

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

-Conférence avec Francine Ruel

-Journée nationale des Centres

-Mécanique auto

-Activités d'automne



Automne 2009

Sommaire

Nouvelles du Centre	2
Voyage	3
Nous y étions	4
Mot des cuisines	5
Pizza aux légumes d'automne	6
Calendrier	7
Antidote	8
Qu'est ce qui se passe au CACI	9
Maigrir n'est pas un jeu	10
Cours de mécanique-auto	10
Journée nationale des Centres	11
Journée contre la pauvreté	12
Les monologues du vagin	13
Souper-causerie Francine Ruel	14
Élections municipales	15
Le plaisir de lire et d'écrire	16
Brigade des rubans blancs	16
Formation violence conjugale	17
Fête de Noël	18
Manifestation contre la pauvreté	18
Déclaration citoyenne...suivi	19
Un trésor à découvrir	20
<i>Le centre de documentation</i>	
Invisible mais essentiel	21-22
<i>Les bibliothèques municipales</i>	
Un petit geste pour changer le monde	23-24
<i>Achat local</i>	
Potins	24
Anniversaires	25
Bon d'adhésion	26

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

Centre de prévention du suicide

683-4588

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-461-9331

Écoute téléphonique

728-4445

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:

Audrey Gingras Sophie Savard Jennifer Dubois Nancy Dubois Chantal Croteau
Julie Laroche Christine Blanchet Martine Turgeon Marilyn Shallow et plusieurs bénévoles

Nouvelles du Centre

Conseil d'administration 2009-2010

Lors de notre assemblée générale annuelle du 26 mai dernier, nous avons eu des élections au conseil d'administration. Christine Blanchet a été réélue pour un deuxième mandat et deux nouvelles membres ont été élues: il s'agit de Marjolaine Moisan et France Cayer. Nous remercions Nancy Dubois et Sylvie Roy, membres du conseil sortantes pour leur implication dans le conseil d'administration du Centre au cours des quatre dernières années.



Notre Conseil d'Administration 2009-2010

Faisons rayonner l'égalité

Pour la première fois, le 15 juin dernier a eu lieu à Scott une journée ayant pour thème **“Ensemble faisons rayonner l'égalité.”** Cette journée organisée par le Réseau des groupes de Femmes a permis à plus d'une soixantaine d'acteurs de la région de s'exprimer sur l'évolution récente de



Le groupe de Lotbinière à la journée sur l'égalité

l'égalité entre les femmes et les hommes et des défis à relever dans un proche avenir dans la région. Le préfet de notre MRC, le Carrefour Jeunesse-Emploi, la SADC de Lotbinière étaient présents à cette activité.

Petits travaux d'embellissement

Pendant l'été, nous avons fait de petits travaux de peinture afin de rendre le Centre plus accueillant. Les galeries, le salon et la grande salle ont été repeints. Jennifer dans le cadre de son emploi-étudiant a entré dans une liste informatique les 900 livres de la bibliothèque. Merci beaucoup Jennifer pour ton bon travail et bonne chance dans la poursuite de tes études.

Par Martine Turgeon

Voyage

Découvrons Lotbinière

Le 28 mai dernier, 48 femmes ont participé à notre voyage de fin d'année. Nous avons commencé par la visite des **Serres Bergeron** où nous avons pu découvrir entre autres la culture des tomates, des concombres et des laitues. Puis, Mme Claire Bergeron nous attendait à **l'église de St-Antoine-de-Tilly** afin de nous parler de ce monument historique et patrimonial. Ensuite, nous avons eu la chance de **dîner au Manoir de Tilly**, de visiter quelques chambres et les jardins.

Notre voyage s'est terminé par la visite du **Domaine Rivière Alpagas** à St-Flavien. Les propriétaires, Michelle Paquet et Denis Rivière nous ont présenté avec passion les subtilités de l'élevage de leur troupeau d'alpagas (cousin du lama). Ce fût un voyage très apprécié!

Audrey Gingras



Notre groupe au Manoir de Tilly



Mme Paquet du Domaine Rivière avec un Alpaga de son troupeau



Christine, Lorraine, Gervaise, Claire, Françoise et Diane
aux Serres Bergeron



Mme Bergeron devant l'église de St-Antoine

Nous y étions...

Réseau des groupes de Femmes

Nous étions présentes à leur assemblée générale annuelle du 5 juin dernier à Lac Etchemin. En après-midi, Madame Blanche Paradis, coordonnatrice du Réseau provincial des tables de groupes de femmes a présenté une conférence sur les défis des groupes de femmes des régions.



Congrès L'R des Centres

Le congrès L'R (notre regroupement provincial qui compte plus de 100 membres) a eu lieu à Québec les 10-11-12 juin dernier. C'est une occasion de ressourcement et de formation.

Grande collecte de Moisson Québec

Nous étions présentes dans les épiceries de la Rive-Sud de Québec, lors de la Grande Collecte de Moisson Québec qui a eu lieu les 23-24 avril dernier.

