



Le Centre-Femmes de Lotbinière

vous ouvre ses portes au 139 principale à St-Flavien

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

Pour toutes informations ou commentaires, vous pouvez nous rejoindre

au 728-4402

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en janvier 2004**. 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.

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

Programmation automne

Nouvelles sessions

Témoignage



Septembre 2003

Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Souvenirs de voyage	03
Mon coup de coeur	04
Nos droits	05
Témoignage-Julie Mariage	06-07
Au boulot	07
Mot des cuisines	08
Recette; Poulet général Tao	09
Nous y étions	10
Lancement	11
Programmation	12
Une bibliothèque remplie de surprise	13
Rencontres thématiques	14
Cours d'informatique	15
Le net	15
Session de groupe; Santé vous bien	16
Découvrir le plaisir de lire	16
Bricolage	17
Rendez-vous mieux être au féminin	18
Soupe aux cailloux	18
Brigade des rubans blancs	19
Pièce de théâtre	19
Party de Noel	20
Joyeux anniversaire à toutes nos membres	21
Bon d'adhésion	22
Potins	22



BONNE RENTRÉE

Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon
Audrey Paquet

Audrey Gingras
Marylin Shallow

Sylvie Beaudoin Julie Mariage
ainsi que plusieurs autres bénévoles

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

Nom: _____

Téléphone: _____

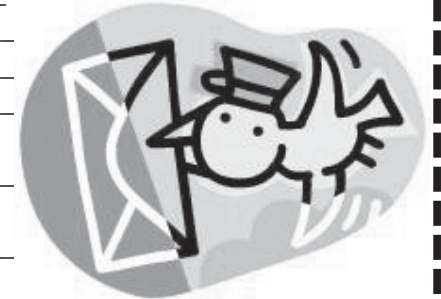
Adresse complète: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

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



Potins



- Félicitations à **Janice** pour l'achat d'une maison
- Beaucoup de bonheur pour **Marylin** qui a eu une belle petite fille nommée Clara
- Bonne adaptation à celles qui ont déménagé pendant l'été **Évelyne, Jeannine, Jocelyne, Catherine et Isabelle**
- Toutes nos condoléances à **Isabelle** qui a perdu son père
- Bonne chance à **Audrey** dans son prochain stage au Carrefour Jeunesse-Emploi
- Toutes nos félicitations à **Caroline** qui vient d'avoir son permis de conduire
- Bienvenue à **Diane** qui revient s'installer dans notre région
- Merci à **Annie Bédard** du Club Lions qui continue de récupérer des vêtements pour les participantes des groupes de cuisines collectives.



Bonne fête à nos membres

Septembre

Alice Plourde	06
Johanne Côté	10
Marguerite Gingras	14
Hélène Dubois	16
Nicole Dufour	17
Janice Hamel	19
Marylin Shallow	22
Hélène Lanouette	23
Yvette Dubois	25
Claire Turgeon	26



Novembre

Suzie Villeneuve	01
Thérèse Laroche	01
Marthe Dion	02
Pierrette Pelletier	04
Aldéa Jean	18
Diane Bédard	21
Marielle Sylvain	28



Octobre

Cathy Bilodeau	01
Monique Berthelet	02
Jeanne-D'Arc Moreau	04
Denise Allard	09
Nathalie Talbot	12
Monique Dubois-Bergeron	17
Jocelyne Tremblay	24
Diane Dufour	25
Caroline Jean	30



Décembre

Jocelyne Blanchet	01
Annie Trudel	01
Audrey Paquet	02
Lucie Lebeau	16
Noella Labonté	19
Gesa Wehmeyer	20
Noella Blanchet	23
Noella St-Laurent	27



Nouvelles du Centre

Bonjour,

C'est sous le thème de la construction que s'est déroulée notre assemblée générale annuelle le 27 mai dernier. Ce thème a été retenu à cause des travaux qui ont présentement lieu pour agrandir le Centre. Au total 34 membres ont



Une partie de notre C.A.

participé à cette réunion. Les 7 membres du conseil d'administration ont présenté le rapport de l'année. Pour la prochaine année, il n'y a aucun changement au niveau du conseil d'administration. Toutes les membres sortantes ont été réélues.



