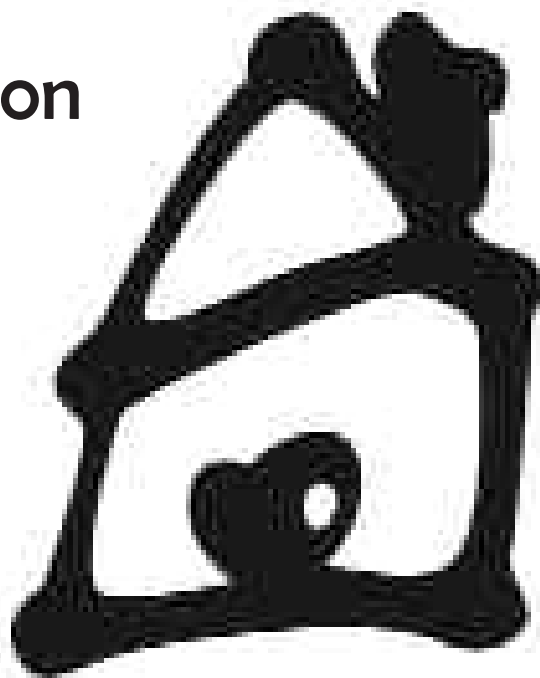

L, *Le journal du Centre-Femmes de Lotbinière*
INFORM' ENTR' ELLES

- Déclaration citoyenne...tournée
- Subvention pour couches...
- Dépannage maison
- Antidote



hiver 2009

Sommaire

Nouvelles du Centre	2
Nous y étions	3
Potins	4
Mot de Jennifer, stagiaire	4
Brigade des rubans blancs	5
Cours d'autodéfense	7
Ridées mais pas fanées	7
Calendrier des activités	8
Antidote	9
Qu'est-ce qui se passe au CACI?	10
Maigrir n'est pas un jeu	11
Mieux comprendre pour mieux supporter	11
Le sommeil de l'enfant	11
Déclaration citoyenne... tournée	12
Dépannage maison	12
Journée internationale des femmes	13
Journée nationale des cuisines	14
Activité reconnaissance des bénévoles	15
Femmes entrepreneures	16
Projet TRAJET emploi	16
Le plaisir de lire et d'écrire	17
Projet impôt	17
Le VDay et les monologues du vagin	18
Saumon glacé à la moutarde et à l'érable	19
Info-santé	19
Mot des cuisines	20
Coop de solidarité de services à domicile	21
La pauvreté des femmes	22
Un petit geste pour changer le monde...	23
<i>Les couches réutilisables</i>	
Bonne fête à nos membres	25
Bon d'adhésion	26

Voici un petit répertoire des numéros de téléphone d'urgence auquel 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



En cas de tempête le Centre-Femmes de Lotbinière est fermé lorsque la commission scolaire des Navigateurs est fermée. Contactez-nous pour connaître la date de reprise de l'activité. Merci de votre collaboration.

Ont participé à la réalisation de ce journal:

Audrey Paquet Martine Turgeon Marylin Shallow Suzanne Cyr Céline Montesinos
Audrey Gingras Jennifer Dubois Mélissa Demers Nancy Dubois et plusieurs autres bénévoles

Nouvelles du Centre

Un automne bien rempli

C'est un **automne chargé qui vient de se terminer**. Nous avons été de tous les dossiers : pauvreté avec notre traditionnelle soupe au caillou, violence avec notre brigade des rubans blancs en passant par les élections avec 2 rencontres publiques électorales, une dans le cadre des élections fédérales et l'autre dans le cadre des élections provinciales. C'est avec beaucoup de courage et d'énergie que les travailleuses et les membres du conseil d'administration du Centre ont continué le travail laissé en plan pendant mon départ pour assumer mon rôle de directrice de scrutin pour les élections provinciales.

Faire connaître la déclaration citoyenne des femmes

En 2009, nous allons faire connaître la déclaration citoyenne des femmes que nous avons adoptée lors de la journée nationale des centres de femmes. Nous souhaitons faire une **tournee de la région** pour faire connaître le point de vue des femmes sur qu'est-ce qui pourrait améliorer les conditions de vie dans Lotbinière et avoir un impact positif sur l'égalité entre les hommes et les femmes.



Quelques membres de notre C.A. au moment d'adopter notre déclaration citoyenne

Une invitée spéciale

En mars prochain, nous allons recevoir **Michèle Asselin**, présidente de la Fédération des Femmes du Québec lors de notre activité qui souligne la journée internationale des femmes. Elle viendra nous parler des gains et des luttes des femmes au Québec et les enjeux actuels du mouvement des femmes. Elle abordera certainement les actions prévues en 2010 pour la suite de la Marche Mondiale des Femmes.