Corporation de Développement Communautaire

Nous étions à leur assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 26 mai dernier à Leclercville. Martine a fait partie du comité organisateur de l'activité du communautaire qui a eu lieu le 25 avril. Pour l'occasion, le Collectif pour un Québec sans pauvreté a fait une présentation et en après-midi, c'était plein feu sur le communautaire.

Formation sur la planification stratégique

Le 30 avril, Martine a participé à une formation sur la planification stratégique offerte par la TROCCA. Nous avons eu plusieurs exemples concrets pour nous aider à planifier à long terme dans nos organismes.

Formation Optimiser votre temps avec WORD 2007

Les 3 travailleuses du Centre ont suivi cette formation qui sera très utile dans leur travail quotidien. Elles ont eu plein de trucs pour gagner du temps et faire des documents de qualité.

Mot des cuisines

Bonjour, je m'appelle Chantal et je fais partie des cuisines collectives depuis 3 ans déjà. J'aime les cuisines collectives parce qu'on cuisine en groupe et que l'on fait de bons petits plats. Lorsque je reviens à la maison avec mes repas, ça me permet, dans la semaine, de prendre cela plus relaxe car je n'ai pas de gros repas à faire. J'aime aussi les activités que nous avons sur l'heure du dîner car ça nous permet, entre femmes, de nous connaître davantage. Puis j'apprécie beaucoup avoir de la nourriture de Moisson Québec car bien souvent, ça me permet d'avoir des choses que je ne peux pas acheter car mes moyens financiers sont limités. Mais il y a encore plus que cela.

Venir aux cuisines collectives ça m'a permis de sortir de l'isolement dans lequel je vis, d'avoir des contacts avec d'autres femmes et de me permettre de socialiser. Ce que je ne faisais pas parce que je vivais cloîtrée entre les quatre murs de ma maison depuis des années. Oui, aller aux cuisines collectives ça m'a permis de sortir de ma coquille, de connaître d'autres femmes, de m'ouvrir aux autres, d'apprendre à faire confiance aux autres membres du groupe grâce à la confidentialité qui y existe. Venir aux cuisines collectives me permet d'être plus active et ça fait du bien à mon moral. Ça me donne aussi l'impression d'être utile.

Je ne peux pas terminer sans parler de notre intervenante qui m'accueille toujours avec le sourire et qui me demande toujours comment je vais. Ce qui fait que je me sens toujours la bienvenue. Voilà pourquoi je viens aux cuisines collectives et que j'aime ça.

Chantal Croteau



Chantal, impliquée dans les cuisines collectives depuis 3 ans.

Pizza aux légumes d'automne

Pâte à Pizza

Donne 2 pizzas de 12 pouces

- 4 tasses de farine
- 2 tasses d'eau
- 2 sachets de levure
- 2 c. à thé de sucre granulé
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 ½ c. à thé de sel

Garniture

- 2 boîtes de crème de poulet
- 1 pied de brocoli en morceau (pré-cuit)
- 1 pied de chou-fleur en morceau (pré-cuit)
- 2 oignons hachés
- 2 carottes rapées
- 2 piments hachés
- 1 paquet de champignons tranchés



- Mélanger la levure et l'eau, ajouter 1/3 tasse de farine, ajouter le sucre et mélanger ensemble. Laisser reposer jusqu'à ce que des bulles se forment.
- Ajouter l'huile et le sel
- Ajouter graduellement le reste de la farine
- Travailler la pâte comme une pâte à pain
- Pétrir 10 minutes et tourner dans un bol graissé.
- Laisser lever jusqu'à ce que le volume double (environ 1 heure).
- Étendre et rouler dans une tôle à pizza de 12 po.
- Étendre la crème de poulet sur la pâte
- Ajouter les légumes
- Garnir de fromage
- Faire cuire au four à 450 F pendant 30 minutes

Bon appétit!

Julie et Christine

Calendrier activités Automne 2009

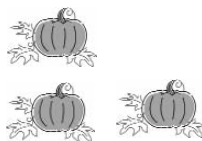
Pour plus de détails, consultez les pages suivantes

Septembre

- Début des groupes de cuisines.....01
 Rencontre groupe 5 des cuisines.. 28
 Début de ABC.....24
 Début Antidote.....21
Pour 10 semaines, le lundi à 13h15
 Initiation à l'informatique28
Pour 5 semaines, le lundi à 9h30 ou 13h30
 Maigrir n'est pas un jeu.....29
 Initiation à l'informatique.....29
Pour 5 semaines, mardi à 19h

Octobre

- Mécanique Auto.....03
 Journée nationale.....06
 Journée contre la pauvreté.....16
Début des Monologues du Vagin... 15
 Souper femmes entrepreneures....28
invitée Francine Ruel



Novembre

- Confection des rubans blancs.....03
Contre la violence faite aux femmes.
 Initiation à l'informatique.....03
Pour 5 semaines, mardi à 19h
 Initiation à l'informatique.....09
Pour 5 semaines, le lundi à 9h30 ou à 13h30
 Journée violence.....27
Chicane de couple ou violence conjugale



Décembre

- Brigade des rubans.....03
Journée contre la violence faite aux femmes.
 Fête de Noël.....10
Portons du rouge

**Joyeuses
Fêtes
à vous...**



Un petit geste pour changer le monde...

