



**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  
*cflotbiniere@globetrotter.net***

La prochaine parution de votre journal l'Inform'Entr'Elles **sortira en janvier 2005**. Il sera disponible dans le réseau des Caisses populaires Desjardins, dans les bibliothèques municipales, les organismes communautaires, les cliniques médicales et chez différentes coiffeuses. Si vous désirez recevoir des copies supplémentaires de votre journal, n'hésitez pas à nous contacter.

La meilleure façon de recevoir une édition de votre journal est de devenir membre du Centre-Femmes. Ainsi vous le recevrez par la poste.

**Visitez notre site WEB au [www.cflotbiniere.fr.st](http://www.cflotbiniere.fr.st)**

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

- Programmation**
- Photos du voyage**
- Nouvelles sessions**



**Septembre 2004**

# Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Quel beau voyage	03
Nos droits; L'équité salariale	04
Témoignage	05-06
Gala intégration des personnes handicapées	06
Coups de coeur	06
Au boulot	07-08
Mot des cuisines	09
Potage à la citrouille	10
Un nouveau groupe de cuisines collectives	10
Journée nationale des Centres-Femmes	11
Programmation	12
Soupe au caillou	13
Rencontres thématiques	14
Brigade des rubans blancs	14
Cours d'informatique	15
Le net	15
Session de groupe; Santé vous bien	16
Découvrir le plaisir de lire	16
Fête de Noël	17
Projet RESEAUX	18
Un transport à partager	18
Un petit mot d'Audrey	19
Souper femmes entrepreneures	19
Nous y étions	20
Bonne fête à nos membres	21
Bon d'adhésion	22
Potins	22



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon    Audrey Gingras    Nathalie Rousseau    Jocelyne Lapointe  
 Audrey Paquet    Marilyn Shallow    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

- \*Beaucoup de bonheur à **Audrey P** qui va se marier à l'automne.
- \*Bonne chance à **Audrey G** qui continue sa formation en allant à l'université.
- \*Félicitations à **Mirelle C** qui a eu son baptême de l'air en allant à Calgary cet été.
- \*Bonne chance à **Jocelyne B, Mélanie D, France B et Josée B** qui quittent les groupes de cuisines collectives.
- \*Félicitations à **Cathy B** pour son nouvel emploi.
- \*Félicitations à **Monique B** qui est devenue grand-mère d'une belle petite fille qui se nomme Léonie.
- \*Celles qui ont des **surplus de jardins** à donner peuvent les apporter pour les cuisines collectives...! Merci.



# BONNE FÊTE À NOS MEMBRES

## Septembre

Marjolaine Roy 02  
 Lisette Bibeau 09  
 Hélène Dubois 16  
 Nicole Dufour 17  
 Janice Hamel 19  
 Nathalie Demers 20  
 Marilyn Shallow 22  
 Yvette Dubois 25  
 Claire Turgeon 26



## Octobre

Cathy Bilodeau 01  
 Marie-Jeanne Boudreau 02  
 Monique Berthelet 02  
 Denise Allard-Martineau 09  
 Nathalie Talbot 12  
 Annie Bédard 14  
 Monique Bergeron-Dubois 17  
 Jocelyne Tremblay 24  
 Diane Dufour 25  
 Caroline Jean 30

## Novembre

Thérèse Laroche 01  
 Suzie Villeneuve 01  
 Marthe Dion 02  
 Angéline Lamarche 08  
 Aldéa Jean 18  
 Diane Bédard 21  
 Gisèle Beaudet 24  
 Ève Morin 25

## Décembre

Jocelyne Blanchet 01  
 Audrey Paquet 02  
 Nathalie Boulet 07  
 Monique Lebossé 12  
 Christine Blanchet 14  
 Gesa Wehmeyer 20  
 Noëlla Blanchette 23  
 Noëlla Saint-Laurent 27

# Nouvelles du Centre

Wow! Quelle belle assemblée générale nous avons vécue! Nous étions tout près de 50 membres réunies le 25 mai dernier. Six femmes se sont présentées pour faire partie du conseil d'administration. Comme il n'y avait que 3 postes à combler, chaque candidate a eu quelques minutes pour expliquer aux membres ses motivations et nous avons ensuite tenu un vote secret. Nos nouvelles membres du conseil d'administration sont : Angéline Lamarche, Murielle Giroux et France Blanchet (réélue). Merci à toutes de soutenir notre Centre de Femmes.



