

ÉTÉ 2022

# *L'Inform'Elles*

ON SE RETROUVE ENFIN!



**LE JOURNAL DES FEMMES DE BELLECHASSE**

[centrefemmesbellechasse.com](http://centrefemmesbellechasse.com)

418 883-3633

[cfemmesbellechasse@telus.net](mailto:cfemmesbellechasse@telus.net)



# LE MOT DE MARJO

Enfin, un peu de liberté et ça fait du bien!

Oui, nous sentons monter en nous une sève de bonheur de se retrouver après tout ce temps sur pause. La vie reprend son cours comme on dit.

Dernièrement, nous avons accueilli des nouvelles collègues au sein de l'équipe de travail et j'en suis très heureuse. Dans cet Inform'Elles, vous verrez quelques nouveautés pour ce printemps et nous prévoyons faire une AGA ensemble, en présence! Ça fait tellement longtemps... Enfin!

Pour l'été, nous vous suggérerons diverses rencontres au jardin ainsi que quelques pique-niques aux alentours. Nous vous informerons en temps et lieu.

Pour moi personnellement cet automne, je devrai me retirer pour aller gérer les élections provinciales. Je partirai de la mi-juillet jusqu'à la mi-octobre, mais ne vous en faites pas, l'équipe sera là pour répondre à vos questions et vous offrir diverses animations qui, j'en suis certaine, vous plairont.

Donc, bienvenue Mesdames à nos rencontres et n'hésitez surtout pas à faire appel à nous au besoin.

Tellement heureuse du retour « presque » à la normale...

Marjo

\*Prenez note que toutes nos activités se dérouleront selon les politiques sanitaires en vigueur.

# CONSEIL D'ADMINISTRATION



**GÉRARDINE LABONTÉ**  
Présidente



**MARIANNE GAGNON**  
Vice-présidente



**NICOLE BRETON**  
Secrétaire-trésorière



**NICOLE LAPOINTE**  
Administratrice



**GINETTE ROY**  
Administratrice

Le conseil se renouvellera en juin. Aimeriez-vous en faire partie et ainsi contribuer à la mission du Centre-Femmes?  
Détails à la page suivante.



**MARJOLAINE MONTMINY**  
Directrice coordonnatrice



**MARIE-EVE LAMONTAGNE**  
Adjointe à la direction



**LINE GAUMOND**  
Intervenante

# LE CENTRE-FEMMES A BESOIN DE VOUS!

Nous sommes à la recherche de femmes intéressées et motivées à joindre le conseil d'administration. Toute implication se fait de façon bénévole.

Faire partie du conseil c'est avoir la chance de soutenir la mission et les valeurs du centre en apportant sa vision, ses aptitudes et sa couleur unique.

## Les avantages :

- Demeurer active, stimulée et motivée tout en faisant une différence;
- Être une leader silencieuse ou active au sein de la communauté en observant et en constatant ce que vivent les femmes;
- Participer aux décisions et discussions concernant l'avenir du centre;
- Jouir d'un espace pour vous exprimer et partager votre vision tout en collaborant avec d'autres femmes;
- Participer à la gestion administrative;
- Contribuer à donner un sens de direction clair;
- Rire, vous amuser, développer confiance et estime en vous-même et plus encore!

## Ce que nous recherchons :

- Femmes fiables et responsables capables d'effectuer des tâches administratives simples;
- Respect, esprit d'équipe et entraide;
- Motivation, vivacité d'esprit et engagement;
- Pouvoir se déplacer au Centre-Femmes de Sainte-Claire à l'occasion;
- Être en mesure d'assister à des rencontres virtuelles (nous fournissons une tablette à cet effet).

**Vous aimeriez en savoir plus ou vous aimeriez rejoindre le conseil?  
Nous avons des postes à combler! Contactez-nous sans tarder.**

Parlez-en autour de vous! Vous connaissez peut-être des perles rares.

**cfemmesbellechasse@telus.net**

**418 883-3633**

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

C'est avec plaisir que nous vous convions à la salle Fleur de Lys de Honfleur le mercredi 8 juin prochain, afin de faire le point sur la dernière année et de mettre la table pour celle à venir.

Pour l'occasion, nous vous proposons une formule après-midi et soirée qui inclut le souper, lequel vous est offert gratuitement.

**INSCRIPTION REQUISE AU PLUS TARD LE 26 MAI**

## HORAIRE

13 h 30: Arrivée des participantes

14 h 00: Début de l'assemblée

16 h 30: Pause sociale et présentations surprises

18 h 00: Souper

19 h 00 à 21h 30 : Animation

21 h 30: Fin

*\* Afin de vous prévaloir d'un droit de vote, votre carte de membre doit avoir été renouvelée avant l'assemblée.*



*Vous êtes invitée!*

**MERCREDI 8 JUIN**

13 h 30 à 21 h 30

Salle Fleur de Lys - 336, rue St-Jean, Honfleur





## PRÊT ET VENTE DE TABLETTES

Si vous ne possédez pas de matériel informatique adéquat vous permettant de participer aux activités virtuelles, nous vous offrons la possibilité d'emprunter une tablette Samsung Galaxy sous réserve de disponibilité. La signature d'une entente de location est requise.