Projet étudiant

Un gros merci à Audrey Gingras qui a travaillé au Centre pendant l'été. Elle a fait un excellent travail de classement de la bibliothèque et plein d'autres petites choses.

Agrandissement



Les travaux ont débuté en juillet dernier. Tout ce déroule bien. Vous pourrez voir les résultat en septembre prochain lors de notre activité lancement.

Bonne rentrée à vous toutes!

Martine

Souvenirs de voyage



Le 19 juin dernier, nous étions 34 femmes à participer à notre voyage de fin d'année « À la découverte de notre région ». Tout a débuté par une visite guidée des **Cuisines Laurier** pour ensuite nous rendre **aux Jardins de Gambades à St-Apollinaire**. Le soleil étant avec nous en début de journée, nous avons pu admirer ces beaux jardins! ... et nous diriger vers St-Agapit **chez Mario** pour faire le plein d'énergie. Que de belles découvertes **au Musée des Passions** et une petite collation pour compléter notre visite au **Carrefour Jeunesse Emploi**, sans oublier notre petit arrêt à **la Corporation de développement communautaire** pour terminer notre périple... Voici quelques photos ramenées de notre aventure.



Chez cuisines Laurier



Pause relax pour
Johanne et Céline



Au jardins de Gambade



Un petit dîner...
bien mérité



Au Musée des Passions



Le CJE



Activité de Noël

Jeudi le 11 décembre

à 17h30 au Centre-Femmes

-Nouvelle formule- Nouvelle formule-

Cette année, il n'y aura pas d'échange de cadeaux. Nous allons expérimenter une autre forme d'activité de Noël qui nous l'espérons nous ressemble plus...



**La FRANCE est le pays que nous
voulons vous faire découvrir.**

Au programme

Souper, quiz sur la France, dégustation
de produits français, jeux, musique et chansons

Coût : 5\$ pour les membres et 10\$ pour les non-membres
s.v.p. confirmez-nous votre présence 728-4402

-Nouvelle formule- Nouvelle formule-

La Brigade des Rubans blancs

Enfin une action concrète contre la violence faite aux femmes!!!

L'an dernier, une petite équipe de femmes se sont rendues dans les lieux publics afin de distribuer des rubans blancs pour sensibiliser la population de Lotbinière à la violence faite aux femmes. Étant donné la portée de ce geste et l'accueil des personnes abordées, nous répétons l'expérience cette année.

Alors je vous invite à vous enrôlez dans notre brigade des rubans blancs! Deux rencontres sont prévues, une pour confectionner des rubans et une pour la distribution dans la région. De plus, des rubans devraient être distribués dans les écoles primaires par les Ambassadeurs de la paix, un projet du Regroupement des jeunes de Lotbinière qui offre des formations et des ateliers pour sensibiliser les jeunes à la violence.



Rendez-vous au Centre-Femmes :
Jeudi le 27 novembre à 9h30 (confection des rubans)
Vendredi le 5 décembre à 9h00 (distribution)

PIÈCE DE THÉÂTRE Coupable ou non coupable?



La Table de concertation en matière de violence conjugale du Littoral devrait offrir une deuxième représentation de la pièce « **Coupable ou non coupable?** » présentée il y a deux ans. L'objectif de cette activité est de sensibiliser la population au phénomène de la violence conjugale par la simulation d'un procès dans une cause de violence conjugale, à partir de la scène de violence jusqu'à la fin du procès. Cette pièce, interprétée par les membres de la Table, dont Audrey fait partie, devrait avoir lieu à **Lévis le 4 décembre prochain de 12h à 13h30.**

Nous organiserons du covoiturage pour y assister et aller donner notre verdict.



Si vous êtes intéressée communiquez avec nous au 728-4402.