Sous le thème de Centre-académie voici Janice, France, Mirelle et Jacqueline membres du C.A. lors de la chanson d'ouverture.

Les caisses populaires de St-Apollinaire et de Tilly ainsi que celle de Pointe-Platon nous ont donné des ordinateurs dont ils n'avaient plus besoin. Ce don va nous permettre **d'aménager une salle informatique dans nos locaux**. Nos cours d'informatique seront beaucoup plus agréables. La Caisse populaire Desjardins Centre de Lotbinière, la MRC de Lotbinière, le Centre de Santé Arthur-Caux, Madame Sylvie Roy députée de Lotbinière ainsi que le CLE (Sécurité du Revenu) ont participé financièrement à la réalisation de la 4<sup>ème</sup> édition de notre bottin de ressources. Merci à tous nos partenaires!

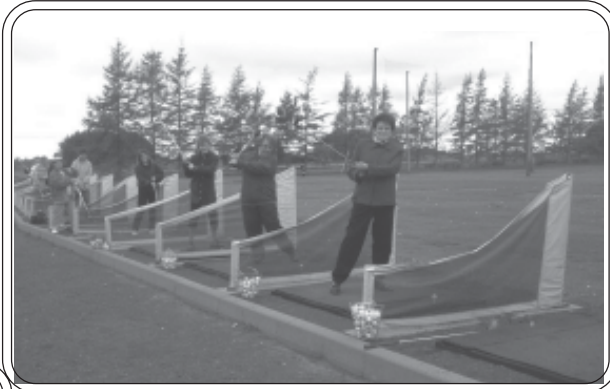


Le 21 juin dernier, nous étions fières de nous associer avec la Corporation de Développement Communautaire de Lotbinière (CDC) pour une rencontre publique avec les candidats à l'élection fédérale qui a eu lieu le 28 juin dernier. Le Centre trouve important la tenue de telles rencontres dans notre région. **Bonne rentrée à toutes!** *Martine*

## Quel beau voyage...

C'est jeudi le 3 juin dernier que nous sommes parties pour notre voyage annuel. Comme pour les dernières années nous avons décidé de découvrir les attraits de notre belle région. 35 femmes ont participé à cette joyeuse escapade.

Voici quelques photos souvenirs des beaux moments passés ensemble.



**Nos golfeuses en action**



**Oh ...la belle photo !!!**



Après le golf... une petite soupe bien méritée...



«Mille mercis à tous ceux et celles qui nous reçoivent»



Pourquoi pas un petit souvenir de chez Valérie Renaud ?

## Nous y étions...

### *pour en savoir plus*

#### Formation sur le harcèlement psychologique

Cette formation offerte par la Commission des Normes du Travail le 8 avril dernier s'est tenue à Laurier-Station. Le but était de nous expliquer la nouvelle loi des normes du travail qui concerne le harcèlement psychologique.



#### Université féministe d'été

Martine a participé à cette semaine de formation (7 au 11 juin) qui touche une panoplie de sujets liés aux femmes (ex-cision, violence, conciliation travail-famille, l'économie, garde partagée, les défis du féminisme, industrie du sexe, marche mondiale, masculinisme, cyberféminisme, etc.).

#### Congrès de L'R des Centres de Femmes 16 au 18 juin

Cette année l'assemblée générale de notre regroupement provincial était précédée d'un colloque sur l'éducation populaire. Nous revenons avec pleins d'idées en tête pour notre action de tous les jours.

### *pour manifester*

Nous étions à Québec le **14 avril dernier** pour souligner le 1<sup>er</sup> anniversaire de l'arrivée au pouvoir des libéraux. Depuis qu'ils sont au pouvoir, ils ont fait beaucoup de coupures et réorganisations qui affectent les femmes dont les garderies.



### *pour des assemblées générales annuelles*



- La coopérative de solidarité de services à domicile (CSSD) le 28 avril
- Le Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches le 4 juin.

