



**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)**

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



Programmation



Photos du voyage



Charte mondiale



Soupe au caillou



**Septembre 2005**

# Sommaire

Nouvelles du Centre	02
Un voyage conscientisant	03-04
C'est quoi le commerce équitable?	04
Témoignage	05-06
Charte Mondiale des Femmes	07
Le relais féministe mondial	08
Au boulot	09
Mot des cuisines	10
Journée nationale des Centres-Femmes	11
Nouvelle session: Mécanique auto	12
Nouvelle session: Cours d'autodéfense	12
Rencontres thématiques	13
Brigade des rubans blancs	13
Cours d'informatique	14
L'informatique... Un outil à découvrir	14
Découvrir le plaisir de lire	15
Souper femmes entrepreneures	15
Colloque sur le développement local	16
Ateliers de bricolage	16
Fête de Noël	17
Nous y étions	18
Potins	18
Le centre de santé Arthur-Caux n'existe plus...	19
Nos droits: la médiation familiale	20
Bonne fête à nos membres	21
Bon d'adhésion	22
Recette	22



Ont participé à la réalisation de ce journal:

Martine Turgeon Émilie Bédard Yvette Bibeau Thérèse Larochelle Myrienne Rousseau  
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



## Petits cornets de sucre

### Ingrédients :

1/3 tasse de sirop de maïs

2 tasses de cassonade tassée

1/2 livre de beurre

1 boîte de lait eagle brand

1 tasse de guimauves miniatures

Petit cornets vide



Faire fondre le beurre 30 secondes au micro-ondes.





Ajouter la cassonade, le lait eagle brand, le sirop de maïs cuire 9 minutes au micro-ondes, brasser à toutes les 3 minutes. À la dernière minute, ajouter les guimauves brasser jusqu'à consistance lisse (remettre un peu au micro-ondes si les guimauves ne sont pas complètement fondus.) Remplir les cornets.



Donne environ 40 petits cornets

*Yvette Bibeau*

# BONNE FÊTE À NOS MEMBRES

 <b>Septembre</b>		 <b>Novembre</b>	
Marjolaine Roy	02	Suzie Villeneuve	01
Nancy Méthivier	05	Thérèse Laroche	01
Alice Plourde	06	Marthe Dion	02
Lisette Bibeau	09	Angéline Lamarche	08
Maryse Daigle	15	Jacqueline Lauzé	13
Hélène Dubois	16	Aldéa Jean	18
Nicole Dufour	17	Diane Bédard	21
Céline Martineau	18	Noella Paquet	22
Nathalie Demers	20	Eve Morin	25
Marylin Shallow	22	Lucienne Demers-Charest	27
Yvette Dubois	25	Huguette Charest	29
Claire Turgeon	26		
Monique Drolet Glazier	28		
 <b>Octobre</b>		 <b>Décembre</b>	
Cathy Bilodeau	01	Paquet Audrey	02
Marie-Jeanne Boudreau	02	Noella Bélanger	06
Monique Berthelet	02	Mélanie Bédard	10
Gaétane Lecours	04	Monique Lebossé	12
Denise Allard	09	Christine Blanchet	14
Suzanne Séguin	12	Noella Labonté	19
Nathalie Talbot	12	Julie Guérard	19
Annie Bédard	14	Gesa Wehmeyer	20
Monique Dubois-Bergeron	17	Noella St-Laurent	27
Jocelyne Tremblay	24	Noella Dubois	27
Diane Dufour	25		



# Nouvelles du Centre

## Changements au conseil d'administration

À l'assemblée générale annuelle de mai, 3 nouvelles membres ont été élues à notre conseil d'administration : **Solange Martineau, Sylvie Roy et Nancy Du-bois**. Lors du conseil d'administration du mois de juin le conseil a élu **Angéline Lamarche** présidente du Centre pour l'année 2005-2006, **France Blanchet**, vice-présidente et **Murielle Giroux** secrétaire.