Par Martine Turgeon

Nous y étions

Rencontres publiques électorales

Nous avons organisé avec plusieurs membres de la Corporation de Développement Communautaire (CDC de Lotbinière) des rencontres publiques électorales dans le cadre des élections : le 9 octobre pour les élections fédérales et l'autre le 27 novembre pour les élections provinciales. C'est une bonne occasion pour les gens d'entendre le point de vue de chacun.

Formation en violence conjugale et choc post-traumatique

En septembre dernier, l'équipe de travailleuses du Centre a suivi 3 jours de formation sur la violence conjugale et le syndrome de choc post-traumatique. Cette formation était organisée par la table de concertation en matière de violence conjugale du Littoral.

Colloque sur les abus des aînés

Le Centre-Femmes a tenu un kiosque à St-Apollinaire lors du colloque sur les abus faits aux aînés le 21 octobre dernier. Ce colloque était organisé par la table de prévention des abus faits aux aînés de Lotbinière.

Centres de jour famille

Marylin a fait des animations dans les 5 centres de jour famille qui sont organisés dans les différentes municipalités de la région par la Maison de la Famille.

Visite d'une maison des jeunes

Le 19 novembre Audrey Gingras a fait une animation en lien avec la violence en collaboration avec Steeve Fortin, policier de la Surêté du Québec, membre de la table de concertation en matière de violence conjugale du Littoral et Audrey Bergeron du Regroupement des Jeunes de Lotbinière.



Centre de jour famille de Ste-Croix

Déjeuner de la Chambre de commerce de Lotbinière

Le 20 novembre dernier, nous étions au déjeuner de la Chambre de commerce pour inviter les membres à porter le ruban blanc dans le cadre de la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Potins

- Félicitations à **Julie L** ainsi qu'à **Séléna H** qui attendent la venue d'un nouveau bébé.
- Beaucoup de bonheur à **Majolaine R**, nouvelle maman d'une belle petite fille.
- Nos sympathies à **Angéline L, Nancy D, Monique T, Mirelle C, Ginette D et Louise H** qui ont perdu un proche pendant l'automne.
- Nos sincères condoléances à la famille de **Lucie Lemay**, membre du Centre-Femmes.
- Merci aux partenaires qui ont donné des prix pour les cours de mécanique auto : **Garage Laurier, Esso de Laurier, Distribution TR et Lave-auto Daniel Paquet.**
- Merci au **Festival Rétro de Joly** ainsi qu'au **Festival d'automne de Ste-Agathe** qui ont pensé à nos groupes de cuisines collectives pour écouler des surplus de nourriture.
- Nous avons eu une **super fête de Noël**. Plus de 50 femmes étaient présentes.
- Bonne chance à **Denise B** qui commence un nouvel emploi.
- Si vous avez des **revues en trop**, apportez-les au Centre, des organisations locales en ont besoin.

Un mot de Jennifer

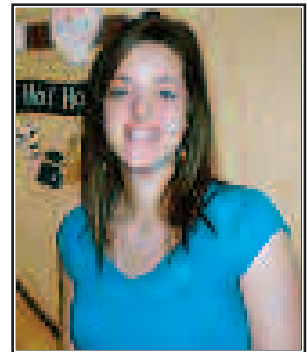
Stagiaire

Bonjour chères lectrices,

Je me nomme **Jennifer Dubois**. Je suis étudiante de première année en travail social au cégep de Lévis-Lauzon. Dans le cadre de mes cours, nous pouvons participer à **un stage de sensibilisation**, qui vise l'observation du milieu de travail et qui permet de concrétiser notre choix de carrière. Le Centre-Femmes de Lotbinière me donne la chance de faire ce stage au sein de l'organisme. J'en suis très heureuse étant donné que le Centre-Femmes était mon premier choix et que je viens moi-même de St-Flavien. Le stage est d'une journée semaine, soit le lundi, pour une

durée de quinze semaines. Je suis là pour apprendre et faire des liens entre la théorie apprise dans mes cours et le travail de terrain. Je souhaite de tout cœur m'intégrer

facilement et passer de beaux moments avec les membres et les utilisatrices du Centre-Femmes. Au plaisir de vous rencontrer et de pouvoir vous rendre service.



Jennifer Dubois

Brigade des rubans blancs

C'est quoi?

Le Centre-Femmes a réalisé pour une septième année consécutive sa brigade des rubans blancs! Cette action de lutte à la violence faite aux femmes commémore la tuerie du 6 décembre 1989 à l'école Polytechnique de Montréal. 14 jeunes femmes ont été assassinées parce qu'elles étaient des femmes. Porter le ruban blanc symbolise notre désaccord face à toute forme de violence.

La fabrication

Cette année, plusieurs équipes ont fabriqué des rubans. Nous avons débuté par une grande fabrication le 4 novembre dernier où une douzaine de femmes se sont déplacées pour confectionner près de 2200 rubans! Par la suite, nous avons fait en moyenne 250 rubans avec chacun des groupes de cuisines collectives. Puis, pour la troisième année, nous avons réalisé des animations sur la violence et fabriqué des rubans avec les élèves des écoles secondaires Pamphile-Lemay et Beauvillage. De plus, les participants aux activités de l'Association des personnes handicapées de Lotbinière en ont fait 720! Bravo et merci à vous tous et toutes!