# Souper des femmes entrepreneures

## Thème: L'image de l'entreprise

Le mercredi 20 octobre à 18h00 à St-Sylvestre  
Personne-ressource : Esther Côté



Confirmez votre présence à la SADC au 1-866-596-3300

## Un petit mot d'Audrey

Bonjour à vous chères femmes! Il m'a fait un grand plaisir de travailler au Centre-Femmes de Lotbinière pour tout l'été. La mise à jour **du bottin de ressources** est déjà terminée! Vous pouvez donc vous en procurer une copie au Centre-Femmes. Ce petit livret vous permet de repérer les organismes qui peuvent vous aider dans vos démarches en général. De plus, il est d'un format facile à insérer dans votre sac à main... il pourra donc vous suivre partout!



Pour celles qui font un peu de popote, **des copies des deux livres de recettes** sont disponibles pour vous. Miam, Miam...

Merci à vous et au plaisir de vous revoir le plus tôt possible!!! *Audrey Gingras*

**Livre de recette Nos meilleures recettes tome I et II en vente dès maintenant au Centre-Femmes au coût de 12\$ chacun.**



## NOS DROITS

### L'équité salariale: un droit pour les travailleuses

Au Québec, les femmes reçoivent en général un salaire inférieur à celui des hommes, entre autres dans certains types d'emplois traditionnellement féminins (exemples: secrétaire réceptionniste, infirmière, caissière, éducatrice en garderie, etc.)

**Les écarts de salaire, ça vient de loin :** c'est en partie la société qui, dans ses façons de faire, discrimine les femmes depuis de nombreuses années sur le plan du travail et c'est encore comme ça aujourd'hui.

**Les écarts salariaux s'expliquent en partie par 3 facteurs :**

**-Les stéréotypes et préjugés sociaux, qui divisent les tâches selon le sexe :** les femmes dans leur rôle de mère et d'épouse au foyer et les hommes sur le marché du travail.

**-Les métiers et professions qui sont le prolongement du rôle traditionnel des femmes,** se caractérisant par les soins donnés aux personnes, l'écoute, la minutie, la disponibilité et la compassion.

**-La sous-évaluation des emplois féminins:** on ignore ou diminue les caractéristiques de ces professions parce qu'elles font partie des qualités dites féminines.

**L'équité salariale, c'est avoir un salaire égal pour un travail de valeur égale,** même si les emplois sont différents. On compare les emplois et non les personnes. Donc, l'équité salariale, c'est accorder à des emplois occupés majoritairement par des femmes un salaire égal à celui d'emplois occupés par des hommes, même si les emplois sont différents, pourvu qu'ils soient de valeur équivalente.

**La Loi et ses applications :** c'est à l'employeur que revient la responsabilité d'appliquer cette Loi. Un des obstacles qui nuit à ce qu'elle soit appliquée, c'est la difficulté pour les entreprises à comprendre le concept.

**Comme travailleuse... mes recours :** si je crois que l'équité salariale n'est pas respectée, je peux être aidée dans mes démarches. La première chose à faire est de m'adresser à la Commission de l'équité salariale. Ils me donneront des informations sur l'application de la loi, et au besoin, de l'aide dans la préparation d'une plainte.

**Vous pouvez joindre la Commission de l'équité salariale au 418-528-8765 ou sans frais au 1-888-528-8765 ou sur le Web : [www.ces.gouv.qc.ca](http://www.ces.gouv.qc.ca).**

# Témoignage

## Vivre avec un handicap

### Jocelyne, raconte-moi un peu ton histoire...

Mon handicap est le spina-bifida (c'est une malformation congénitale de la moelle épinière). Ça s'est développé tranquillement de ma naissance jusqu'à l'âge de 36 ans. À partir de ce moment, l'handicap a évolué rapidement. J'ai passé une bonne partie de ma vie à dire que je ne voulais pas me faire opérer parce que je pensais qu'une intervention chirurgicale pourrait me faire perdre mes capacités. Une amie a éveillé en moi le souci de consulter tout de même un médecin spécialisé. J'ai finalement subi l'opération à l'âge de 43 ans. Cette intervention m'a permis de stopper l'évolution de l'handicap.



Jocelyne Lapointe  
membre du Centre  
depuis 1998

### Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile?

C'est de ne pas pouvoir aller faire du vélo, aller jouer dans la neige l'hiver comme je le faisais dans mon enfance. Je dois donc vivre dans mes souvenirs et me trouver des trucs pour m'aérer l'esprit tout en tenant compte de mes limites et capacités. Il est difficile de ne pas participer à des activités qui se passent à des endroits inaccessibles.