## Nouvelles activités et des nouveaux visages



À l'automne, nous vous **offrons 2 nouvelles sessions** : Mécanique Auto et un cours d'auto-défense. Les cours d'informatique se poursuivront avec l'arrivée d'une personne-ressource pour notre Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI). Myrienne Rousseau sera avec nous jusqu'en décembre et nous aidera à développer notre CACI. Émilie Boudreau sera avec nous 3 jours par semaine pour un stage en technique de travail social de septembre à décembre. Audrey, quant à elle, est présentement en congé de maladie pour une période indéterminée. Nous lui souhaitons un bon repos et nous espérons son retour. Merci à Émilie Bédard du projet Carrière-Été qui nous a donné un bon coup de main pendant l'été.

## En route vers les élections municipales

En novembre, il y aura des élections municipales dans toutes les municipalités de Lotbinière. Nous vous invitons à solliciter et à soutenir des candidatures de femmes. D'avril à juin, nous avons visité 17 des 18 conseils municipaux de Lotbinière pour sensibiliser les élus au rôle qu'ils peuvent jouer pour qu'il y ait plus de femmes dans les postes décisionnels. Cet automne, **nous organisons plusieurs activités pour soutenir les femmes** dans leurs démarches pour se présenter dans les conseils municipaux, n'hésitez pas à en parler autour de vous et à solliciter des femmes.



## Lutte à la pauvreté et la violence

Nous vous invitons à vous **joindre à nos actions collectives** contre la pauvreté et la violence faite aux femmes. Le 17 octobre, nous ferons une activité pour le 24 heures de solidarité féministe dans le cadre des activités de la Marche Mondiale des femmes. En décembre, nous voulons distribuer des milliers de rubans blancs pour souligner la journée de commémoration et d'action contre la violence faites aux femmes.



## Un voyage conscientisant...

Le 26 mai dernier, 38 femmes ont participé à notre voyage de fin d'année. Cette année, nous avons choisi de nous diriger vers Québec. Nous avons visité 3 endroits bien particuliers qui nous ont sensibilisé sur la maladie mentale, le commerce équitable et sur la pauvreté.



**Clic...** un souvenir de notre visite de l'entrepôt de **Moisson Québec**. Seule banque alimentaire alternative de la région de Québec, Moisson a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant des conditions socio-économiques difficiles. Moisson Québec soutient différentes pratiques d'aide alimentaire.



Nous voici au **musée de la maladie mentale**. Il se trouve dans une aile de l'hôpital Robert-Giffard. C'est vraiment étonnant tout ce qu'on a pu découvrir sur l'histoire de cet établissement. Vraie ville dans la ville, la paroisse St-Michel-Archange a déjà entretenu, en plus d'un hôpital psychiatrique, une école, une église, un service d'incendie, une voie ferrée. Pendant plusieurs années se sont des femmes (religieuses) qui ont soutenu les soins et la gestion de cette institution.



## NOS DROITS

### La médiation familiale



**La loi sur la médiation familiale, adoptée en septembre 1997**, a fait naître un programme gouvernemental permettant au couple d'avoir recours aux services d'un médiateur accrédité. Ce programme paie les honoraires d'un médiateur accrédité jusqu'à concurrence de 6 séances.

**La médiation familiale s'adresse aux couples avec enfant à charge**, qu'ils s'agissent de conjoints légalement mariés ou de conjoints de fait. Un médiateur peut intervenir lorsqu'il est question du règlement de leur demande de divorce, de séparation, de garde des enfants, de pension alimentaire ou de révision d'un jugement existant. **Les conjoints peuvent bénéficier de ce service dans l'une ou l'autre de ces situations :**

- 1- **Votre conjoint et vous désirez régler à l'amiable et négocier une entente avec l'aide d'un médiateur.**
- 2- **Votre conjoint et vous ne vous entendez pas sur un ou plusieurs aspects de la séparation ou du divorce.**
- 3- **La médiation est ordonnée par le tribunal.**

Chaque démarche, en médiation débute par une séance qui informe les conjoints sur le processus à suivre, les objectifs de la rencontre, le déroulement possible de celle-ci, le rôle du médiateur ainsi que celui de chacun des conjoints.



Lorsqu'il y a possibilité de passer par la médiation pour une séparation ou un divorce **à l'amiable, la démarche s'avère moins coûteuse et moins bouleversante** que lorsque l'on se dispute devant la cour.