Mon coup de coeur

Moi, c'est **la garderie de Ste-Croix** (CPE L'Envol). Mon fils y va 2 jours par semaine. Ça lui apprend plein de choses et ça me donne un répit. C'est bien installé, il y a une grande cour et c'est sécuritaire. À la garderie, mon fils mange bien, ce sont souvent des choses que je ne mange pas chez-nous (ex. : couscous).

Nathalie



J'ai adoré faire **mon c.v. avec le Carrefour Jeunesse-Emploi**. Ça m'a enlevé un poids parce que je ne savais pas comment faire. J'ai réalisé mes acquis, découvert que j'ai fait pleins de choses à travers mes années de maman à la maison. Ça m'a donné confiance.

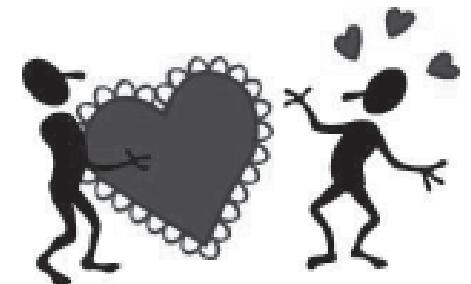
Caroline

« Moi, quand j'ai vu que le Centre-Femmes avait eu l'idée de **me nommer bénévole** de l'année, j'ai été très touchée ». J'étais très fière de cette marque de reconnaissance.

Mirelle

Je suis allée chercher **ma récompense de bénévole** de l'année pour le GRAP. Le lendemain matin lorsque je me suis levée et que j'ai vu mon certificat sur la table avec mon nom écrit dessus. Là j'étais toute émue, je n'aurais pas cru. Sur le coup je n'avais pas réalisé l'ampleur.

Jocelyne





NOS DROITS

Les nouvelles normes du travail

La loi sur les normes du travail a été mise en vigueur le 16 avril 1980 et vient d'être modifiée de façon majeure (**entrée en vigueur le 1^{er} mai 2003**). Les normes du travail sont le minimum de conditions de travail, toutefois l'employeur peut offrir de meilleures conditions. La nouvelle loi est basée sur plusieurs principes :

- La protection de plus de salariéEs;
- La conciliation famille/travail/vie personnelle (les familles avec de jeunes enfants, parents vieillissants)
- L'adaptation aux nouvelles réalités du monde du travail (pas tout le monde qui fait du 9 à 5),
- Le droit des salariéEs d'être informéEs (augmente le pouvoir de la commission pour informer les salariéEs).



Le Saviez-vous?

Heures supplémentaires

-Que les travailleurEs non-agricoles ont droit au salaire minimum avec un taux majoré après 40 heures de travail. Après 40 hres c'est temps ½.

-Que la salariée peut refuser de travailler après 4 hres en sus de ses heures quotidiennes habituelles.

Maladie

-Que la salariée justifiant 3 mois de service continu peut s'absenter sans salaire Pour une cause de maladie ou d'accident pendant une période d'au plus 26 semaines sur une période de 12 mois.

Conciliation travail/famille

Que la salariée peut s'absenter du travail 10 jours par an, sans salaire, pour remplir des obligations reliées à : La garde, à la santé ou à l'éducation de son enfant ou de l'enfant de son conjoint;

L'état de santé de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un frère, d'une sœur, ou de l'un de ses grands-parents.

Ce congé peut être fractionné en journées. Une journée peut aussi être fractionnée si l'employeur y consent. La salariée doit cependant aviser l'employeur de son absence le plus tôt possible et prendre les moyens raisonnables à sa disposition pour limiter la prise et la durée de son congé.

Congédiement

-Que la salariée qui croit avoir été congédiée sans une cause juste et suffisante peut porter plainte à la Commission des normes du travail :
-si elle a maintenant au moins deux ans de service continu dans une même entreprise.

Pour vous renseigner composez le 1-800-265-1414 ou consultez le site Internet www.cnt.gouv.qc.ca

Rendez-vous mieux-être au féminin

Le « rendez-vous mieux-être au féminin » est une journée d'activité organisée par le Service d'information en contraception et sexualité de Québec.