Achat local

Le monde a bien changé, il est, dit-on, mondialisé. Ce que nous consommons vient de partout et les entreprises québécoises produisent, elles aussi, pour des marchés lointains. Lorsque nous achetons des articles produits dans des pays où les normes sociales et environnementales sont minimales, voire inexistantes, nous faisons des économies, mais sur le dos de travailleurEs sous-payéEs et de l'environnement. « Acheter



local» est une bonne manière d'encourager notre économie, tout en diminuant nos impacts sur l'environnement.

Malheureusement, nombreux produits, comme les **appareils électriques ne sont presque plus fabriqués au pays**. Nous pouvons à tout le moins choisir de faire nos achats dans des magasins locaux plutôt que dans de grandes chaînes. Choisir d'acheter dans Lotbinière a un effet positif sur l'emploi, la rentabilité de nos entreprises et crée un sentiment d'appartenance. Quelle fierté de pouvoir dire « ça vient de chez nous! »

De nombreuses initiatives ont été mises de l'avant **pour nous encourager à acheter localement** dans Lotbinière.

-La Carte privilège :

Sous forme de porte-clés, pendant 2 ans la carte ouvrait la porte à de nombreux rabais et cadeaux offerts par les commerces et entreprises de Lotbinière. Cette initiative de l'Office du tourisme et de la Chambre de commerce de Lotbinière s'est terminée en mai 2009.



-La Route gourmande :

Une vingtaine d'entreprises locales s'affichent comme Arrêt gourmand, pour nous inviter à y faire l'achat de produits locaux. Une initiative de la Table agroalimentaire de Chaudière-Appalaches, elle vise à faciliter la mise en marché directe des produits alimentaires régionaux (routesgourmandes.com).



-Des logos de chez nous :

On retrouve dans nos épicereries, des logos qui nous indiquent les produits locaux. Le logo le plus reconnu par l'industrie agroalimentaire est celui d'Aliments du Québec.



Plutôt que d'encourager un système d'échanges injustes et polluants, pourquoi ne pas encourager notre économie locale, un soutien nécessaire à notre santé économique, surtout en temps de crise...

Sophie Savard

Un petit geste pour changer le monde...

Une petite histoire pas si étrange

Jeanne Boudreau a commencé la journée tôt, ayant réglé son horloge (*faite au Japon*) à 6 heures. Elle s'habille avec sa chemise (*faite au Sri Lanka*), sa jupe (*fait à Singapour*) et ses chaussures (*faites en Corée*).

Pendant que sa cafetière (*faite en Chine*) filtre le café (*de Colombie*), elle fait cuire son petit déjeuner dans son nouveau poêlon (*fait en Inde*), agrémenté de fraises (*de la Californie*) et de bananes (*du Costa Rica*). En consultant sa montre (*faite à Taiwan*), elle a syntonisé sa radio (*faite en Chine*), puis a embarqué dans sa voiture (*faite au Japon*) pour continuer sa recherche d'emploi, entre deux fermetures d'usines (*au Québec!*).



À la fin d'une autre journée décourageante, elle décide de se verser un verre de vin (*fait en France*), pour accompagner son dîner congelé (*fait aux É.-U.*), met ses sandales (*faites au Brésil*) et allume sa télévision (*faite en Indonésie*), et puis se demande pourquoi elle n'arrive pas à se trouver une bonne job payante, ici au Québec!

“ACHETONS DES PRODUITS LOCAUX, C'EST DANS NOS POCHEs QUE ÇA RETOURNERA...”

Potins

-Merci à **Jennifer Dubois** pour sa belle énergie et pour le beau travail qu'elle a réalisé au Centre cet été.

-Bonne chance à **Marie P** qui est partie vivre en France.

-**La Ressourcerie de Lotbinière** a maintenant une boutique aux Galeries Laurier. N'hésitez pas à aller y faire un tour...ça vaut la peine.

-Beaucoup de bonheur à **Sophie S** qui attend un petit bébé pour février.

-Bon retour aux études à **Nathalie C**

-Félicitations à **Céline B et Janice H** nouvelles grand-mamans.

-Nous souhaitons du bonheur à **Marie G et à Nathalie R** ainsi qu'à toutes celles qui ont déménagé pendant l'été.

-Bon succès à **Mélanie M et à Nathacha P** dans leurs emplois.

-Bonne chance à **Rosanne P** qui a vécu une période difficile.

-Nos sympathies à la famille de madame **Yvette Vermette**, membre du Centre-Femmes.