**Dans notre région,** des médiateurs familiaux peuvent vous rencontrer au bureau des **notaires Bergeron & Parizeault à Saint-Agapit (888-3136)** ainsi que **Véronique Larochelle à Dosquet (728-3733)**. Une liste des médiateurs accrédités est aussi disponible sur Internet à l'adresse suivante : [www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/mediateur.asp](http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/mediateur.asp).



Émilie Bédard



# Le centre de santé Arthur-Caux n'existe plus...

Il y a eu fusion de notre CLSC avec les établissements des MRC de Bellechasse, de Nouvelle-Beauce, de Desjardins, des Chutes de la Chaudière. De cette fusion est née le Centre de Santé et des Services Sociaux du Grand Littoral (CSSSL) qui couvre un territoire immense de 4 756 km<sup>2</sup> et doit répondre à une population de 220 000 citoyens. Le CSSSL a un budget de 85 millions de dollars et compte 2 040 employés répartis dans 24 lieux de travail.

C'est une immense organisation qui est responsable de préciser l'offre de services à proposer à la popula-



tion du territoire pour répondre à l'ensemble des besoins de santé et de services sociaux. Seulement 2 personnes de Lotbinière sont membres du conseil d'administration, sur un conseil d'administration composé de 17 personnes. Bientôt s'ajoutera une 3<sup>ème</sup> personne.

Le nouvel organisme est dirigé par Madame Michelle Collard. Le siège social est situé au site CLSC, rue de la Concorde à St-Romuald. Toutefois les directions de programmes sont dispersées sur le territoire et les rencontres du CA sont itinérantes actuellement. C'est Madame Danielle Brochu qui a été nommée répondante pour le secteur de Lotbinière.



La direction se fait rassurante et dit qu'il ne devrait pas y avoir de changements à court terme dans les services offerts à la population. Cette fusion découle de l'adoption par l'Assemblée Nationale de la loi 25 en décembre 2003. Cette loi imposait une réorganisation majeure du réseau québécois de la santé et des services sociaux.



Martine Turgeon

Voici un groupe de voyageuses dans le hall d'entrée de l'auberge l'Autre Jardin qui a été développée par le Carrefour Tiers-Monde. Elle se situe au 365, boulevard Charest Est à Québec. L'auberge abrite aussi la boutique de commerce équitable EquiMonde.



## Qu'est ce que le commerce équitable?

Le commerce équitable est une nouvelle approche dans le domaine des échanges entre les pays du Nord et du Sud. C'est une activité économique basée non seulement sur une préoccupation matérielle, mais également sur le respect de la personne dans son processus de production. En peu de mots, une relation commerciale basée sur la non-exploitation de l'autre. Les produits les plus disponibles au Québec sont les produits alimentaires (café, sucre, cacao). On peut trouver aussi des bijoux, des vêtements et des produits de décorations.

### Quatre critères fondamentaux déterminent ce type de commerce:

- ✦ **Achat direct** aux petits producteurs regroupés collectivement afin d'éliminer les intermédiaires. (Les coopératives favorisent la participation démocratique et l'organisation communautaire au sein du regroupement).
- ✦ **Prix juste accordé aux travailleurs** dans une démarche générale de «lutte à la pauvreté».
- ✦ **Accès au crédit** afin d'éliminer le chantage et la manipulation de créanciers peu scrupuleux.
- ✦ **Des conditions de travail** qui respectent la personne et son environnement.



# Témoignage

Entrevue avec Thérèse Larochelle

Thérèse est impliquée depuis plus de 20 ans dans le développement de notre région, d'abord dans des groupes environnementaux, dans les groupes de femmes et maintenant comme présidente de la Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière (CSSD).

## Explique-moi un peu c'est quoi la CSSD?

La mission de la Coop est d'offrir des services d'aide domestique à la population de Lotbinière. De plus, elle a un objectif de contrer le travail au noir. Nous croyons que c'est très important pour les travailleuses d'avoir des protections (CSST, Normes du travail, Régie des Rentes). Nous existons depuis 6 ans.