### Crois-tu que les gens portent un regard différent sur toi?

Je sais qu'il y a des préjugés mais on dirait que ça ne m'atteint plus. Avec la sagesse de l'âge, j'ai appris à ne pas me laisser atteindre par des paroles parfois blessantes, du moins, j'essaie... C'est également difficile de voir que des gens s'imaginent que si on travaille pas on est dépourvu de talents, de forces et de goûts. Je suis active tout en respectant mes priorités et mes goûts. C'est important pour moi de m'impliquer dans différents projets afin de rehausser l'image que j'ai de moi-même.

### Quel message aimerais-tu laisser à nos lectrices?

Je suis une femme comme vous et je fais partie de la société comme vous. Ce sont mes jambes qui sont moins fortes que les vôtres mais ma tête... elle est toute là! N'oubliez pas que vous êtes maître de votre destin et agissez en conséquence!

Entrevue réalisée par Audrey Gingras

# Projet RÉSEAUX

## Vous êtes prêtes pour de nouveaux projets cet automne!

Vous avez fait un bout de chemin et vous avez le goût de faire des changements dans votre vie. Vos enfants sont grands et vous vous sentez capable de commencer autre chose. Vous aimeriez connaître de nouvelles personnes et ce qui existe dans votre milieu.

### Petit groupe de 15 personnes

#### Horaire progressif :

15h/semaine à 30h/semaine

**Début :** 2 octobre 2004

**Durée :** 36 semaines (Arrêt période des Fêtes)

**Lieu :** 372, rue St-Joseph à Laurier-Station

**Possibilité d'allocation de formation**

### Pour plus d'informations:

Contactez les agents d'aide du Centre Local d'Emploi (CLE) de Ste-Croix:  
**926-2205 ou 1-800-663-2127** ou la Commission scolaire des Navigateurs **Madame Paule Doyon au 1-888-0607 poste 437.**

**Une gamme d'activités**  
Des ateliers d'informatique  
Des sorties de loisirs  
Des activités communautaires  
Des projets individuels et de groupes  
Des conférences  
Des séjours et des stages dans des organismes

# Un transport à partager!

Pour une activité au Centre-Femmes ou autre... J'offre ou je demande? Je téléphone à ÉCO-VOITURAGE Lotbinière.

	<p><b>ÉCO-VOITURAGE LOTBINIÈRE</b> 157, rue principale St-Flavien G0S 2M0 (418) 728-4988 ou sans frais 1-888-503-4988 Site Web: <a href="http://www.eco-voiturage.org">www.eco-voiturage.org</a> Courrier électronique: <a href="mailto:info@eco-voiturage.org">info@eco-voiturage.org</a></p>
--	--

# FÊTE DE NOËL

Jeudi le 9 décembre  
à 17h30  
au Centre-Femmes

SOUS LE THÈME ...

Les pays de l'Est

## Au programme

- Souper
- Jeu questionnaire
- Dégustation de mets typiques

coût: 5\$ souper inclus

S.V.P. confirmez-nous votre présence

## Gala intégration des personnes handicapées

Le Centre a été finaliste pour le gala intégration de personnes handicapées, parce que nous avons rendu accessible nos locaux aux personnes handicapées. C'est l'association des personnes handicapées de Lotbinière qui a soumis notre candidature. Le gala a eu lieu mercredi le 26 mai dernier. Comme vous pouvez le constater à voir nos sourires, nous étions bien heureuses de pouvoir assister à cette soirée.

*En ordre sur la photo Marylin, Martine, Mirelle, Jocelyne, Sylvie, Monique et Yvette.*



## Mon coup de coeur

### L'ENTRAIDE ST-APOLLINAIRE

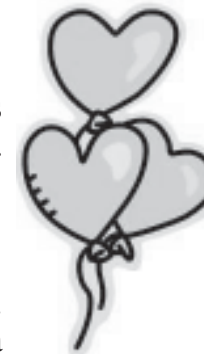
Mon coup de coeur va à la vente à 25¢ de l'Entraide St-Apollinaire. J'y ai trouvé de beaux vêtements pour mes enfants. *Carolina*

### LE LIVRE LA MAISON DES SOEURS DE CHARLOTTE LINK

C'est un très bon roman que je recommande. Il raconte les mémoires d'une femme qui vit en Angleterre au début du siècle XX<sup>ième</sup> siècle. Bonne lecture! *Nancy*