La rencontre aura lieu le samedi le 27 septembre 2003 de 9h00 à 16h00 à Lévis.

Voici un aperçu du programme de la journée :

-Conférences

« L'impact du plaisir sur notre santé » et « Je m'occupe de ma santé sexuelle »

-Ateliers en avant-midi et en après-midi:

1 « Des trucs pratiques pour la gestion du stress »

2 « La santé du sein »

3 « Les hormones influencent-elles notre quotidien »

4 « Les pressions sociales affectent-elles notre alimentation »



Nous voulons **organiser un groupe qui partirait de notre Centre** pour participer à cette activité. Veuillez communiquer avec nous si ça vous intéresse

avant le 18 septembre au 728-4402.

Soupe aux cailloux

Le vendredi 17 octobre prochain vous êtes invitées à participer à la soupe aux cailloux du GRAP (Groupe de Réflexion et d'Actions contre la Pauvreté) de Lotbinière.

L'activité aura lieu sur l'heure du midi dans un lieu à déterminer.

C'est l'équipe des cuisines collectives qui s'occupera de faire et de servir la soupe.

Joignez-vous à nous pour souligner cette journée mondiale pour l'élimination de la pauvreté!



La parole aux bricoleuses



Voici de bonnes raisons pour les participantes de venir bricoler au Centre :

« C'est pour nous l'occasion de se faire de nouvelles amies... » *Noëlla*

« Moi, ce que j'aime dans les ateliers de bricolage, c'est que nous pouvons jaser, échanger ensemble, discuter sur différents sujets... »
Rollande

« J'aime montrer aux autres femmes des bricolages, mais j'aime aussi en recevoir... »
Madeleine

« Nous aimons apprendre des nouvelles choses, échanger des trucs, des projets de bricolage... » *un groupe de bricoleuses*

Ateliers de bricolage

Quel plaisir de venir bricoler au Centre-Femmes!

C'est maintenant le mardi après-midi que vous êtes invitées à vous joindre à nous pour les ateliers de bricolage. Rendez-vous ces mardis à 13h15 :

30 septembre : Fleurs miniatures

21 octobre : Sapin de cocottes

18 novembre : Lutin de Noël

9 décembre : Bricolage pour l'activité de Noël

C'est l'occasion idéale de passer des moments agréables entre femmes!

Témoignage

Revenir sur le marché du travail rémunéré ...

J'ai réalisé cette entrevue le 3 juin dernier avec Julie Mariage, une de nos membres.

Julie raconte-moi un peu ta situation

J'ai 4 enfants dont je suis bien fière (14-13-10 et 6 ans). Je suis mariée et j'ai été à la maison pendant 15 ans. J'ai fait du bénévolat pendant 10 ans pour un organisme qui s'occupe d'allaitement.



Julie en juin dernier

Pourquoi être retournée sur le marché du travail?

Depuis quelques années je voulais retourner sur le marché du travail mais je n'avais pas de diplôme particulier et d'expérience de travail rémunéré. J'ai commencé par suivre des cours pour connaître les logiciels Word, Excell. Ça m'a donné confiance. On avait besoin d'argent et j'avais le goût de me sentir bonne ailleurs qu'à la maison.

Par où as-tu commencé?

J'ai commencé par faire mon c.v. avec le Carrefour-Jeunesse-Emploi. Ils se déplacent à Lotbinière. Je surveillais les emplois dans les journaux et sur Internet. Ça m'a pris 9 mois avant de dénicher mon emploi actuel. J'ai envoyé environ une dizaine de c.v. et passé 2 entrevues.

Où travailles-tu présentement?

Je travaille dans une compagnie de transport depuis 4 mois. J'ai passé l'entrevue et on m'a embauché tout de suite. Je travaille 25h/sem du lundi au vendredi de 16h à 21h. Ça me convenait bien parce que je cherchais un emploi qui me permettait de continuer d'être avec les enfants le matin et le midi. Le soir les enfants sont avec leur père.