Thérèse Larochelle

## D'où vient ton implication à la Coop?

On m'a sollicité pour devenir membre du conseil d'administration, parce que je connaissais bien le domaine de l'économie sociale et que je suis préoccupée par l'amélioration des conditions de vie des femmes. Les travailleuses de la coopérative représentent 97% des employées. Pour elles, travailler à la coop est une façon de se sortir de la pauvreté. Malheureusement, ce ne sont pas encore des conditions enviables mais je souhaite une reconnaissance de leur travail (un peu comme les travailleuses de garderie).



## Pourquoi avoir accepté de devenir présidente?

C'est un poste significatif, plus de 70 employés, 500 utilisateurs et un chiffre d'affaire qui frôle le million. Depuis plusieurs années, les groupes de femmes travaillent à ce qu'il y ait plus de femmes dans les postes décisionnels et il faut donner l'exemple.

## Qu'est-ce qui fait la différence entre une entreprise d'économie sociale versus une entreprise ordinaire?



L'économie sociale est centrée sur la personne tandis que l'entreprise ordinaire c'est le profit qui l'intéresse. La CSSD rejoint à la fois les principes d'une

# Nous y étions...



-À la rencontre publique du Centre de Santé et des Services Sociaux du Grand Littoral qui a eu lieu le 10 mai sur le site du CLSC à Laurier-Station.

-À l'assemblée générale annuel de la Corporation de Développement Communautaire de Lotbinière (CDC) qui regroupe 15 organismes de la région. Martine a été réélue présidente.

-À l'assemblée générale annuelle du Réseau des Groupe de Femmes à Scott ainsi qu'au lancement de la trousse pour les femmes qui souhaite devenir conseillère municipale. C'était le 6 mai

-Congrès de l'R des Centres de Femmes du Québec qui a eu lieu le 9 et 10 juin à Québec et qui regroupe plus de 90 Centres dans toutes les régions du Québec.

-À la conférence de presse de Centraide annonçant l'aide financière accordée à notre groupe et qui soulignait notre association avec eux depuis 1987.

# Potins



-Nos sincères condoléances à **Ève, Sylvie et Lucille** qui ont chacune perdu un proche

-Bonne chance à **Lyndie** dans ses nouveaux projets

-Beaucoup de bonheur à **Johanne** qui attend la venue d'un bébé

-Félicitations à **Sylvie** qui commence un travail avec la coop de services à domicile

-Bravo à **Julie** pour sa nomination au conseil du Statut de la Femme

-Bon déménagement à **Solange** et à **Diane**

-Bonne chance à **Diane** dans son nouvel emploi

-Félicitations à **Chantale** qui fête ses 3 ans de sobriété



# FÊTE DE NOËL

Jeudi le 8 décembre à 17h30  
au Centre-Femmes



Le pays à découvrir  
cette année:  
**le Nicaragua.**



## Au programme

 Souper

 Jeux, chansons

 Causerie sur le Nicaragua



**coût: 5\$ souper inclus**

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



coopérative et les valeurs d'économie sociale. Notre coop de solidarité compte 3 types de membres : les membres travailleuses, les membres utilisateurs et les membres de soutien. Le conseil d'administration est composé à part égale des 3 types de membres. Ce sont donc les membres qui contrôlent la coop.

Je trouve que le concept de coopérative rassembleur et c'est une formule qui fonctionne bien en milieu rural. À la CSSD, on a le souci des personnes que ce soit nos travailleuses ou nos utilisateurs.

**Quel message aimerais-tu transmettre à nos lectrices?**

C'est un travail très dur. Je suis en admiration devant nos travailleuses, ces femmes qui parcourent tout Lotbinière pour rendre service et briser la solitude. Elles sont comme des abeilles... C'est malheureux que leur travail ne soit pas plus valorisé. En tant que présidente, je veux travailler à améliorer leurs conditions de vie et de travail, pour ce faire, nous voulons leur offrir davantage de formations. La CSSD est un petit bijou d'entreprise. Nous avons besoin de toute la population de Lotbinière pour assurer sa croissance, sa permanence et le maintien de l'entreprise dans Lotbinière. J'invite les gens à faire appel aux services de la coop.



## Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière (CSSD)



La coop offre

- des **services d'aide domestique** : entretien ménager, grand ménage, lavage de vitre, préparation de repas, épicerie et autres courses:lessive, légères réparation de vêtements.
- **De l'aide à la personne** : assistance, aide au lever et pour le coucher, soins d'hygiène de base, accompagnement

Les tarifs sont variables, il existe plusieurs programmes d'aide financière pour les utilisateurs. Mais surtout, ce sont des vrais emplois pour des femmes de notre région.

**Nous vous invitons à communiquer avec la Coop : 728-4881**

# Charte mondiale des femmes pour l'humanité

**So-so-so solidarité... avec les femmes du monde entier.**

Le 7 mai dernier, un autobus de Lotbinière s'est mis en route pour accueillir la charte mondiale des femmes pour l'humanité.

Parcourant la planète, la charte est arrivée par le traversier de Lévis à la place de Paris (près du musée de la civilisation à Québec). Elle a été portée par une chaîne de femmes jusqu'à l'assemblée nationale.

La gang de Lotbinière était un des maillons de cette chaîne. Quelle belle expérience de tenir entre nos mains ce symbole de nos revendications pour un monde de justice, de paix, de solidarité, de liberté et d'égalité.



La gang de Lotbinière au passage de la charte mondiale



Une petite pause sur les parterres de l'assemblée nationale

# Colloque sur le développement local

« L'humain au cœur du développement »

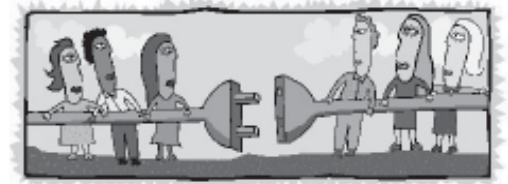
**Le 22 octobre prochain à l'École de St-Janvier-de-Joly**



Cette journée vise à dégager une vision d'avenir sur 10 ans pour la MRC de Lotbinière.

**Il y aura 3 ateliers :**

- les gens et leurs préoccupations
- L'économie source d'emploi et de travail
- La nature et les ressources naturelles.



**Les personnes intéressées à participer au colloque doivent communiquer avec le CLD de Lotbinière au 926-2205 pour s'inscrire.**

*Le colloque est organisé par la MRC et le CLD en collaboration avec le Centre de Santé, la Corporation de Développement Communautaire, le Carrefour-Jeunesse-Emploi, la Commission Scolaire, la Société d'Aide au Développement de la Communauté et le Centre-Femmes de Lotbinière*

# 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 :**

**21 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 30 nov**



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



**Contactez nous pour connaître le matériel ou pour nous donner vos idées**



## Découvrir le plaisir de lire et écrire

ABC Lotbinière offre des ateliers en écriture  
et en lecture dans nos locaux.

*Adapté à votre rythme, faites-vous plaisir, c'est gratuit!*

Apprenez à lire...à mieux lire  
Apprenez à écrire...à mieux écrire

Les rencontres auront lieu les jeudis  
de 9h à 11h30 dès le 22 septembre.

Inscription au 728-4402

## Activité de réseautage des femmes entrepreneurs

Femmes entrepreneurs, vous êtes invitées  
mardi le 18 octobre à 18hrs  
chez Meubles Accent St-Gilles

*(Meubles Marcel Delage)*

1953, Principale St-Gilles

Pour plus d'information ou pour confirmer votre présence  
communiquez avec la SADC au 1-866-596-3300

## ... la suite le relais féministe mondial



Le 17 octobre, journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, la Charte terminera sa grande aventure, au Burkina Faso en Afrique. Ce jour là, partout à travers la planète des femmes accompagneront la course du soleil autour de la terre pour les 24 heures de solidarité féministe. À midi, dans tous les fuseaux horaires de la planète, il y aura des actions qui montrent notre adhésion à la charte et à ses valeurs.

Pour signifier notre appui  
le Centre-Femmes en collaboration avec le GRAP  
vous invite de 12h à 13h

au bureau de Sylvie Roy députée

1000, rue St-Joseph Laurier-Station (carrefour Lauvien)

Plusieurs activités sont prévues  
dont le partage de notre traditionnelle

«**SOUPE AU CAILLOU**»



On fait du  
bruit!

Soyez des nôtres pour démontrer  
la solidarité mondiale



Confirmez votre présence au 728-4402

# Au boulot

## Perspectives d'emplois

Voici les catégories dans lesquelles le secteur de l'emploi est le plus prometteur en Chaudière-Appalaches ces temps-ci!