Travail invisible mais essentiel...

Nancy Dubois, bibliothèque Laurier-Station

Depuis combien de temps est-elle bénévole?

Nancy est bénévole depuis 6 ans déjà et elle le fait, car elle aime être entourée des livres et des gens. Comme responsable, ses implications lui prennent 30 à 40 heures par mois, mais dans certaines périodes comme la recherche de livres pour la rentrée scolaire, elle peut monter au même chiffre, mais pour la semaine.

Ce qu'elle aime le plus est...

L'achat de livres. Rechercher ce que les usagers aiment et pouvoir leur offrir. La satisfaction est encore plus grande lorsqu'un jeune nous remercie de l'avoir acheté. Elle précise que la bibliothèque lui apporte beaucoup, surtout par son atmosphère calme et paisible.



Nancy Dubois, bénévole responsable de la bibliothèque de Laurier-Station.

Quelles sont ses tâches?

Elle gère les horaires pour les équipes. Elle fait elle-même de l'accueil au comptoir pour les prêts, elle assiste à des réunions entre bénévoles, avec la direction de l'école et avec le réseau des bibliothèques du Québec. C'est beaucoup de temps et c'est surtout la volonté de faire plaisir aux gens, de s'intéresser à eux et de leur apporter le meilleur service possible. Même lorsqu'un jeune perd un livre, ce qui est le côté moins plaisant de son travail, Nancy fait tout pour retarder le temps de facturation pour donner une chance à la personne de le retrouver.

Moyens pour reconnaître davantage le travail des bénévoles?

Nancy ressort qu'il faudrait sensibiliser la population au fait que ce sont tous des bénévoles à la bibliothèque, même elle qui est responsable. Le travail des femmes dans nos communautés est à la base de plusieurs services qui n'existeraient tout simplement pas si elles n'étaient pas là.

Merci ! Merci à toutes les bénévoles et merci à Nancy pour son temps, sa douceur et son amour des gens.

Jennifer Dubois

Travail invisible mais essentiel...

Les bibliothèques municipales

Dans le cadre de cette chronique. Je vous présente cette fois-ci les bibliothèques municipales.

Quels sont les services d'une bibliothèque municipale?

Le but premier est d'assurer un prêt de livres, de revues et de matériel audiovisuel ainsi que le droit à l'usage de postes informatiques pour la population. Et tout ça gratuitement ou presque. Celle de Laurier-Station par exemple, existe depuis une trentaine d'années. Elle était la 3^e mise sur pied dans le réseau des bibliothèques du Québec. Depuis 2002 elle est commune avec la bibliothèque scolaire.



Quels sont les avantages d'utiliser la bibliothèque?

Ce service permet au gens d'économiser, car les livres sont dispendieux. Si les gens achetaient tous les livres qu'ils lisent, la plupart du temps seulement une fois, les dépenses seraient beaucoup plus grandes ou les lectures réduites. C'est un atout pour notre communauté de pouvoir avoir ce service et ces plaisirs gratuitement.

Qu'est-ce qui permet de la faire fonctionner?

Pour le budget, c'est souvent les municipalités, pour les ressources humaines, c'est une équipe de bénévoles. À Laurier-Station, l'équipe est composée de 18 bénévoles. Sur l'équipe, 15 sont des femmes.

« On prend souvent les services et le bénévolat pour acquis, mais ils sont le fruit du travail de gens qui donne leur temps pour les autres et c'est souvent des femmes. »

Pour vous donner la chance de mieux connaître une de ces femmes, j'ai interviewée Nancy Dubois, bénévole responsable de la bibliothèque municipale de Laurier-Station

Jennifer Dubois

Un trésor à découvrir...

Le centre de documentation du Centre-Femmes

Saviez vous?... Il est possible d'emprunter gratuitement des livres au Centre. Notre centre de documentation regorge de volumes (environ 900) sur différents thèmes: santé, sexualité, connaissance de soi, vie de famille, biographie, éducation, etc. N'hésitez pas à venir y faire un tour, des trésors de lecture vous attendent.

Voici quelques idées de lecture pour l'automne:

- Mon évasion**, *Benoîte Groult* (autobiographie)
- L'estime de soi, un passeport pour la vie**, *Germain Duclos* (éducation)
- Moi Nojoud, 10 ans, divorcée**, *Nojoud Ali* (autobiographie)
- Osez être ronde**, *Diane Lesage* (image corporelle)
- À 10 kilos du bonheur**, *Danielle Bourque* (image corporelle)
- L'envol du cœur**, *Ghislain Girard* (poésie)
- Parents épanouis, enfants épanouis**, *Elaine Maglish et Adele Faber* (éducation)
- Y'a des moments si merveilleux**, *Dominique Michel* (autobiographie)
- Briser le silence**, *Nathalie Simard* (autobiographie)



Psst...psst...