La distribution

La distribution de ces rubans s'est faite en deux temps. La semaine précédant la brigade, 3 600 rubans



Les femmes participantes de la fabrication du 4 novembre



Les élèves de la Polyvalente Beauvillage lors de la fabrication des rubans

ont été distribués dans les entreprises de la région. Puis, trois équipes du Centre-Femmes ont sillonné les villages de Laurier-Station et St-Flavien. Deux équipes du Carrefour jeunesse-emploi de Lotbinière se sont occupées de visiter les entreprises et commerces de St-Agapit. Dans les deux écoles secondaires, il y avait une escouade composée de l'animateur(trice) de vie spirituelle, d'un policier(ère), d'une travailleuse du Centre-Femmes, d'une intervenante du Regroupement des jeunes de Lotbinière et des élèves. Au moins 6 100 personnes ont porté le ruban blanc pour dire non à la violence!!! Un record!

Des mercis...

Merci à la Table de concertation en matière de violence conjugale du Littoral pour les outils développés. Merci spécial à Éric Demers et Jeanne Tremblay (animateurs de vie spirituelle), aux directions des écoles secondaires, à Steeve Fortin de la Sûreté du Québec, au Carrefour Jeunesse Emploi de Lotbinière

et au Regroupement des Jeunes de Lotbinière pour votre appui et votre implication à la réalisation de cette action collective. Cela permet de poursuivre la sensibilisation pour lutter contre la violence et contribuer à un monde meilleur!

Audrey Gingras



Les élèves de la Polyvalente Pamphile-Lemay lors de la brigade



L'équipe du Carrefour Jeunesse-Emploi impliquée dans l'activité



**Bravo et merci,
mission plus qu'accomplie!!!
À l'an prochain....**



Cours d'autodéfense

Le 5 décembre dernier, 19 adolescentes ont participé à un cours d'autodéfense organisé par le Centre-Femmes. Elles étaient toutes motivées à apprendre les grandes lignes de l'autodéfense physique et verbale. Elles ont pratiqué des mises en situation et des activités leur permettant de voir à quel point elles sont fortes! Le lendemain, c'était au tour d'un groupe de 9 femmes à pratiquer les rudiments de l'autodéfense! Merci à la formatrice, Céline Godbout, du Cran des femmes de Montréal.

Audrey Gingras



Les participantes au cours d'autodéfense

Ridées mais pas fanées...

Le 18 novembre dernier, 25 femmes ont participé à la formation échange « Ridées mais pas fanées ». La rencontre mettait l'accent sur les réalités que vivent les femmes âgées. La journée était divisée en 5 thèmes: image corporelle, sexualité, vivre en solo ou en couple, implication et les défis. Des capsules vidéos présentant le témoignage de femmes ont servi de base pour alimenter les discussions. Tout au long de la journée, j'ai été touchée par le grand cœur des femmes âgées. J'ai une immense reconnaissance envers ces femmes qui m'ont permis, l'espace d'un moment, d'entrer dans leur histoire. Elles sont énergiques, curieuses, dévouées. Elles sont bien vivantes, loin d'être fanées, elles ont pleins de choses à nous apprendre.

Marylin Shallow



Le groupe de femmes...Ridées mais pas fanées

Calendrier activités hiver 2009

Janvier

Début des groupes de cuisines	06
Début plaisir de lire et écrire	15
Initiation à l'informatique <i>Pour 5 semaines, lundi à 9h30</i>	26
Maigrir n'est pas un jeu	28

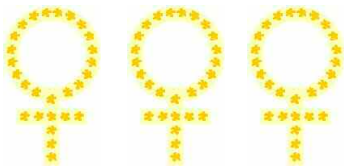
Février

Info-capsule <i>Appareil photo numérique</i>	02
Info-capsule <i>Internet</i>	09
Info-capsule <i>Traitement de texte</i>	16
Comprendre pour mieux supporter	17
Début Antidote <i>Pour 10 semaines, le mercredi à 13h15</i>	18



Mars

Journée internationale des femmes	15
Journée nationale des cuisines	24
Dépannage maison	28
Fabrication de broches	31



Avril

Fabrication de broches	07
Le sommeil chez l'enfant	20
Activité des bénévoles	22
Femmes entrepreneures <i>Souper-échange</i>	à déterminer



Pour plus de détails, consultez les pages suivantes

En plus de ces activités, l'écoute, la référence et la relation d'aide se poursuivent. Le Centre d'Accès Communautaire Internet ainsi que la bibliothèque sont aussi à votre disposition. N'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire ou pour plus d'information. 728-4402

Antidote... Une quête d'identité



C'est quoi Antidote?