### LES SOINS, LE RÉCONFORT ET L'ALIMENTATION DES PERSONNES

Cette catégorie regroupe les emplois reliés au monde de la santé, de la prévention et des soins aux personnes. Dans ce secteur, il faut aimer être au service des gens et ce, presque tous les jours. Les métiers de cette catégorie: le domaine de l'éducation et des services communautaires. D'autres emplois s'ouvrent aussi dans le domaine de la transformation des aliments (Boucherie)

### L'ÉDITION, LE BUREAU ET LES AFFAIRES

Celle-ci représente des métiers dans l'administration, la vente, la représentation et les achats. De plus, les emplois reliés à l'univers du multimédia, de l'informatique et de l'imprimerie s'y retrouvent. Aussi, des emplois en secrétariat et en affaires. (Assurance)

### LES BÂTIMENTS, LES MEUBLES ET L'AMÉNAGEMENT

Ce sont les métiers reliés à la construction et à la rénovation comme par exemple la conception et de la fabrication de meubles. L'architecture, l'aménagement et le design.

### LES ROUTES, LES ENGINS DE CHANTIER ET LE TRANSPORT

La mécanique, l'entretien et la réparation des véhicules ainsi que la conduite de ceux-ci résume bien ce secteur de emploi.

### LA TERRE, LES RESSOURCES NATURELLES ET LES ANIMAUX

L'agriculture étant un domaine important dans la région, les métiers reliés à cette industrie sont très en demande. (Ouvrier et exploitant agricole)

### LES MACHINES, LES AUTOMATES ET L'ÉLECTRONIQUE

Les adeptes de travaux manuels et les accrocs de technologie auront de quoi imaginer une belle carrière en découvrant les métiers de la conception, de la conduite et de la réparation de machines industrielles et d'automates. L'électronique et la robotique y offrent aussi des possibilités très intéressantes. Ceux-ci se retrouveront dans les différents secteurs industriels: textile, plastique, alimentation, bois, pâtes et papier, bois d'œuvre, caoutchouc.

Source: <http://www.toutpoureussir.com>

Emilie Bédard

# 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. Cet automne trois sessions de cours sont prévues pour répondre à vos besoins.



### Session de jour de 9h à 11h

Les jeudis: le 22-29 septembre, 6- 20-27 octobre



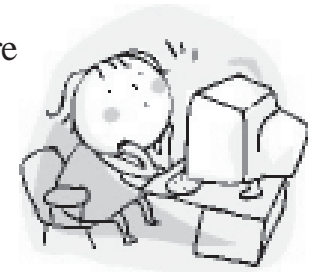
### Session de soir le mercredi de 19h à 21h

Les mercredis: 21 septembre au 19 octobre



### Session de soir le mercredi de 19h à 21h

Les mercredis: 26 octobre au 23 novembre



Contactez-nous rapidement pour vous inscrire au 728-4402



## L'informatique...

## un outil à découvrir!

Cet automne, le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI) du Centre-Femmes Lotbinière, a élargi sa formule pour vous présenter différentes rencontres portant sur l'utilisation de l'ordinateur. **Nous vous proposons trois nouveaux ateliers.**



Le 3 novembre : La recherche d'emploi  
 Le 10 novembre : La planification d'un budget  
 Le 17 novembre : La recherche sur Internet



C'est un rendez-vous ces jeudis à 13h30.



Les femmes intéressées à y participer peuvent s'inscrire au 728-4402

## Rencontres Thématiques

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

Le mardi 22 septembre à 13h30

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



### Le Deuil

Le jeudi 6 octobre à 13h30 au Centre-Femmes

Cette rencontre nous permettra de comprendre c'est quoi le deuil, les différentes étapes et partager des moyens pour mieux vivre cette difficile expérience.

Personne-ressource : **Ange-Aimée Vermette**, du Groupe Aidant-Aidantes

### Maman la famille et les autres...

En novembre à confirmer (contactez-nous)

Cette rencontre organisée en collaboration avec les CPE L'Envol et Jolibois nous permettra de mieux comprendre l'attachement maternel. Nous discuterons de moyens à mettre en place pour mieux concilier nos différents rôles.

