

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

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



Printemps-été 2016

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Nous y étions	03
Nouveaux livres	04
Relevailles ADORÉ	04
Journée nationale des cuisines	05
Janice Hamel, bénévole	06
Journée sans diète	07
Voyage fin d'année	08
Conférence JérémY Demay	09
Atelier femmes de coeur	10
Vous avez du temps à donner	10
Hommage à Thérèse Larochelle	11
Merci à Suzanne Bédard	12
Bonne fête à nos membres	13
Bon d'adhésion	14

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

Police/Ambulance 911



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon, Audrey Gingras, Marilyn Shallow, Janice Hamel, Thérèse Larochelle, Suzanne Cyr, Huguette Charest, Suzanne Bédard et plusieurs autres bénévoles.

Nouvelles du Centre

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 24 mai à 17h30 à la salle des Lions. 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 non-renouvelable

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

Offre alimentaire

Dans les prochains mois, l'équipe du Centre-Femmes va réaliser un portrait de l'offre alimentaire dans les épiceries et dépanneurs dans la MRC de Lotbinière. Une intervenante du Centre va faire le tour des commerces (épiceries et dépanneurs) de chacune des 18 municipalités pour vérifier l'offre alimentaire à partir de 2 critères :

- la présence et la fraîcheur de dix aliments traceurs représentatifs d'une saine alimentation (pomme, orange, carotte, tomate, pain de blé entier, pâtes alimentaires, cheddar, lait, œufs et bœuf haché);
- le prix des dix aliments traceurs.

L'alimentation est au cœur des préoccupations de la plupart des femmes de notre MRC. Nous ferons ce portrait pour comprendre la situation et dégager des pistes d'actions pour améliorer l'accès aux aliments.

Un comité de partenaires est en place pour nous accompagner dans cette démarche. Il est composé de représentants de plusieurs organismes de la région dont le Groupe de Réflexion et d'Action sur la Pauvreté (GRAP).

Sous le thème "Bienvenue dans les îles"
Assemblée Générale Annuelle du Centre-Femmes
Mardi le 24 mai à 17h30 à la salle des Lions

Nous y étions

Formations

- Facebook à des fins professionnelles, le 8 janvier et le 4 février.
- Rencontre d'échange pour les gestionnaires de cuisines collectives, le 21 janvier.
- Créer des ponts (formation sur la négociation), le 24 février.
- L'entretien motivationnel, les 18-19 mars.

Consultation de la TROCCA

Le 28 janvier, nous étions à cette consultation sur le nouveau cadre d'interaction entre le CISSS de Chaudière-Appalaches et les groupes communautaires.

Rencontre sur la sécurité alimentaire

Nous étions à cette rencontre à Laurier-Station le 9 février.

Participation à 2 recherches universitaires

Le 15 février, entrevue téléphonique sur la formation de 7 rencontres en gestion organisée par la TRESCA et les CDC.

Le 26 février, entrevue en personne, concernant la formation évaluo-pop.

Comité austérité

Nous faisons partie du comité de veille sur l'accessibilité aux services dans la région de Lotbinière de la CDC de Lotbinière.

Souper conférence

Nous étions au souper conférence de l'AFÉAS de Montmagny le 11 mars. Jasmin Roy présentait sa conférence « # Bitch les filles et la violence »



Nouveaux livres

Caresses magiques, Collectif

L'importance de la parole juste (pratiquer la communication non violente), Judith et Ike Lasater

Démarquez-vous, Roger T. Duguay

Au cœur de mes valeurs, Danièle Henkel

Buena vida, Florence K

Le piège du bonheur, Russ Harris

Bitch les filles et la violence, Jasmin Roy

Les 10 secrets du négociateur efficace, Guy Cabana

La quête de l'authenticité, Guy Cabana

La liste, Jérémie Demay

Manifeste des femmes (pour passer de la colère au pouvoir), Collectif



Relevailles ADORÉ

En 2016, la Coopérative offre 3 heures gratuites d'entretien ménager ou/et préparation de repas aux parents d'enfants de 0 à 6 mois.

Les seuls critères d'admissibilité sont :

- Résider dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un nouveau-né (0 à 6 mois)

Les « **Relevailles ADORÉ** » ont des effets positifs sur la santé des parents et des enfants. Pour un petit répit, n'hésitez pas à les contacter.

Pour plus d'information communiquez avec la Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière au 418-728-4881 ou 1-877-633-4881.



Journée nationale des cuisines collectives

Le 23 mars, un groupe de cuisines collectives du Centre-Femmes a accueilli des invités pour faire connaître le mouvement des cuisines collectives. M. Maurice Sénécal, préfet de la MRC de Lotbinière, M. Nor-



mand Côté maire de St-Flavien, Mme Marie-Josée Lévesque attachée politique du député provincial M. Laurent Lessard ainsi que M. Ginette Moreau, présidente du Centre-Femmes ont cuisiné une soupe avec les participantes. Cette rencontre a permis des échanges intéressants entre les élus et les femmes. En le vivant, les gens voient c'est quoi une cuisine collective.