Un cheminement 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



Des témoignages...

«J'ai adoré, je le suggère à toutes les femmes. Maintenant, j'attends Antidote II avec impatience. Ceci m'a beaucoup aidée et m'aidera tout au long de ma vie. »

«Maintenant une lumière s'allume dans ma tête quand je ne m'affirme pas assez!»

«N'hésitez pas, on y rencontre des personnes enrichissantes. Votre vie va s'améliorer. »

«C'était un groupe très amical et super le fun. »

«Si vous voulez vous faire un cadeau, suivez ce cours. »

Quand?

Le mercredi du 18 février au 22 avril 2009 à 13h15

Inscrivez-vous avant le 11 février 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.

Pour débutantes

*****Dernière session avant l'automne*****

Le lundi du 26 janvier au 23 février de 9h30 à 11h30

Pour vous inscrire contactez-nous 728-4402

Info-capsules...un petit plus

Le lundi de 13h30 à 15h30

Appareil photo numérique

- Des conseils pour des photos réussies
- Transférer et classer vos photos
- Imprimer vos photos
- Graver vos photos sur CD

Quand: le 2 février

Traitement de texte

- Format du document et les marges
- Correction automatique des textes
- Numérotation des pages
- Rédaction et impression

Quand: le 16 février

Internet

- La recherche
- La navigation
- Envoi de fichiers
- Le courrier électronique

Quand: le 9 février



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 pour réserver un ordinateur.

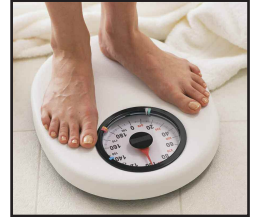
Inscrivez-vous au 728-4402 le plus tôt possible pour réserver votre place

Maigrir n'est pas un jeu

Une rencontre sur les régimes et leurs enjeux pour toutes celles qui sont préoccupées par leur poids.

Mercredi 28 janvier à 13h30 au CLSC

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



Mieux comprendre pour mieux supporter

Rencontre de sensibilisation sur les agressions sexuelles.

Thèmes abordés: Types d'agressions, conséquences, mythes et préjugés entourant le vécu des femmes victimes ainsi que les attitudes aidantes lors d'un dévoilement.

Mardi le 17 février à 13h30 au Centre-Femmes

Personne ressource: **Pascale Brosseau**, CALACS de Lévis

Le sommeil de l'enfant

20% des consultations pédiatriques concernent **les troubles du sommeil**.

Le sommeil est essentiel au développement et à l'équilibre de l'enfant. Voici tout ce qu'il faut savoir pour qu'il fasse de beaux rêves!

- Que se passe-t-il durant une nuit de sommeil?
- Ce qui perturbe le sommeil et le favorise, selon l'âge
- Comment déterminer l'heure du coucher et le nombre d'heures adéquat
- La sieste: son rôle, son importance, jusqu'à quand
- Les troubles du sommeil les plus fréquents et solutions: difficultés d'endormissement, déficit de sommeil, cauchemars, réveils nocturnes, le "co-sleeping" (l'enfant qui dort avec les parents), etc.



Lundi le 20 avril à 19h au CLSC

Personne ressource: **Joe-Ann Benoît**, conseillère pédagogique

Une collaboration de BC Rayons de soleil, CPE Jolibois, CPE Envol et le Centre-Femmes

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

Déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière... *Tournée d'animation*

Nous avons adopté le 7 octobre dernier la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière. Cette déclaration, nous voulons maintenant la faire connaître. **De février à mai 2009, nous irons rencontrer les clubs sociaux, les organismes communautaires, les organismes gouvernementaux et les élus municipaux** afin de présenter la déclaration citoyenne des femmes de Lotbinière. Nous souhaitons recueillir des résolutions d'appui. Vous aimeriez nous recevoir chez vous ou en savoir plus, communiquez avec nous au 728-4402.



Dépannage Maison

Cette journée nous permettra de développer des habiletés pour faire des petites réparations dans la maison. Dans un climat amical et de coopération, il y aura plusieurs démonstrations et expérimentations :

- Électricité (principes de base, lampe dont le fil est coupé, etc.)
- Le coffre à outils de base
- Plomberie (robinet qui fuit, toilette qui coule, etc.)

Le samedi 28 mars de 9h à 16h

Personne ressource : Lise Aubin

Apportez votre lunch!

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



Journée internationale des femmes

Pour l'occasion nous recevrons Mme Michèle Asselin,
présidente de la Fédération des Femmes du Québec.

Vous êtes invitées

Dimanche le 15 mars de 10h à 13h

au Centre-Femmes de Lotbinière

**Sous le thème: Femmes au Québec...
nos luttes, nos gains, les enjeux actuels...**

Au programme:

- Accueil
- Déjeuner (préparé par les cuisines collectives)
- Causerie avec Madame Asselin
- Échange, partage et plaisir...