### LA JOURNÉE PORTE OUVERTE AU DOMAINE JOLY, DU 24 JUIN

C'était pour moi la deuxième fois que j'assistais à cette activité gratuite. Pour les femmes, qui comme moi aiment les fleurs, c'est un endroit à ne pas manquer. La journée était bien organisée (nourriture pas chère, spectacle musical et exposition). En plus nous avons eu une belle température! *Lucille*



# Au boulot

De bonnes habitudes pour se protéger au travail

## Développer un réseau avec vos collègues de travail

Un réseau au travail permet d'échanger avec les autres. Faites la connaissance de vos collègues de travail. Échangez vos numéros de téléphone à la maison. Il est important de ne pas rester isolée. Avoir la possibilité de partager avec les autres peut devenir très enrichissant et utile pour avoir de l'information pertinente pour vous.

## Le réseau de soutien externe

Vous pouvez obtenir de l'information sur tout ce qui touche le travail et vos droits, y compris les salaires et vos droits de recours. Il y a des organismes gouvernementaux et des organismes communautaires qui peuvent vous informer et vous soutenir dans des démarches. On peut facilement rejoindre tous ces organismes.



## Conserver et noter



Nous vous conseillons de garder précieusement dans une chemise tous vos documents reliés à votre emploi, votre salaire et vos conditions de travail. Il est important de noter tout événement particulier ou important qui arrive sur les lieux de travail en incluant la date et l'heure de l'événement, le nom des personnes impliquées, les témoins possibles ainsi qu'un résumé de l'événement. Conservez

toutes vos notes écrites sur des événements qui vous ont paru problématiques. Il faut également conserver les documents (ou photocopies) reçus de certaines instances (CSST, assurance-chômage) qui pourraient également vous être utiles le moment venu. Commencez ce dossier personnel dès l'embauche et y incluez vos feuilles de temps avec vos heures travaillées, surtout si vous faites du temps supplémentaire.

# 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 :

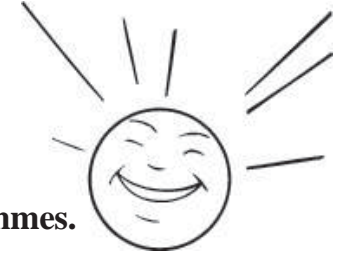
Être plus à l'écoute de soi

Prendre du temps pour vous

Être moins anxieuse ou stressée

Apprendre à relaxer

Passer des moments agréables avec d'autres femmes.



Les rencontres débuteront le **mardi 28 septembre de 13h30 à 16h**.

Si vous êtes intéressée, contactez Audrey au 728-4402

# Découvrir le plaisir de lire et écrire

**ABC Lotbinière** va continuer d'offrir des ateliers en écriture et en lecture dans nos locaux. Ça reprend à l'automne, dès le 16 septembre.

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

**Des ateliers en écriture et en lecture**

**Apprenez à lire...à mieux lire**

**Apprenez à écrire...à mieux écrire**



Les rencontres auront lieu les **jeudis de 9h à 11h30** dès le **16 septembre**.

Inscriptions au 728-4402



## Cours d'initiation à l'informatique

C'est une série de 5 cours qui s'adresse à celles qui ne sont pas familières avec les ordinateurs. Vous y apprendrez entre autres; les différentes composantes de l'ordinateur, le traitement de texte, un survol de différents logiciels jusqu'à comment naviguer sur Internet.

**Début des sessions:**

-Mercredi le 29 septembre de 19h à 21h .

-Mercredi le 3 novembre de 9h à 11h.

-Mercredi le 3 novembre de 19h à 21h.



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



## Le Net

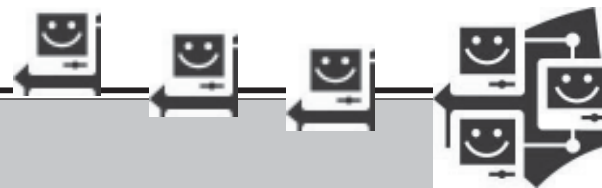
*Sites à découvrir...*

**www.ces.gouv.qc.ca**

Site de la Commission de l'équité salariale. On y retrouve beaucoup d'informations concernant l'équité salariale, entre autres, des explications claires, des exemples, les règles, les services et encore davantage.

**www.sisyphe.levillage.org**

Cybermagazine qui porte un regard féministe sur le monde et qui traite de politique, de droits humains, de rapports de pouvoir, etc.