C'est quoi les obstacles auxquels tu as fait face?

Au début mon mari n'était pas tout à fait d'accord, il aurait voulu que sa femme n'ait pas besoin d'aller travailler. Il était content pour moi mais ça lui faisait quelque chose. Notre vie de couple se redéfinit... elle se transforme. Dernièrement mon mari m'a invité à manger au restaurant le midi, on n'avait jamais fait ça avant. Les enfants trouvent ça un peu difficile, je ne pensais pas qu'ils allaient s'ennuyer. Parfois ils me disent qu'ils s'ennuient mais lorsque je suis là la fin de semaine, ça ne les empêche pas de sortir.

Ce qui est difficile aussi c'est les remarques et les préjugés des autres : « le pauvre mari que sa femme oblige à s'occuper des enfants et de la maison ».

Comment as-tu vécu ce retour sur le marché du travail, après avoir été longtemps à la maison?

Je n'aurais pas été prête avant. Pour moi c'était important d'être avec mes enfants. Avant je faisais pas mal toutes les tâches de maison. Maintenant on fait des listes de choses à faire et tout le monde participe un peu plus. Les 3 premiers mois, j'ai joué la super-women... Maintenant j'apprends à mettre des limites, à m'écouter plus.

Lorsque l'on est au travail on oublie tout (c'est le vide complet). C'est spécial, avant je ne croyais pas les femmes sur le marché du travail qui disaient ça.

As-tu des conseils pour nos lectrices?

Pas retourner sur le marché du travail sur un coup de tête. Il faut se préparer, choisir quelque chose que l'on aime, viser un idéal. Préparer sa famille. Aller chercher de l'aide et jaser avec des gens qui ont vécu ça.

Ca vaut la peine! Je suis bien dans ma peau et je suis contente de mes conditions de travail.

Martine



Au boulot



Saviez-vous qu'il existe plusieurs organismes qui peuvent vous aider dans vos recherches d'emploi?

Le Carrefour Jeunesse-Emploi

peut aider les femmes de 35 et moins. On peut les rejoindre au 888-8855

Passage-Travail

organise des clubs de recherche d'emploi. On peut les rejoindre au 832-0088



Connexion-Emploi Ressources femmes

(anciennement Transition'elle) offre des services d'orientation, de recherche d'emploi aux femmes résidant sur la rive-sud qui travaillent 15 heures et moins par semaine. Il y a des séances d'information à tous les 15 jours. On peut les rejoindre au 839-3109

Au Centre local d'emploi (CLE)

vous pouvez rencontrer un agent sur rendez-vous, consulter le guichet emploi, utiliser la salle multi-service, consulter des documents de référence, photocopier et télécopier des c.v., etc. On peut les rejoindre au 926-3580 ou 1-800-663-2127

NOUVELLE
SESSION

Santé vous bien!

Cette nouvelle session de groupe est **une série de 8 rencontres** s'adressant aux femmes de tous âges qui **désirent être bien dans leur peau**. À travers divers ateliers, questionnaires, jeux, échanges et discussions, ces rencontres vous permettront de :

Être plus à l'écoute de soi

Prendre du temps pour vous

Être moins anxieuse ou stressée

Apprendre à relaxer

Passer des moments agréables avec d'autres femmes



Les rencontres auront lieu les lundis après-midi à 13h30 dès le 29 septembre.

Si vous êtes intéressée, contactez Audrey au 728-4402

NOUVELLE
SESSION

Découvrir le plaisir de lire et écrire

ABC Lotbinière va venir offrir des ateliers en écriture et en lecture dans nos locaux. Ça va commencer en octobre prochain.



Des ateliers en écriture et en lecture
Apprenez à lire... à mieux lire
Apprenez à écrire... à mieux écrire



Adapté à votre rythme, tout ça dans un petit groupe au Centre-Femmes ... Faites-vous plaisir, c'est gratuit!