Bienvenue à toutes!

***Coût: 5\$ pour les membres et 10\$ pour les non-membres
Inscrivez-vous avant le 5 mars***

Journée nationale des cuisines collectives

**Mardi le 24 mars à 13h30
au Centre-Femmes**

Pour l'occasion...

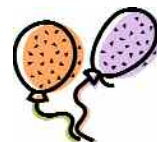
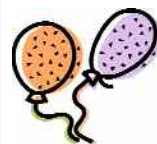
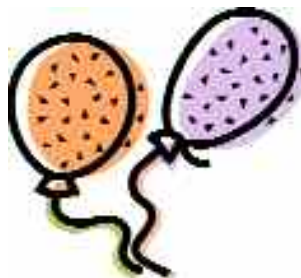
11h30 : Dîner avec les participantes des cuisines collectives

13h00 : Accueil des femmes voulant se joindre à l'activité

13h30 : « **Des trucs pour économiser** » par l'ACEF Rive-Sud

15h00: Mot de la fin

**Toutes les femmes sont les bienvenues pour
cette activité où nous fêtons les cuisines!!!**



Confirmez votre présence au 728-4402

Activité reconnaissance des bénévoles

Soirée reconnaissance des bénévoles

Le mercredi 22 avril 2009

à 18h30 à la salle des Lions (Laurier-Station)



Encore une fois cette année plusieurs bénévoles de différents organismes de la région seront honorés.

Au programme: Remise de certificats, musique, prise de photos officielles...

**Soyez des nôtres pour célébrer l'implication
bénévole dans Lotbinière.**

Bricoleuses recherchées

Une invitation est lancée aux bricoleuses qui désirent s'impliquer dans la fabrication de broches (corsages), remises aux bénévoles honorés lors de la soirée reconnaissance des bénévoles.

Vous avez une **idée** de la forme que pourrait prendre notre broche ou vous avez simplement le goût de participer à la fabrication.

**Deux rencontres sont prévues pour la fabrication
le 31 mars et le 7 avril à 13h30
contactez-nous au 728-4402.**

**Ensemble...utilisons notre créativité pour souligner
l'implication bénévole!**

Femmes entrepreneures

Les soupers des femmes entrepreneures existent depuis 2001. Ils permettent aux femmes en affaire de faire du réseautage, de partager, d'échanger et de s'outiller.

Le prochain souper aura lieu en avril. Contacter la SADC Lotbinière au 1-866-596-3300 pour plus de détails.



Comité organisateur du dernier souper

Projet Trajet Emploi De l'aide pour trouver un emploi

- Réalisez un bilan de carrière
- Identifiez vos atouts
- Planifiez votre retour en emploi ou aux études
- Effectuez des stages en entreprise



Début de la formation le 2 mars 2009 dans Lotbinière

Services gratuits, financement pour la participation (Déplacements et frais de garde)

Pour plus d'information 418-839-3109 www.connexionemploi.com

co **5** **exion**
ressources femmes **emploi**

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.

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



Projet impôt de la CDDS

Depuis plusieurs années, la Corporation de Défense des Droits Sociaux (CDDS) offre à faible coût aux personnes à faible revenu de la MRC de Lotbinière le service de déclaration du revenu (impôt).



Critères d'admissibilité

- Résider dans la MRC de Lotbinière
- Avoir des revenus annuels cumulés inférieurs à **20 000\$**

pour une personne seule

26 000\$ couple ou adulte avec un enfant (+2000\$ pour chaque enfant à charge)

**Exclusion: travailleur ou travailleuse autonome/plus de 1000\$ de placement*

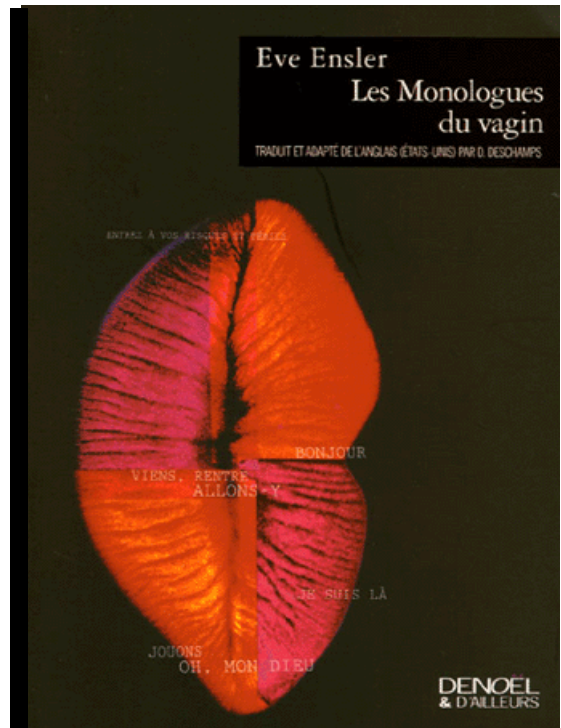
**Ce service vous intéresse, prenez rendez-vous
dès le 1 mars au 728-4054**

Le VDay et les monologues du vagin

Les monologues du vagin, c'est une pièce de théâtre que nous aimerions présenter dans Lotbinière pour le 25^{ième} anniversaire du Centre-Femmes en 2010.