Le 24 mars, nous sommes allées au rassemblement de la journée nationale des cuisines collectives qui avait lieu à Ste-Foy. L'activité était sous la présidence d'honneur de Monsieur Jean Soulard, chef de renom.



Le **Centre-Femmes** a mis sur pied des groupes de cuisines collectives il y a plus de 20 ans. L'an dernier les cuisines collectives ont permis aux participantes de réaliser **4 183 portions** de nourriture et de permettre à **34 femmes** de cuisiner en groupe.

Janice Hamel

notre bénévole de l'année

Janice est membre sortante du Conseil d'administration du Centre-Femmes de Lotbinière. Elle habite à St-Apollinaire.

Janice s'implique depuis plus de 20 ans dans nos différentes activités et actions. C'est une femme dynamique. Son efficacité lors de nos événements est un atout très important. Pour notre équipe, elle est une très bonne collaboratrice. Son engagement dans le mouvement des femmes est grandement apprécié.

Merci Janice de ton implication au Centre-Femmes.



Janice avec les membres du conseil d'administration 2014-2015

Journée sans diète

**Jeudi le 5 mai
à 13h15**

Au programme:

- Plaisirs et rires
- Le yoyo et les régimes
- J'ai faim!!!
- Dégustation de fruits exotiques



Les statistiques disent que :

- 53%** femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent;
- 31%** des femmes croient que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment.

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

La Journée internationale sans diète est célébrée partout 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 2 juin 2016

Départ 9h15 des Galeries Laurier (Laurier-Station)

Nos visites

- Produit RLC, Laurier-Station
- Hôpital vétérinaire, Laurier-Station
- Restaurant chez Larry, St-Agapit
- La Rosée du Matin, St-Antoine-de-Tilly
- Centre Multifonctionnel, St-Apollinaire



Pour une journée réussie

- Porter des chaussures de marche confortables
- Avoir des vêtements adaptés à la température
- Prévoir que nous serons souvent debout
- Apporter de l'eau

Coût pour la journée

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

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

Conférence

« *La liste - En conférence* »

Avec Jérémy Demay

Humoriste et auteur du livre « La liste »

**Mercredi le 11 mai 2016
à 19h30**

À la salle des Lions,
16 rue des Érables, St-Flavien, G0S 2M0
(Autoroute 20, sortie Laurier-Station)

Ouvert à tous !

C'est gratuit!

Information et inscriptions

418-728-4402



Que ce soit dans son humour ou dans ses propos les plus réfléchis, Jérémy Demay reste profondément humain.

Assistez à "La liste - En conférence" et découvrez un artiste près des gens qui aborde des thèmes universels de façon pratique et tangible.

Une collaboration



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE



Centre-Femmes
LOTBINIÈRE



COMITÉ DES
USAGERS
CSSS ALPHONSE-DESIARDINS

SOUTIEN AU RESPECT DES DROITS

Atelier Femmes de Cœur

Vous avez le goût de rencontrer d'autres femmes, de prendre un temps d'arrêt, d'avoir des trucs pour mieux vous connaître et vous sentir bien!

Participez à « Femmes de cœur ».

Ces rencontres sont co-animées par Audrey du Centre-Femmes et par Geneviève de l'Oasis.

Dernière rencontre
avant l'été

**Lundi le 16 mai
de 12h à 14h**

dans les locaux de l'Oasis
(17, rue des Érables, St-Flavien).



Dîner partage – contribution volontaire suggérée de 2\$

Réserver votre place et votre dîner **avant le 10 mai**
en contactant le 418-728-4402

Vous avez du temps à donner

**Tri des vêtements et d'objets
du Centre d'échange
le 7 juin à 13h30**



Vous pouvez donner de votre temps pour le Centre-Femmes, dans une ambiance plaisante et un milieu enrichissant. Ce sont des moments pour créer des liens avec d'autres femmes, jaser et avoir du plaisir tout en s'impliquant!

Contactez-nous pour vous inscrire au 728-4402

Hommage à Suzanne Bédard

Nous vous présentons Suzanne Bédard, notre super bénévole dévouée. Elle se rend à Québec à chaque semaine, depuis près de 20 ans...beau temps mauvais temps...malade pas malade. Suzanne va chercher les denrées à Moisson Québec pour nos 4 groupes de cuisines collectives. Merci Suzanne, on t'aime beaucoup.

Pourquoi t'impliques-tu comme ça Suzanne ?

Parce que ça rend service à plusieurs femmes et à plusieurs enfants. Je sais que ça permet à des enfants d'avoir à manger. J'en ai manqué quand j'étais jeune et j'aime ça rendre service.

Moi j'apprécie le Centre. C'est important ce que vous faites. Ça rend service du côté des aliments mais aussi dans d'autres situations.

Le Centre-Femmes aide les femmes en nous référant vers d'autres ressources si on en a besoin. Vous nous aider en « maudit » au Centre-Femmes.