Vous aimez lire des articles qui touchent les femmes... Pour son 30 ième anniversaire, la Gazette des femmes a décidé d'agrandir son rayonnement en rendant accessible gratuitement sur le Web son magazine. Vous pouvez dès maintenant le trouver à l'adresse www.placealegalite.com

Bonne lecture



Déclaration citoyenne...suivi

Dans le cadre de la tournée de présentation de la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière, plus de **500 personnes ont été rencontrées**. Nous avons visité 14 cercles de fermières, 9 organismes communautaires, les groupes de cuisines collectives du Centre-Femmes et le conseil des maires. En tout, nous avons fait **31 présentations**.

Les personnes rencontrées ont affirmé que les énoncés les rejoignent. Pour elles, la déclaration **permet de reconnaître la force des petits gestes** à faire ensemble pour un Lotbinière où il fait bon vivre! Les personnes étaient prêtes à se mobiliser rapidement, plus particulièrement pour les énoncés suivants :

- Apporter du soutien aux parents
- Encourager les actions qui visent à protéger l'environnement
- Augmenter le nombre de médecins au CLSC et sur le territoire
- Faire des actions pour lutter contre la pauvreté
- Valoriser l'implication sociale et l'action bénévole
- Se préoccuper de la condition féminine
- Augmenter les ressources dans les écoles pour les élèves en difficulté
- Favoriser la présence de femmes dans les différents lieux décisionnels

Merci à toutEs de votre intérêt et de votre implication dans la mise en œuvre de cette déclaration! Chaque geste compte pour un Lotbinière où il fait bon vivre!

Audrey Gingras



Fermières de Ste-Agathe



Fermières de Lotbinière



Carrefour Jeunesse Emploi Lotbinière

Antidote... Une quête d'identité



C'est quoi Antidote?


Un cheminement en groupe qui vise à trouver un "Antidote" pour améliorer notre identité, notre santé et notre développement. Antidote mise sur l'identité des femmes en favorisant l'estime de soi et l'affirmation de soi.



Pour qui?

Pour toutes celles qui désirent prendre un temps d'arrêt pour faire le point sur leur vie de femmes. Les rencontres se déroulent dans le plaisir et en toute confidentialité.

Voici les thèmes des 10 rencontres

- *Prendre le temps d'arriver
- *Madame Chose et Quelqu'une
- *Comment ça se fait que je suis de même?...
- *Qui habite mon cœur? 
- *Qui suis-je?
- *On se sort...
- *Ma valeur a une couleur (estime de soi)
- *Moi et les autres... pour s'affirmer
- *La colère, une affirmation! Vrai ou faux?
- *Je suis ma propre héroïne

Quand?

Le lundi du 21 septembre au 30 novembre à 13h15

Des témoignages...

« **Antidote** m'a permis **d'améliorer la qualité de ma vie**, d'être moi. Bravo! »

« Suivre cette session m'a permis de **briser l'isolement** et de me connaître davantage »

« Je vous encourage à suivre ce groupe. Vous **ressortirez grandie!** »

« En venant à Antidote, je cherchais une façon de m'améliorer, là je l'ai trouvée et je repars beaucoup plus positive. **Merci à vous.** »

« Vous allez aimer ce groupe et j'espère que vous irez jusqu'au bout, **ça vaut la peine.** »

« Venez... cela est **bon pour soi**, dans la tête, dans le cœur et dans le corps. »

Inscrivez-vous avant 17 septembre au 728-4402

Qu'est-ce qui se passe au CACI?

Cours d'initiation à l'informatique

Session de 5 rencontres pour se familiariser aux différentes composantes de l'ordinateur, le traitement de texte ainsi que la navigation sur Internet.

Groupe 1: Lundi 28 septembre au 2 novembre de 13h30 à 15h30

Groupe 2: Mardi 29 septembre au 27 octobre de 19h à 21h

Groupe 3: Mardi 3 novembre au 1 décembre de 19h à 21h

Groupe 4: Lundi 9 novembre au 7 décembre de 9h30 à 11h 30

Groupe 5: Lundi 9 novembre au 7 décembre de 13h30 à 15h30

Pour débutantes



Choisissez votre groupe et contactez-nous 728-4402

Une nouvelle recrue...

C'est **Audrey Bergeron** qui occupera le poste de stagiaire pour le Centre d'accès Communautaire Internet (CACI). Elle se joint à l'équipe du Centre-Femmes pour donner les cours d'informatique.

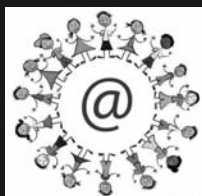


Bienvenue Audrey



Audrey Bergeron stagiaire au CACI

Le Centre d'Accès Communautaire Internet (CACI)



Vous ouvre ses portes...

n'hésitez pas à l'utiliser pour vos recherches Internet, travaux, C.V. ou simplement pour le plaisir... Contactez-nous au 728-4402 pour réserver un ordinateur.