Personne-ressource : **Roseline Deschênes**



**\*\*\*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 **3000 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 8 novembre à 13h**

**Distribution: le 6 décembre à 9h**

Confirmez nous votre participation au 728-4402



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

## MOT DES CUISINES



Septembre qui revient signifie le retour des groupes de cuisines collectives. Cet été, nous avons eu la chance de **gagner 150\$** de produit pour garnir notre fond de cuisine. C'est le regroupement des cuisines collectives du Québec, dont nous sommes membre, qui organisait ce tirage. Comme à chaque année nous avons fait relâche en juillet. En août, **près de 15 femmes** ont participé à la cuisine d'été. Lors de cette cuisine **265 portions** ont été préparées... c'est un petit coup de pouce avant la rentrée des classes et le moment de faire de nouvelles connaissances.



Pendant l'été, j'ai travaillé sur un **nouveau guide d'accueil pour les participantes des cuisines**. Ce document permettra aux nouvelles de mieux connaître les cuisines (admission, fonctionnement, règles) et aux habituées de refaire le point.

D'ici Noël, chacun des **4 groupes aura eu 4 rencontres** de cuisine. En moyenne près de 85 portions de repas y seront cuisinées à chaque semaine pour nourrir plus de 70 personnes par mois. Nous serons comme à chaque année **dans l'organisation du 17 octobre** pour la soupe au caillou. Nous poursuivrons le groupe de cuisine avec les femmes seules ou en couple. Un

automne qui sera rempli d'échanges, de discussions et de partage comme vous pouvez l'imaginer.

Pour celles qui **seraient intéressées à faire partie de ces dynamiques groupes** de cuisines collectives, n'hésitez pas à nous contacter. Les cuisines s'adressent à toutes les femmes qui habitent sur le territoire de Lotbinière et qui vivent sous le seuil de faible revenu. **Bienvenue à vous!** *Marilyn Shallow*



# Journée nationale des Centres-Femmes

le 4 octobre de 13h30 à 16h

nous vous invitons à  
la journée nationale des Centres-Femmes.

Sous le thème «Ensemble on va plus loin»

nous soulignerons la participation du Centre au projet de  
Charte Mondiale des Femmes pour l'humanité

## Au programme:

- Présentation vidéo du passage de la charte à Québec...nous y étions
- Préparation de bannières pour le relais mondial féministe du 17 octobre
- Léger goûter

Saviez vous qu'au Québec il existe plus de 90 Centres-Femmes, membres de notre regroupement provincial L'R? Un peu partout dans la province des femmes se rencontrent, s'unissent, s'engagent pour améliorer leur vie...C'est ensemble que l'on va plus loin.

Confirmez votre présence le plus tôt possible... C'est gratuit.

## Mécanique-Auto

Cette **série de 4 rencontres** vous permettra de comprendre le fonctionnement de votre automobile et de vous sentir plus en confiance lors de vos visites chez le garagiste...

NOUVEAUTÉ!

À l'abri dans le garage du Centre-Femmes, vous pourrez voir concrètement l'emplacement des différentes pièces d'une automobile, savoir reconnaître l'état des pneus, vérifier l'huile, etc.



Les mardis soirs 4-11-18 et 25 octobre  
de 19h30 à 21h30

Personne-ressource : Nathalie Paquet, mécanicienne

Inscrivez vous le plus tôt possible nombre de places limitées 728-4402



## ACTION ...cours d'Autodéfense

C'est un cours d'autodéfense fait par des femmes pour des femmes. Prendre ACTION c'est :

1. **S'encourager à riposter** lors de harcèlements ou d'agressions qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles.
2. **Pratiquer** des techniques physiques et verbales simples et efficaces
3. Apprendre à **se protéger** dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes
4. **S'affirmer au quotidien**, se sentir plus libre et plus confiante.

«Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire»

**ACTION :**

**un cours accessible à toutes!**

**Peu importe l'âge**

**peu importe la forme physique.**



Formation offerte par le Centre de prévention des agressions de Montréal

**Ce vendredi 4 novembre et samedi 5 novembre de 9h à 16h  
au Centre-Femmes**