gens persévérants, créatifs et actifs.

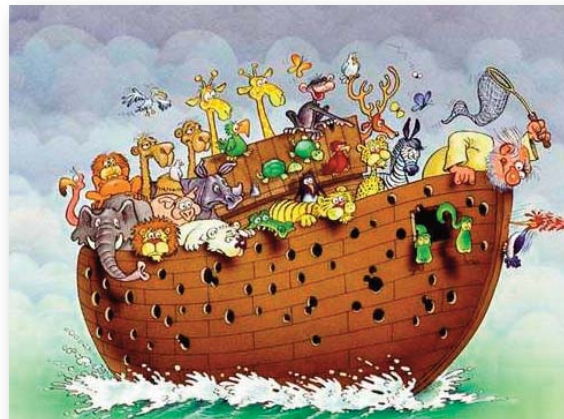
-Autruche / négation : personnes qui font de l'évitement, du déni et de la fuite.

-Perroquet / parole : gens bavards, curieux et peu discrets.

-Singe / humour : personnes qui possèdent un bon sens de l'humour, qui sont amusantes, qui aiment attirer l'attention et faire des remarques.

Chacun d'entre nous peut se voir un ou des traits de caractère inspirés de ces animaux. Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que certains traits peuvent s'unir parfaitement ensemble, tout comme d'autres traits peuvent être incompatibles entre eux. Dans ces cas, il ne faut pas juger les autres, mais bien essayer de les comprendre et de s'adapter à chacun.

par Cynthia



Bonne fête à nos membres

Mai

Jacqueline Charest	01
Janine Laliberté	04
Jeannette Landry	04
Christiane Quessy	06
Lucie Barrette	06
Huguette Blanchet	11
Lisette Laroche	13
Thérèse H. Laroche	13
Juliette B. Leclerc	15
Jacqueline Henri	17
Pauline Bilodeau	17
Claudette Dubois	18
France Cayer	18
Marlène Gingras	18
Suzanne Gravel	22
Angèle Lambert	23
Thérèse Gourde	28
Ginette Leclerc	28
Johanne Savard	29
Claudette Côté	31
Marie-Thérèse Turgeon	31



Juin

Joëlle Lauzé	01
Suzanne B. Laroche	02
Louise Leclerc	07
Claudette Turcotte	06
Hélène Desruisseaux	06
Louise Lauzé	08
Françoise Morin	09
Louissette Hébert	11
Lucie Fortin	12
Julie Therrien	13
Yvette Bibeau	13
Audrey Gingras	14
Nancy Bergeron	14
Jeannine Dubois	14
Francine Lang	14
Sharon Hutton	15
Laurette Martineau	15
Denise Demers	16
Nancy Côté	17
Marie-Claire Auclair	18
Nicole Nolet	18
Sylvie Laliberté	19
Lisette Pouliot	20
Huguette Gingras	23
Lise Calvé	23
Agathe Blanchet	23
Jeanne Trépanier	26
Gisèle Lambert	27
Denise Biron	28
Geneviève Lambert	29
Pierrette Therrien	29
Cynthia Lemay	29



Juillet

Carmen Lemay	04
Gaétane Lévesque	06
Sylvie Roy	09
Natacha Dubois	10
Lucie O'Neill	14
Jocelyne Petit	18
Louissette Martineau	18
Jeannine Vachon	19
Lise Guay	20
Nancy Vaillancourt	21
Doris Trachy	22
Claire Ferland	22
Chantal Croteau	25
Luce Hamel	25
Rosanne Cardinal	26
Claire DeBlois	29
Albertine Thivierge	30

Août

Nancy Dubois	01
Pierrette Côté	03
Lucie Leblanc	05
Françoise Têtu	06
Ghislaine Dubois	12
Martine Turgeon	13
Nathalie Plourde	14
Johanne Martineau	15
Suzanne Croteau	16
Jocelyne Lapointe	20
Denise Poulin	22
Marie-Rose Grégoire	26
Thérèse Turgeon	26
Jacqueline Beaudet	27
Georgette Bernier	29
Luce Trépanier	30
Floriane Blais	31
Suzanne Bruneau	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-compartmentée, 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: _____

Courriel: _____

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 2014
pour recevoir votre journal par la poste, il suffit de devenir membre.*



Diffusez, partagez ou recyclez-moi