Fête de Noël

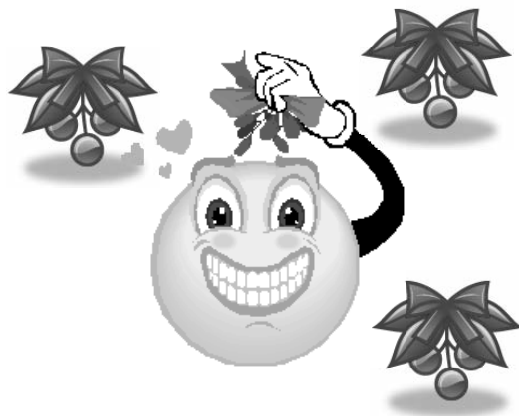
**Jeudi le 10 décembre
à 17h30**

**Au programme
souper, jeux, chansons...**

**Pour un air de fête, portez
une décoration ou un vêtement rouge**

Bienvenue à toutes!

**Coût: 5\$ souper inclus,
S.V.P. Confirmez votre présence au 728-4402**



Manifestation contre la pauvreté

Le 14 mai, nous étions au parlement pour le dépôt des pétitions du collectif pour un Québec sans pauvreté. Cette pétition a été signée par près de **100 000 personnes**. Nous demandons à l'assemblée nationale de veiller à ce que le gouvernement prenne les mesures nécessaires pour:

- *Que toutes les citoyennes et tous les citoyens aient accès, sans discrimination, à des services publics universels de qualité.*
- *Que le salaire minimum soit fixé à 10,16\$ (2007) et révisé annuellement afin qu'une personne seule travaillant 40 heures/semaine sorte de la pauvreté.*
- *Que les protections publiques soient haussées et ajustées annuellement pour assurer à toute personne un revenu au moins égal à la mesure du panier de consom-*



Notre délégation de Lotbinière

Journée de formation

Violence conjugale

La Table de concertation en violence conjugale du Littoral.

Vous invite à une journée de formation
pour comprendre la violence conjugale

Conférences prévues :

«Violence conjugale où chicane de couple... Comment y voir plus clair? »

Pour comprendre les différents contextes d'agressions et savoir réagir adéquatement selon l'une ou l'autre des situations.

Personne ressource: Diane Prudhomme, Regroupement des Maisons d'hébergement

«Le processus judiciaire de la violence conjugale»

La conférence de l'après-midi vous aidera à connaître les procédures judiciaires ainsi que les crimes pouvant s'y rattacher lors d'une plainte pour violence conjugale.

Personne ressource: Le Procureur aux poursuites criminelles et pénales et le CAVAC

Quand:

Vendredi le 27 novembre de 9h à 15h

Centre Raymond-Blais

4 rue Olympique, Lévis

nous organiserons du co-voiturage

Coût:5\$ (dîner inclus)



S.V.P. inscrivez-vous avant le 12 novembre au 728-4402

Maigrir n'est pas un jeu

Une rencontre sur les régimes et leurs enjeux

Présentation dynamique sur les questions et les réflexions à faire avant de commencer une diète. Une belle rencontre pour toutes celles qui sont préoccupées par leur poids.



Mardi le 29 septembre à 19h au CLSC

Personnes ressources: Agathe Beaumont, diététiste au CLSC et **Martine Turgeon** du Centre-Femmes.

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

Cours de mécanique-auto

Ce cours vous permettra de comprendre le fonctionnement de votre voiture et de vous sentir plus en confiance lors de vos visites au garage...



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.

**Samedi 3 octobre
de 8h30 à 16h**

(Apportez votre lunch)



Personne-ressource: Nathalie Paquet

Nathalie Paquet, mécanicienne

Inscrivez-vous au 728-4402, places limitées

Journée nationale des Centres de Femmes

**Mardi le 6 octobre de 17h à 19h
au Centre-Femmes**

Dans le cadre de la journée nationale des Centres-Femmes vous êtes invitées à une rencontre d'information sur le projet qui soulignera le 25 ième anniversaire du Centre-Femmes:

“Les Monologues du Vagin”

Au programme:

- Mot de bienvenue
- Présentation du Centre (*visionnement du vidéo des 20 ans*)
- Le mouvement V-Day et les Monologues du Vagin
- Le projet du Centre-Femmes



Bienvenue à toutes...

Un léger goûter sera servi

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



C'est pour mieux faire connaître notre réseau, que partout à travers le Québec les Centre-Femmes membres de L'R, soulignent la journée nationale des Centres de Femmes le premier mardi d'octobre depuis maintenant 7 ans.

Le plaisir de lire et d'écrire

Vous avez le goût d'améliorer votre français?

Depuis 5 ans déjà, **ABC Lotbinière** offre, dans les locaux du Centre-Femmes, des ateliers de lecture et d'écriture. Des femmes de la région se rencontrent les jeudis de 9 h à 11 h 30 et, ensemble, font des activités dans le but d'améliorer leur français. Dictées, lectures sur des sujets d'actualité, échanges d'opinions, exercices sur différentes notions de grammaire ... voilà une façon intéressante de s'accorder du temps pour apprendre dans l'action.