La voici ici entourée de Siasie, Marylin, Nancy et Ginette.

Des témoignages

- *“Merci beaucoup à Suzanne.”* Sophie
- *“On apprécie énormément ce qu'elle fait pour aller chercher la moisson à Québec. On t'aime très fort et on tient énormément à toi.”* Nathalie

Chaque année, Suzanne fait environ 250 heures de bénévolat pour les groupes de cuisines collectives du Centre-Femmes.

Merci à Thérèse Larochelle

Femme de cœur, Thérèse Larochelle a accompagné la Coopérative de Solidarité de Services à Domicile (CSSD) de Lotbinière dès ses débuts, avec dévouement et conviction. Après 18 ans d'implication de près et de loin, elle sent que c'est le bon moment de laisser son implication active à la Coopérative, qui a atteint l'âge de la majorité et qu'il est temps de le laisser en toute confiance.

Dès les premiers balbutiements de la Coopérative, Thérèse a été présente et impliquée dans la fondation de la Coopérative en 1998. Par la suite elle a siégé au conseil d'administration durant 13 ans, dont deux à titre de présidente.



Thérèse, tu as été une leader au sein de la Coopérative, ta détermination, tes qualités de rassembleuse et de visionnaire, nous ont nourris dans nos décisions et dans nos valeurs. Ton attachement aux membres du personnel et la sagesse de tes pertinentes interventions vont nous manquer.

Au nom de tous les membres de la Coopérative, nous te disons MERCI infiniment pour ton inconditionnel dévouement.

Huguette Charest

Vice-présidente de la CSSD de Lotbinière

Thérèse a fait partie du conseil d'administration de la Coopérative à titre de représentante des membres de solidarité. Sa candidature avait été proposée par le Centre-Femmes.

Bonne fête à nos membres

Mai

Jacqueline Charest	01
Liette Quevillon	03
Nathalie Bélanger	03
Janine Laliberté	04
Christiane Quessy	06
Lucie Barrette	06
Carole G. Paquet	06
Yvette Roy	07
Lina Giguère	07
Huguette Blanchet	11
Thérèse H. Larochelle	13
Simone Croteau-Côté	14
Juliette B. Leclerc	15
Hélène Houde	16
Jacqueline Henri	17
Pauline Bilodeau	17
Claudette Dubois	18
France Cayer	18
Marie-Josée Labbé	18
Huguette Champagne	19
Suzanne Gravel	22
Angèle Lambert	23
Hélène Prince	23
Lise Gingras	27
Thérèse Gourde	28
Ginette Normand	29
Nancy Hogan	29
Adrienne Mercier	29
Karine Tremblay	30
Claudette Côté	31
Marie-Thérèse Turgeon	31

Juin

Rose-Hélène Boudreau	01
Suzanne B. Larochelle	02
Hélène Desruisseaux	05
Louise Leclerc	07
Claudette Turcotte	06
Hélène Desruisseaux	06
Marie-Josée Rochette	06
Louise Lauzé	08
Lucie Fortin	12
Diane Desroches	12
Marie-France St-Laurent	12
Yvette Bibeau	13
Audrey Gingras	14
Nancy Bergeron	14
Jeannine Tremblay-Dubois	14
Francine Lang	14
Laurette Martineau	15
Denise Demers	16
Liette Rheault	16
Marie-Claire Auclair	18
Nicole Nolet	18
Sylvie Laliberté	19
Jeannine Vachon	19
Huguette Gingras	23
Lise Calvé	23
Agathe Blanchet	23
Thérèse Houde	25
Sophie Dufresne-Parent	26
Gisèle Lambert	27
Denise Biron	28
Hélène Baril	28
Geneviève Lambert	29
Pierrette Therrien	29
Cynthia Lemay	29
France Fournier	30
Julie Rousseau	30

Juillet

Carmen Lemay	04
Gaétane Lévesque	06
Murielle Girard	09
Sylvie Désilets	13
Anne-Marie Lambert	16
Louissette Martineau	18
Jeannine Vachon	19
Christine Rousseau	19
Lise Guay	20
Doris Trachy	22
Dolorès Charest	22
Yvonne Provencher	24
Chantal Croteau	25
Marie-Claude Lemay	25
Luce Hamel	25
Claire DeBlois	29

Août

Diane Dubois	01
Nancy Dubois	01
Lucie Leblanc	05
Françoise Têtu	06
Françoise Côté	11
Martine Turgeon	13
Pierrette Bilodeau	19
Jocelyne Lapointe	20
Denise Poulin	22
Marie-Rose Grégoire	26
Thérèse Turgeon	26
Jacqueline Beaudet	27
Laurianna Rousseau	28
Georgette Bernier	29
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-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: _____

(municipalité)

(code postal)

Téléphone: _____

Courriel: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

Adresse de retour

139, rue Principale

St-Flavien, Qc

G0S 2M0

Téléphone: 728-4402



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 2016
pour recevoir votre journal par la poste, il suffit de devenir membre.*



Diffusez, partagez ou recyclez-moi