Cette pièce qui a été présentée dans 1100 villes transforme la honte et le mystère entourant cette partie de l'anatomie féminine en une expérience drôle et émouvante. L'auteure, Eve Ensler, a écrit cette pièce suite à plusieurs confidences de femmes. Elle a interviewé des femmes âgées, des femmes jeunes, des femmes mariées, des femmes seules, des femmes pauvres et d'autres riches. Au début, ces femmes étaient un peu timides et avaient du mal à parler. Mais une fois lancées, elle ne pouvait plus les arrêter. Toutes avaient des histoires à propos de leur vagin qui finalement est une partie de notre corps au même titre que nos mains, nos yeux ou nos fesses.

Nous voulons monter cette pièce avec les femmes de Lotbinière. Nous aurons



besoin de votre aide pour être comédienne, vendre des billets, faire des décors, éclairage, affiches, metteur en scène, quelqu'un qui pourrait faire la liaison avec VDAY en anglais, etc. Communiquer avec nous pour en savoir plus...

Qu'est ce que le VDAY?

V pour **v**agin, **v**iolence et **v**ictoire. **VDAY** est l'organisme qui gère les représentations de la pièce. Véritable phénomène mondial, il mène de multiples actions afin de faire cesser la violence faite aux femmes et aux jeunes filles.

Saumon glacé à la moutarde et à l'érable

Ingrédients :

Donne 4 portions

Emballage de 400 g de filets de saumon sauvage du Pacifique High Liner congelés (ou des filets de saumon frais)

1 c. à thé sauce Worcestershire

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de moutarde

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile



Préparation :

Préchauffer le four à 350°F

Déposer le saumon sur une feuille de papier d'aluminium et relever les bords du papier. Déposer sur une plaque à biscuits. Combiner les autres ingrédients et verser sur le poisson.

Couvrir et cuire pendant 30 minutes, en badigeonnant une fois, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.

Retirer le saumon du four et laisser reposer pendant environ 5 minutes.

Servir avec du riz ou des patates en pilotes au four et des légumes.

Nancy Dubois

Info santé ...vrai ou faux

Les aliments surissent s'ils sont encore chauds lorsqu'ils sont mis au réfrigérateur...

FAUX...Au contraire, les aliments surissent lorsqu'ils prennent trop de temps à refroidir. Pour refroidir les aliments rapidement (à 4 °C ou moins) après la cuisson ou le service :

- Transférez-les dans de plus petits contenants;
- Découpez les pièces de viande, telles que rôtis, jambons ou dindons.

Vous pouvez placer les aliments, partiellement couverts, au réfrigérateur, dès qu'ils atteignent une température de 60°C, même s'ils sont encore chauds. Couvrez-les entièrement une fois qu'ils sont bien refroidis.

La réfrigération permet également de prolonger la durée de conservation des aliments en ralentissant la vitesse de développement des micro-organismes (bactéries, moisissures, etc.). Le refroidissement inadéquat des aliments est d'ailleurs l'une des principales causes des intoxications alimentaires. Voilà de bonnes raisons de ne pas attendre avant de réfrigérer vos aliments après la cuisson ou le service...

Mot des cuisines

Cuisiner dans notre nouvelle cuisine...

C'est agréable, chaleureux et stimulant!! Comme prévu, nous pouvons maintenant accueillir plus de participantes par groupe et ainsi remplissons nos chaudrons à ras bord de plaisir, de solidarité... et bien sûr de bons plats à rapporter chez soi!

Des mercis en abondance...

Les participantes des cuisines collectives se mobilisent année après année pour concocter la traditionnelle soupe au caillou et la servir lors de l'activité du 17 octobre, journée de l'élimination de la pauvreté. Un gros merci à toutes celles qui se sont impliquées à la préparation ou à l'activité, votre collaboration est précieuse dans la symbolique de cette soupe de solidarité!

C'est sous des airs de fête que les cuisines collectives ont de nouveau préparé le repas de Noël. Quoi de mieux que du bon ragoût et des pâtés pour nous rappeler comment c'est bon quand c'est fait maison! Merci pour votre générosité, ce fût délicieux!

Un hiver chaud, chaud, chaud...

Encore de belles activités s'en viennent pour nos participantes des cuisines collectives. En mars, le brunch pour la journée internationale des femmes, où chacune des participantes met son

petit grain de sel pour nous concocter et nous servir un brunch qui déborde d'énergie et de saveurs!