Jacynthe Trépanier de ABC

Pour en savoir plus, vous pouvez appeler au 728-4402

Brigade des rubans blancs



Saviez-vous que... l'an dernier plus de **6100 rubans blancs** ont été remis dans notre région. Plusieurs femmes ainsi que les étudiantEs des deux écoles secondaires se sont impliqués dans **la journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**. Cette année, nous désirons poursuivre la distribution de rubans pour ensemble dire **NON** à la violence.

Si cette cause vous tient à coeur, soyez des nôtres pour la confection et la distribution des rubans!

Fabrication: le 3 novembre à 13h15
Distribution: le 3 décembre à 9h

Confirmez votre participation au 728-4402.
Un dîner sera offert à notre brigade du 3 décembre

Élections municipales Candidates recherchées...

Le dimanche 1er novembre prochain, il y aura des **élections municipales partout au Québec**. Nous souhaitons que beaucoup de femmes présentent leur candidature pour les postes de maires et de conseillers. Lors des dernières élections en 2005, Lotbinière comptait 4 mairesses (22%) et 25 conseillères (23%). Encore 3 municipalités n'ont pas de femmes au sein de leur conseil, il s'agit de Ste-Croix, Joly et St-Narcisse.

Il faut qu'il y ait plus de femmes présentes dans tous les conseils municipaux. Pour y arriver, il faut **solliciter des candidatures de femmes de notre milieu** et ensuite les appuyer en votant pour elle. Pour poser votre candidature à un poste électif de votre municipalité, vous devez remplir les trois conditions suivantes :

- *Avoir le droit d'être inscrit sur la liste électorale de votre municipalité;*
- *Résider de façon continue ou non sur le territoire de la municipalité depuis 12 mois le 1er septembre de l'année où doit avoir lieu l'élection;*
- *Ne pas être inéligible*



**La période pour déposer sa candidature est
du 18 septembre au 2 octobre à 16h30.**

Formation-échange

Conseillère ou mairesse, pourquoi pas moi?

Lors de cette rencontre, vous aurez la chance d'en connaître plus sur le rôle d'une élue municipale, avoir des conseils sur l'organisation d'une campagne électorale et surtout rencontrer d'autres femmes qui ont des expériences d'élues municipales

Un 5 à 8 (léger goûter sera servi)

Judi le 17 septembre 2009

Au Manoir de Tilly

3854, Chemin de Tilly Saint-Antoine-de-Tilly

Invité : David Dusseault, du Ministère des Affaires Municipales, Région et Occupation du Territoire (MARMOT)

Cette activité est organisée en collaboration avec le Réseau des Groupes de Femmes de Chaudière-Appalaches, le Centre-Femmes de Bellechasse et celui de Lotbinière.

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



Invitation



**Dans le cadre de la journée pour
l'élimination de la pauvreté**

Au programme:

Jeu interactif *Que le Meilleur Gagne*, animation sur les causes de la pauvreté avec *Moisson Québec*, témoignage avec *Défi Jeunesse*, et plus encore...

Gratuit

**Vendredi le 16 octobre
de 9h à 13h**

Au Centre culturel de Saint-Agapit

L'activité sera suivie du partage de la
traditionnelle soupe au Caillou

Inscription avant le 14 octobre au 728-4402

Bienvenue à tous!

Une présentation du



GRAP

GROUPE DE RÉFLEXION ET D'ACTION SUR
LA PAUVRETÉ DANS LA MRC DE LOTBINIÈRE

Depuis 9 ans, le Centre-Femmes soutient, collabore, organise et participe à la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté.



Centre-Femmes
LOTBINIÈRE

Les monologues du vagin

En février dernier, l'équipe et les membres du conseil d'administration ont eu la chance d'assister à une représentation des *Monologues du Vagin* à Québec. Nous sommes revenues emballées de cette pièce de théâtre qui transforme la honte et le mystère entourant le vagin en une expérience drôle et émouvante. Cette sortie a concrétisé notre ambition de faire une représentation dans Lotbinière pour souligner le 25^e anniversaire du Centre-Femmes en mars 2010.

Les *Monologues du Vagin* est un hymne à la vie et à la féminité. Ce texte de l'auteure Eve Ensler est brillant drôle, sensible, universel et est fondé sur plus de deux cents entretiens avec des femmes. Il s'agit d'un montage surprenant de témoignages, de confessions, de souvenirs et de sensations dont la portée sociale est percutante. Les femmes ont confié sans pudeur leurs peurs, leur bonheur d'être femme, amante et mère. Elles parlent de leurs désirs, de leurs orgasmes et du rapport mystérieux qu'elles entretiennent avec « ce truc, là, en bas ». Parfois sérieux, souvent très drôle, jamais vulgaire, ce texte fait passer un bon moment.