Les rencontres auront lieu tous les jeudis matin à partir du 2 octobre

Inscriptions au 728-4402

Cours d'initiation à l'informatique

C'est **une série de 5 cours** qui s'adresse aux femmes qui ne sont pas familières avec les ordinateurs.

Vous y apprendrez entre autres; les différentes composantes de l'ordinateur, en passant par le traitement de texte, un survol de différents logiciels jusqu'à comment naviguer sur Internet.

Les sessions auront lieu les lundis soirs au Centre de 19h à 21h et une session débutera le 29 septembre prochain.

Si vous êtes intéressées, contactez-nous pour vous inscrire au 728-4402.

Le Net

Sites intéressants:

www.mrclotbiniere.org

Un site enchanteur sur notre MRC. Des photos, des cartes, l'historique, les municipalités, tout ce que vous avez le goût de découvrir sur notre magnifique région. Un site à consulter sans faute...



www.cflotbiniere.fr.st

À ne pas manquer le nouveau site du Centre-Femmes de Lotbinière : Vous y découvrirez ce qu'est un Centre de Femmes, la mission de notre Centre, ses objectifs, ses mandats. Vous pourrez y retrouver également l'équipe du Centre, le C.A., la vie associative, l'historique ainsi que plusieurs liens utiles.



Saviez-vous que...

Internet a été mis sur pied en 1969 pour les besoins de l'armée américaine (juste 4 ordinateurs!!) et plus tard pour les universités. Maintenant, il est un ensemble incroyable de réseaux informatiques qui s'étend au monde entier, des millions d'ordinateurs peuvent désormais communiquer entre eux.

Source : À propos du site, Globetrotter

MOT DES CUISINES

Je suis très heureuse de vous donner les dernières nouvelles de nos 4 groupes de cuisines collectives. Comme convenu, c'est moi qui remplace Marilyn pendant son congé de maternité. C'est très enrichissant et stimulant pour moi de relever ce défi! Après un printemps bien coloré et quelques semaines de répit, notre dernier rendez-vous a eu lieu en août lors de la cuisine d'été... Et nos chaudrons recommencent à mijoter dès septembre!



Qu'est-ce qui mijote...

Au menu cet automne, il y aura une réunion générale des groupes de cuisines où nous aurons l'occasion de faire le point et échanger ensemble. Encore une fois cette année, nous nous impliquerons dans l'activité du 17 octobre, journée mondiale pour l'élimination de la pauvreté, organisée par le GRAP. C'est nous qui ferons et servirons la soupe pour l'occasion.



Pas de pâtés cette année...

À la déception de plusieurs, j'en suis certaine, il n'y aura pas de fabrication de pâtés cette année comme activité d'autofinancement. Pour cette fois, nous prendrons en charge la confection du brunch de la journée internationale des femmes au mois de mars. Nouvelle expérience... peut-être dans notre nouvelle salle!

Un guide d'animations pour les cuisines!

Un guide d'animations a été conçu durant l'été pour animer les dîners lors des journées de cuisines. Tout au long de l'année, nous expérimenterons donc ces activités ensemble.

Comme vous pouvez le constater, les groupes de cuisines ne chômeront pas encore cette année, nous avons du pain sur la planche... et nous aimons ça!