## Saviez-vous que...

Il existe plus de **4,2 millions de sites pornographiques** sur le Web;  
**35%** de tous les fichiers téléchargeables contiennent de la pornographie;  
**72%** des visiteurs sur les sites pornographiques **sont des hommes...**

*Rappelons-nous que trop souvent derrière les images pornographiques montrées sur le Net se cache une femme réelle dont on a abusé, que l'on a exploitée, que l'on a dépouillée de ses droits les plus fondamentaux. Source : Womenspace, La cyberégalité des femmes et l'Internet, 2004*

## Briser le silence

Dépendamment de la nature du problème, vous pourriez en parler avec des collègues de travail ou avec votre superviseur.

Cependant, le risque de congédiement abusif, si vous essayez de faire respecter vos droits. C'est très réel et c'est essentiel de le savoir avant de revendiquer ou d'entreprendre des démarches.



Il est toujours recommandé de contacter un groupe d'appui qui vous informera sur les recours possibles, mais aussi les risques et les meilleures stratégies si vous décidez de continuer vos démarches.

## Si vous pensez déposer une plainte; attention aux délais!

Si vous pensez déposer une plainte à la commission des normes du travail ou à une autre instance, il faut agir relativement vite. Souvent il y a des délais de 30 jours ou 45 jours suite à l'événement pour déposer une plainte. C'est pourquoi il est essentiel de vous informer relativement vite et déposer la plainte. Vous pouvez toujours la retirer par la suite. Mais si vous manquez le délai, vous n'avez plus vraiment de recours. Il faut toujours signaler tout accident à votre employeur qui est tenu de tenir un registre d'accidents de travail.



## Numéro de téléphone des ressources

### Commission des normes du travail

Saint-Romuald

Tél: 1-888-263-6460 ----- Internet: [www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca)

### Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

Québec

Tél: 643-4826 ----- Internet: <http://www.cdpedj.qc.ca>

### Corporation de défenses des droits sociaux

Laurier-Station

728-4054



## MOT DES CUISINES

En mai a eu lieu notre **rencontre générale des groupes de cuisines**. Pour l'occasion nous avons fait un dîner pizza. Audrey est venue animer un jeu de présentation, c'était bien drôle. Nous avons **fait un retour** sur nos réalisations de l'année: activité d'autofinancement, grande collecte, sondage d'évaluation des groupes, etc. Suite à ce bilan nous planifions de refaire le brunch pour la journée internationale des femmes. Nous participerons encore l'an prochain à la grande collecte de Moisson Québec cependant, la participation de chaque groupe sera obligatoire. Nous nous impliquons dans la réalisation de la soupe au caillou en lien avec la journée internationale de l'élimination de la pauvreté, le 15 octobre prochain.

Comme pour les dernières années les cuisines ont fait relâche en juillet. À la fin d'août nous avons réalisé **une cuisine spéciale** où toutes les participantes ont été invitées. Cette cuisine nous sert de retrouvailles avant le début de nos cuisines régulières.

Pour celles intéressées nous ferons des commandes à la **Baratte** le 29 septembre et 10 novembre.

Bon automne à toutes!

*Marylin*



La gang des cuisines lors de la rencontre générale.

## Rencontres Thématiques

### Maigrir n'est pas un jeu...

Le mardi 28 septembre à 19h00 au CLSC

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



### Que veut me dire mon enfant par ses comportements?

Le mercredi 27 octobre à 19h30 au CLSC

Nous parlerons de l'agressivité, de l'enfant-roi, être à l'écoute.

Personne-ressource : **Guyline Beaumier**



### La bonne utilisation des médicaments

Le 23 novembre à 13h30 au Centre-Femmes

Pour en savoir plus sur les médicaments (prescrits, vente libre, naturels), des liens avec le stress, l'anxiété et l'insomnie et des alternatives à la prise de médicaments.

Personne-ressource : **Angéline Lamarche**, pharmacienne.



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

## Brigade des rubans blancs

**Saviez vous que...** l'an dernier pour la journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, environ **500 rubans blancs** ont été remis dans notre région. Cette année notre objectif est de distribuer davantage de rubans. Si cette cause vous tient à coeur, soyez de notre brigade pour la fabrication et la distribution des rubans.