Audrey Gingras

Candidates recherchées

Ayant le goût de s'impliquer dans un projet audacieux et original pour souligner les 25 ans du Centre-Femmes de Lotbinière



Vous pouvez vous impliquer de différentes façons :

- Comédienne
- Décors
- Publicité
- Costumes/accessoires
- Vente de billets
- Etc. !

Rencontre d'information

6 octobre de 17h à 19h

Lors de la journée nationale
des Centres-Femmes



Centre-Femmes
LOTBINIÈRE

Pour information : 728-4402

Bonne fête à nos membres

Septembre

- 02 Marjolaine Roy
- 06 Gisèle Filteau
- 07 Julie Laroche
- 09 Lisette Bibeau
- 15 Mariette Brochu
- 19 Janice Hamel
- 22 Marilyn Shallow
- 26 Claire Turgeon
- 26 Thérèse Lamontagne
- 30 Anita Côté



Octobre

- 01 Sophie Savard-Laroche
- 02 Monique Berthelet
- 02 Marie-Jeanne Boudreau
- 04 Francine Beaudoin
- 06 Nancy Turgeon
- 09 Denise Allard-Martineau
- 17 Monique Bergeron-Dubois
- 21 Rita Donovan
- 24 Jocelyne Tremblay
- 25 Diane Dufour
- 29 Lucille Charbonneau
- 29 Rita Bergeron

Novembre

- 01 Amély Leclerc
- 01 Suzie Villeneuve
- 02 Marthe Dion
- 04 Sylvie Simard
- 08 Angéline Lamarche
- 10 Rita Moreau
- 13 Jacqueline Lauzé
- 15 Lison Desrosiers
- 16 Annette Gagné
- 18 Lorraine Bergeron
- 21 Diane Bédard
- 21 Madeleine Robitaille
- 21 Suzanne Laroche
- 22 Noëlla Paquet
- 26 Mariza Martineau



Décembre

- 02 Audrey Paquet
- 10 Mélanie Bédard
- 11 Lise Rivard
- 13 Denise Bédard
- 14 Christine Blanchet
- 14 Mélanie Moisan
- 16 Émilie Boudreau
- 19 Noëlla Labonté
- 19 Rose-Marie Roy
- 19 Sonia Turgeon
- 20 Gesa Wehmeyer
- 23 Noëlla Blanchette

Souper-Causerie

avec Francine Ruel

Nous invitons toutes les femmes de la région à venir entendre Madame Francine Ruel, auteure, comédienne et artiste aux multiples talents. Elle s'est principalement fait connaître grâce à son rôle de Léonne dans la mémorable série télévisée Scoop au cours des années 1990. Elle est porte-parole du programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)

Dans sa causerie, elle nous fera part de son cheminement et de ses réflexions sur le bonheur.

Mercredi le 28 octobre 2009
Au Club de Golf de St-Gilles
à 17h30

Avant le souper, vous pourrez visiter des kiosques présentant les produits et les services des femmes entrepreneurs de notre région.



Cette activité soulignera le 15^{ème} souper des femmes entrepreneurs. Ces soupers sont organisés depuis maintenant 8 ans, par un comité de femmes entrepreneurs, le Centre Local de Développement (CLD), la Société d'Aide au Développement de la Collectivité (SADC) et le Centre-Femmes de Lotbinière.

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

S.V.P. : Confirmez votre présence avant le 19 octobre, coût : 25\$

Bon d'adhésion

Mission

Le Centre-Femmes de Lotbinière a pour mission d'**offrir aux femmes de la MRC de Lotbinière un lieu de rencontre**, d'échange, d'information, d'entraide, de formation et d'action, **en vue d'améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes**. L'approche est globale et non-compartmentée, elle porte **un regard critique** sur les causes sociales, culturelles, économiques et politiques des **obstacles vécus par les femmes**.

Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Lotbinière et à sa mission. **Je joins la somme de 5,00\$.**
L'adhésion est renouvelable en mars de chaque année.

Nom: _____

Adresse: _____
(no rue)

_____ (municipalité) _____ (code postal)

Téléphone: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

Adresse de retour

139, rue Principale

St-Flavien, Qc

G0S 2M0

Téléphone: 728-4402



Membre de L'R des Centres
de Femmes du Québec

Un Centre de Femmes c'est:

Un réseau d'entraide et d'action, un lieu d'appartenance et de transition. Une ressource locale, souple, polyvalente et accessible à toutes les femmes.



Centre-Femmes de Lotbinière

Contactez-nous au (418) 728-4402

139, Principale à St-Flavien G0S 2M0

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

cflotbiniere@globetrotter.net

Visitez notre blog

www.cflotbiniere.qc.ca



Accessible aux personnes handicapées

La prochaine parution de L'Inform'Entr'Elles sortira en janvier 2010.

Pour recevoir votre journal par la poste, il suffit de devenir membre.



Diffusez, partagez ou recyclez-moi