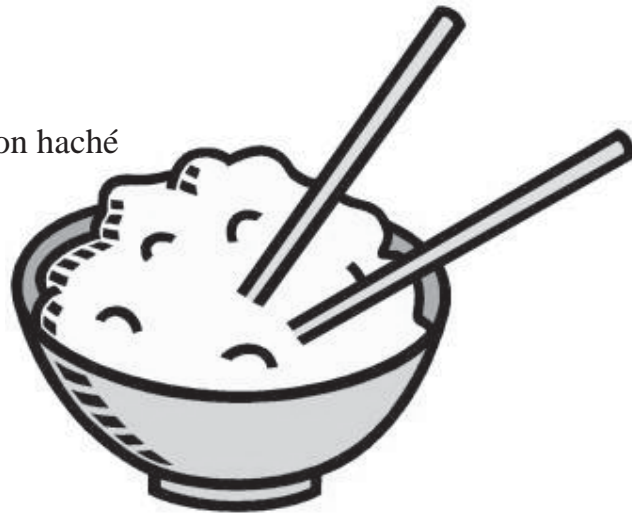


Audrey

Poulet du Général Tao

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet désossées
- 1 c. à thé de sel
- 3 gousses d'ail
- 5 branches de ciboulette ou de l'oignon haché
- 2 c. à table de vin blanc
- 2 c. à table de sauce soya
- 2 c. à table de farine
- 2 c. à table de sucre
- 1 c. à table de piments forts
- 1 c. à table d'huile de sésame
- 2 c. à table de vinaigre



Préparation :

Couper le poulet en cubes. Mélanger le poulet avec la farine et le sel. Frire les morceaux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Chauffer dans un peu d'huile et dans l'ordre : l'ail, sauce soya, sucre, vinaigre, vin blanc en respectant un intervalle de 10 secondes entre chaque ingrédient. Quand la sauce devient épaisse, y ajouter les morceaux de poulet et tourner pour que les morceaux soient enrobés. Ajouter les piments forts, l'huile de sésame, la ciboulette et servir. Servir avec un riz parfumé et des légumes sautés.

Donne 2 à 3 portions

Sylvie Beaudoin



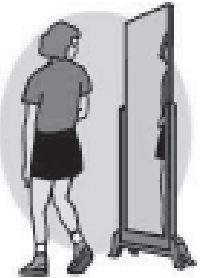
Rencontres Thématiques

Maigrir n'est pas un jeu...

Le mardi 23 septembre 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



L'alimentation de nos enfants, plaisir ou corvée?

Le mercredi 22 octobre à 19h30

au Petit Collège, 16, rue du collège à St-Apollinaire

Quoi faire quand mon enfant ne veut pas manger? Quand j'ai l'impression qu'il mange trop? Quand les repas ne sont plus des moments agréables? Une rencontre organisée en collaboration avec les CPE Jolibois et l'Envol

Personne-ressource : **Agathe Beaumont**, diététiste au CLSC



Le droit de dire non

Le jeudi 13 novembre à 13h30 au Centre-Femmes



Que penser du mythe persistant et sexiste « Quand une femme dit non, ça veut dire oui ! ». Sommes-nous encore confrontées à la réalité que notre parole telle que prononcée n'est pas respectée? Pourquoi donc?

Comment réussir à affirmer notre droit de disposer de notre corps et de s'exprimer selon notre volonté et cesser de se sentir dans une situation d'abus?

Personne-ressource : **Madeleine Carrier** du CALACS À tire d'aile

*****S.V.P. confirmez votre présence au 728-4402*****

Une bibliothèque remplie de surprise

Vous avez la chance, lorsque vous êtes membres, d'emprunter plus de 800 livres dans notre bibliothèque et ce gratuitement!

Cet été, j'ai pu découvrir tous les livres de la bibliothèque. J'ai été surprise de constater qu'il y a 15 thèmes différents qui peuvent vous intéresser et vous concerner tels que : Biographie, Deuil, Spiritualité, Psychologie, Séparation/Divorce, Relations Interpersonnelles, Travail, Droits, Violence, Sexualité, Santé, Maternité, Art/Gestion/Éducation, Roman et Histoire. **Je peux vous garantir qu'il y en a pour tous les goûts!**



Au départ, j'ai vidé les bibliothèques des livres qu'elles contenaient pour les peindre. Je croyais pouvoir les transformer en deux jours mais j'y ai consacré deux semaines! Ensuite, j'ai compilé les livres un après l'autre dans un nouveau logiciel plus facile d'accès et plaisant à consulter afin de faciliter la recherche de livres! Là, il faisait tellement chaud dans la salle d'ordinateurs que Martine m'a presque ordonné de descendre l'ordinateur dans la salle de rencontre au rez-de-chaussée!