**Fabrication: le 30 novembre à 13h Distribution: le 6 décembre à 9h**

*Un dîner pizza sera offert à notre brigade du 6 décembre.*

## Soupe au caillou

Le GRAP de Lotbinière (groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté) dont le Centre-Femmes fait partie et Centraide Québec vous invitent à assister à la pièce de théâtre «On n'est pas seuls au monde» qui se tiendra:

**Vendredi 15 octobre 2004 de 11h30 à 14h30**

À la salle des Lions de St-Flavien, rue des Érables (derrière le Carrefour Lauvien)



*Nous partagerons une soupe préparée  
par les membres du GRAP.*



Cette activité de sensibilisation permettra de poursuivre ensemble la réflexion sur la pauvreté et d'interpeller notre responsabilité sociale tant sur le plan personnel que collectif.

S.V.P. confirmer votre présence au 728-4402 avant le 7 octobre

## Ateliers de bricolage

Quel plaisir de venir bricoler au Centre-Femmes!

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

**15 septembre :** à déterminer

**20 octobre :** chauve-souris pour l'Halloween

**17 novembre :** poupée (à confirmer)

**1er décembre :** pour notre fête de Noël



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

## Potage à la citrouille

3 tasses de citrouille  
2 branches de céleri  
1 oignon  
3 tasses de bouillon de poulet  
½ tasse de mayonnaise  
Sel et poivre au goût



Couper la chair de la citrouille en morceaux. Ajouter le céleri, l'oignon, le bouillon de poulet et les assaisonnements. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la citrouille soit bien cuite. Ajouter la mayonnaise, bien mélanger cuire 5 minutes. Passer au mélangeur jusqu'à consistance désirée.

**Donne 4 portions**



*Nathalie Rousseau*

## Un nouveau groupe de cuisines collectives

Le Centre a reçu des sous pour partir un **cinquième groupe de cuisines collectives**. Ce nouveau groupe s'adressera **aux femmes seules ou en couple** qui n'ont pas d'enfant à charge et qui vivent sous le seuil de faible revenu selon Statistiques Canada.

En lien avec la mission de notre centre, les femmes qui participeront à ces cuisines pourront sortir de la maison créer des liens avec d'autres femmes, briser leur isolement et avoir de bons petits plats pour pas cher (2\$ par personne) à rapporter à la maison.

**Vous avez le goût de faire partie de ce nouveau groupe... une rencontre d'information aura lieu le mardi 21 septembre prochain à 13h30 au Centre-Femmes.**

## Dans le cadre de la journée nationale des Centres-Femmes

Le Centre-Femmes vous invite

*Invitation* **mardi le 5 octobre** *Invitation*  
5 à 7 **au lancement du guide** 5 à 7  
«Des outils pour agir...»



«Des outils pour agir» a été réalisé grâce à un projet en sécurité alimentaire. Il contient des animations en **éducation populaire** pour animer des petits groupes de 5 à 8 personnes, d'une durée variant de 15 à 45 minutes. Il a été expérimenté à travers nos groupes de cuisines collectives où il a eu un **impact très positif**.

### DÉROULEMENT DU 5 À 7



- Mot de bienvenue
- Présentation du guide
- Expérimentation en petits groupes de certains outils
- Évaluation et commentaires.



**Confirmez votre présence le plus tôt possible.**  
**Un léger goûter vous sera servi... C'est gratuit.**



# Programmation

## SEPTEMBRE



Bricolage	15
Rencontre Thématique:	28
<i>-Maigrir n'est pas un jeu</i>	
Infos cuisines collectives	21
Début des Groupes:	
-Le plaisir de lire et écrire	16
-Santé vous bien!	28
-Informatique en soirée	29

## NOVEMBRE

Bricolage	17
Rencontre Thématique:	23
<i>-La bonne utilisation des médicaments</i>	
Brigade des rubans blancs	30
<i>-Fabrication</i>	
Début des groupes:	
-Informatique en am	03
-Informatique en soirée	03



## OCTOBRE

Projet Réseaux	02
5 à 7 journée nationale	05
Soupe au caillou	15
Bricolage	20
Femmes entrepreneurs	20
Rencontre Thématique:	27
<i>-Que veut dire mon enfant...</i>	



## DÉCEMBRE

Bricolage	01
Brigade des rubans blancs	06
<i>-Distribution</i>	
Fête de Noël	09



Pour plus de détails consultez les pages qui suivent