Le 24 mars en après-midi, la journée nationale des cuisines collectives où toutes les femmes qui ont le goût de se joindre à nous sont les bienvenues. Vous aurez l'occasion d'en connaître davantage sur les cuisines collectives et pourrez profiter de l'atelier présenté par l'ACEF Rive-sud « Des trucs pour économiser ».

À la fin du mois d'avril arrivera avec le printemps la Grande Collecte de Moisson Québec où les participantes des cuisines collectives se rendront dans des épiceries pour récolter des denrées non périssables. Moisson Québec rejoint plus de 30 000 personnes dans le besoin chaque mois.

Le groupe pour les femmes seules ou en couple

Les rencontres du groupe 5 sont prévues le 23 février, 30 mars et 27 avril. Contactez Marylin pour confirmer votre présence.

Les cuisines collectives vous intéressent... téléphonez-nous et il nous fera un grand plaisir de vous accueillir!!

Audrey Paquet

Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière

UNE QUALITÉ DE VIE... Accessible à tous

Notre mission est d'offrir des services de qualité à domicile pour la population de la MRC de Lotbinière. Notre tarification pour l'aide domestique est éligible à une exonération financière du gouvernement et peut ramener le tarif horaire à aussi peu que 6.00\$ de l'heure.

Entretien domestique

Entretien ménager léger

Grand ménage

Préparation de repas

Épicerie et autres courses

Lavage des vitres

Entretien extérieur saisonnier

Aide à la personne

Soins d'hygiène de base

Aide au lever et au coucher

Exercices de réadaptation

Répit et gardiennage

Accompagnement



Pour nous joindre : tél. : (418) 728-4881 ou 1-877-633-4883
ou bien coopserlotb@globetrotter.net

Visitez notre site internet www.cooperativelotbiniere.org

VENEZ JOINDRE LES RANGS D'UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE !

Nous favorisons le côté humain et l'entraide envers les préposées et notre clientèle. Nous offrons des horaires flexibles et de bonnes conditions de travail à notre personnel !

Principales tâches

Effectuer à domicile des travaux d'entretien domestique, préparation de repas et tâches connexes.

Exigences

Être autonome, avoir un bon sens de l'organisation, discrétion, ponctuelle et fiable. Vous devez posséder une voiture.

-Nous recherchons du personnel sur tout le territoire de la MRC de Lotbinière qui est disponible entre 15 et 40 heures semaine.

-Nous offrons des formations rémunérées, afin de donner des services de qualité à notre clientèle.

Vous pouvez nous rejoindre par téléphone au (418) 728-4881 ou 1-877-633-4883

Par Suzanne Cyr de la Coop. de solidarité de services à domicile de Lotbinière

La pauvreté des femmes...

Engagement de la députée Sylvie Roy

Le 20 octobre dernier, une équipe du Centre-Femmes s'est rendue chez notre députée provinciale Sylvie Roy pour déposer le cahier de témoignages ***La pauvreté des femmes un enfer privé, une affaire publique*** réalisé par notre Regroupement provincial L'R des Centres de Femmes du Québec. Ce document a été produit pour la journée nationale des Centres de Femmes qui a eu lieu le 7 octobre dans plus de 100 Centres au Québec.



Nathalie, Martine, Yvette, Audrey et Marilyn avec la députée

Nous avons revêtu les chandails fabriqués par les participantes du Centre dans le cadre de la campagne pour l'autonomie économique des femmes du Comité québécois de la Marche des Femmes. Ce sont les chandails que nous avons portés lors de la manifestation Retroussons nos manches, le 31 mai dernier à Québec.

Lors de cet entretien, Madame Roy ***s'est engagée à sensibiliser son caucus et porte-parole visé pour évaluer et faire avancer l'application de la loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.*** Dans les prochains mois, nous allons poursuivre nos actions pour diminuer la pauvreté.

Martine



Un petit geste pour changer le monde...

Les couches lavables

Les couches lavables ne sont plus du tout ce que nos mères et grands-mères utilisaient!

Depuis quelques années, plusieurs sortes de couches sont apparues sur le marché. Elles ressemblent vraiment à des couches jetables; nous sommes loin du bout de tissu carré avec des épingles!



-Saviez-vous que les couches jetables peuvent prendre jusqu'à 500 ans pour se décomposer? Ça fait réfléchir... Si nous voulons que nos enfants aient une « planète nette », nous devons y faire attention. Les couches jetables constituent le troisième déchet en importance dans les sites d'enfouissement. Au Québec, 600 millions de couches sont jetées aux ordures chaque année.

-Saviez-vous qu'il est illégal de jeter les selles à la poubelle? Et oui, même si vous utilisez des couches jetables vous devriez mettre les selles à la toilette.

Un enfant a besoin de plus de 7000 couches jetables pour se rendre à la propreté, soit un coût de 2000 à 2500\$, ce n'est pas du tout négligeable. Pour quelques centaines de dollars vous pouvez avoir un kit de couches lavables qui fera peut-être pour plus d'un enfant.