Après toutes ces aventures, vous êtes les bienvenues au Centre pour consulter votre bibliothèque de plus en plus intéressante! **Nous sommes également ouvertes à vos commentaires et idées de livres à acheter. Merci**



Note : En faisant le ménage des livres, j'ai trouvé pleins de surprises comme des barbouillages, des miettes de biscuit, des livrets de toutes sortes, des photos de funérailles, des factures et même un bon de massage... sensuel!!! Faites attention à ce que vous laissez dans les livres que vous empruntez!

Audrey Gingras



Nous y étions

Université féministe d'été

Martine a assisté à la 1^{ère} université féministe d'été qui a eu lieu à l'Université Laval du 16 au 20 juin. Il y avait près d'une quarantaine de conférences traitant de différents sujets : l'avortement, la prostitution, la grossesse à l'adolescence, l'éducation, les métiers non-traditionnels, la famille, la famille recomposée, les aidantes, la carrière, les femmes dans le sport, la violence conjugale, l'art, les échanges nord-sud, etc.

Les 10 ans de l'Oasis

L'Oasis (groupe d'entraide en santé mentale) qui est situé à St-Flavien (à environ 6 maisons de nous) a célébré en grandes pompes ses 10 ans par une journée porte-ouverte. Nous étions bien contentes d'être de la Fête et leur souhaitons un autre beau 10 ans.

Le congrès de l'R des Centres de Femmes

Audrey et Martine ont assisté au congrès du regroupement provincial (L'R) des Centres de Femmes qui s'est déroulé à Québec les 13-14 juin.

Visite des Frigos Pleins de Bellechasse

Avec une dizaine de personnes du GRAP de Lotbinière, nous avons visité l'organisme Les Frigos Pleins qui existe depuis 4 ans. Ce groupe installé dans les locaux du collège de St-Damien, fait de la récupération et de la transformation alimentaire. La plupart des produits transformés sont redistribués à un coût minime pour les personnes à faibles revenus.

Association des cuisines collectives et créatives de la région de Québec (AC³RQ)

Le 12 mai dernier, Audrey, Sylvie et Mirelle sont allées à l'assemblée générale de l'AC³RQ. Cette journée, à travers différents ateliers, nous a permis de réfléchir sur les rôles de chacunE dans une cuisine collective (animatrice, responsable, bénévole, participantE).

Invitation-Invitation-Invitation

Vous êtes cordialement invitéEs à assister au
lancement du numéro spécial de L'Inform'Entr'Elles

« *Bilan et perspectives concernant les femmes et les postes décisionnels dans Lotbinière* ».



Nous soulignerons également lors de cette activité
la journée nationale des Centres de Femmes du Québec
 ainsi que **l'inauguration de l'agrandissement de nos locaux.**

**C'est un rendez-vous
 le mardi 16 septembre à 16h00
 au Centre-Femmes**



Un léger goûter sera servi.



S.V.P. Veuillez confirmer votre présence au 728-4402
 avant le 11 septembre

Programmation

Septembre

- Invitation au lancement 16
- Bricolage 30
Fleurs miniatures
- Rencontre thématique 23
Maigrir n'est pas un jeu
- Rendez vous mieux être au féminin 27
- Début «cours d'informatique» 29
- Début « Santé vous bien» 29

Novembre

- Début «cours d'informatique» 10
- Rencontre thématique 13
Le droit de dire non
- Bricolage 18
Lutin de Noël
- Brigade des rubans blancs 27



Octobre

- Début «Le plaisir de lire» 02
- Soupe aux cailloux 17
- Bricolage 21
Cocottes
- Souper des femmes entrepreneures 21
- Rencontre thématique 22
L'alimentation de nos enfants



Décembre

- Pièce de théâtre 04
Coupable ou non coupable
- Brigade des rubans blancs 05
- Bricolage 09
Pour l'activité de Noël
- Activité de Noël 11

Pour plus de détails consultez les pages qui suivent