Par Mélissa Demers, Accompagnante à la naissance Boutique Mamouzen



Un petit geste pour changer le monde...

Subvention pour l'achat de couches

Une subvention

La MRC de Lotbinière a mis en place un nouveau programme de financement pour l'utilisation des couches réutilisables. Dans le cadre du plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) en vigueur, les élus ont prévu plusieurs dispositions pour réduire le volume des déchets.

Le programme de financement prévoit une contribution de 200 \$ pour aider les familles à faire le choix des couches lavables plutôt que des couches jetables. Pour appliquer au programme il suffit de compléter le formulaire disponible dans les bureaux municipaux ou sur le site www.mrc-lotbiniere.org/couches.

Les conditions du programme

1. Ce programme vise les parents résident-e-s de la MRC de Lotbinière (preuve du permis de conduire pour validation de l'adresse). La subvention de 200 \$ sert à couvrir une partie des dépenses pour l'achat de couches réutilisables. Le demandeur ne peut se prévaloir de la subvention qu'une seule fois par enfant.

2. Le programme, mis en application le 15 septembre 2008 est rétroactif au 1er janvier 2008 pour la facture d'achat des couches.

3. Le demandeur doit présenter une copie de la facture du détaillant démontrant qu'il a acheté un « ensemble » de couches réutilisables. Le nombre de couches peut varier d'une compagnie à l'autre. Le matériel des couches peut être variable également. Les couches jetables ne sont pas admissibles au programme de subvention.

4. Ce programme est financé grâce aux redevances de l'état pour la gestion des matières résiduelles (PGMR).

5. Le programme d'aide prendra fin lorsque l'enveloppe budgétaire sera épuisée.

Par Martine Turgeon



Bonne fête à nos membres

Janvier

Johanne Plante	02
Ginette Boucher	03
Patricia Simoneau	03
Gervaise Rousseau	06
Madeleine Lafleur	06
Lise Dion	08
Patricia Côté	10
Céline Savoie	11
Micheline Poirier	16
Roselyne Côté	20
Thérèse Larochelle	22
Gracia Demers	23
Ange-Aimée Vermette	28
Denise Chayer	30



Mars

Denise Boucher	02
Suzanne Bédard	02
Denise Charbonneau	02
Johanne Presse	03
Mirelle Courcy	03
Yvette Vermette	04
Sylvie Paquin	04
Chantale Olivier	05
Micheline Bédard	06
Pauline Côté	08
Suzie Rousseau	09
Sandra Martineau	13
Mariette Bélanger	13
Yolande Demers	14
Sylvie Chevanel	16
Jacqueline Boisvert	16
Marie Paimpec	20
Hélène Gagnon	22
Nathalie Charest	22
Lise Grégoire	24
Lorraine Hurley	29
Chantal Habel	31



Février

Madeleine Caron	04
Fleurette Bizier	05
Micheline Brisson	06
Nathalie Rousseau	07
Jacqueline Côté	09
Claudette G. Shallow	18
Hélène Minville	19
Francine Rousseau	20
Marie Lauzé	20
Geneviève Lejeune	21
Rolande Biron	28
Solange Roy-Croteau	29

Avril

Solange Martineau	01
Sylvie Bédard	01
Nathalie Paquet	02
Danielle Sévigny	05
Huguette Fournier	07
Monique Tremblay	07
Céline Bergeron	08
Julie Mariage	10
Pierrette Pelletier	11
Solange Hamel	11
Angéla Dubois	12
Rolande Bourgeois	13
Ginette Desrochers	15
Sonia Rousseau	17
Yolande Leclerc	20
Monique Martineau	23
Ginette Moreau-Daigle	24
Madeleine Bilodeau	25
Yvette Ferland	28
Huguette Boilard	28
Suzanne Chartrand	28

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: _____

Courriel: _____

Date d'anniversaire: _____

Date: _____

Signature: _____

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.



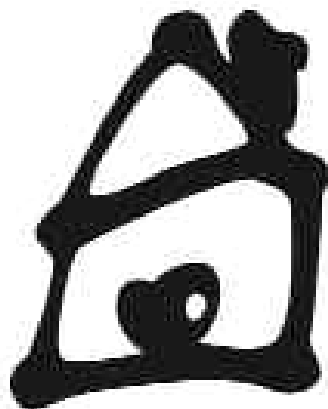
Membre de L'R des Centres de Femmes du Québec



Adresse de retour

Centre-Femmes Lotbinière

139, rue Principale, St-Flavien, Québec G0S 2M0



Centre-Femmes de Lotbinière

Contactez-nous au 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



www.cflotbiniere.qc.ca

Accessible aux personnes handicapées

La prochaine parution de L'Inform'Entr'Elles sortira en mai 2009.

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



Diffusez, partagez ou recyclez-moi