Nous allons également mettre en vente à prix avantageux certaines de ces tablettes.

**Pour en savoir plus, contactez-nous au 418 883-3633 ou via courriel au [cfemmesbellechasse@telus.net](mailto:cfemmesbellechasse@telus.net)**



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

**Vous pouvez vous inscrire de deux façons:**

Par téléphone au **418 883-3633**

Par courriel au **[cfemmesbellechasse@telus.net](mailto:cfemmesbellechasse@telus.net)**

Nous aurons besoin de vos coordonnées téléphoniques, ainsi qu'un courriel actif pour transmettre de l'information au besoin.

---

**Il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer aux activités.  
Nous apprécions toutefois votre contribution.**

# MERCREDI

*entre amies*



## Lancement le 27 avril à Honfleur

Il s'en est passé des choses depuis la dernière fois où nous nous sommes rencontrées! Nous avons changé et le monde aussi non? Où en sommes-nous? Qu'avons-nous vécu dans les deux dernières années? C'est le moment de venir s'en jaser tout en s'amusant et se divertissant.

## Dîner style boîte à lunch offert!

### Horaire de la journée

<b>9 h 30</b>	Arrivée
<b>10 h</b>	Mot de Marjo, présentation de l'équipe, animation
<b>12 h</b>	Dîner
<b>13 h 30</b>	Présentation des activités à venir
<b>15 h</b>	Fin

---

### RÉSERVEZ VOTRE BOÎTE À LUNCH AVANT LE 20 AVRIL

Appelez-nous au **418 883-3633** ou écrivez-nous au **cfemmesbellechasse@telus.net**

*Les mesures sanitaires en vigueur seront appliquées. Si vous présentez des symptômes de grippe ou de rhume le matin de l'événement, nous vous demandons de ne pas vous présenter.*

# HORAIRE RÉGULIER DES MERCREDIS

Du 4 mai au 1er juin - Salle Fleur de Lys d'Honfleur

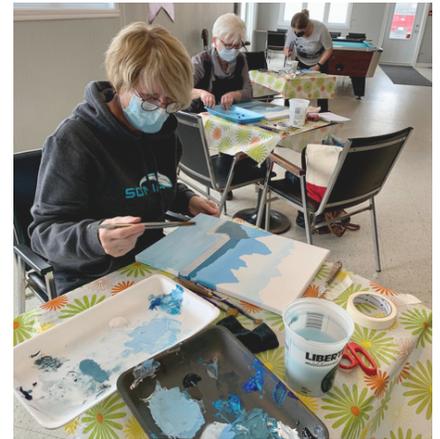
## ART CRÉATIF

Animatrice: Brigitte Boutin

**Groupe 1** : 9 h à 12 h

**Groupe 2** : 13 h à 16 h

Les ateliers d'art créatif se poursuivront **jusqu'au 1er juin**.  
Si les oeuvres ne sont pas complétées à cette date, elles pourront l'être la semaine suivante.



*Prendre du temps pour soi, c'est important!*



## CRÉATIVITÉ BIJOUX

Animatrice: Johanne Tremblay  
13 h à 16 h

Fabrication de bijoux à partir de vieux bijoux, de matériaux recyclés et/ou neufs.

Ces bijoux confectionnés avec plaisir refléteront votre personnalité. Vous serez fières de les porter!

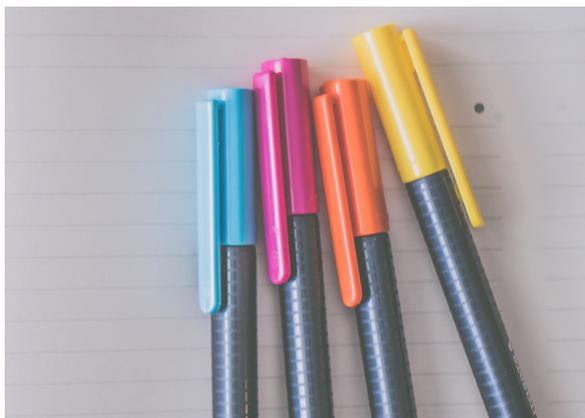
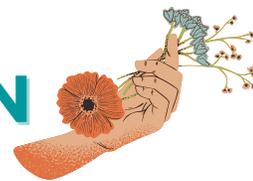
## JEUX DE SOCIÉTÉ

Des jeux seront disponibles sur place pour celles qui voudraient jouer. Vous pouvez aussi apporter votre jeu préféré !

## BÉNÉVOLES

Nous aurions besoin de quelques bénévoles pour préparer la collation d'après-midi avec Line, la responsable. Si ça vous intéresse ou que vous avez des recettes coup de coeur à nous partager, écrivez-nous!

# FEMMES DE PASSION



## PASSION ÉCRITURE

Le groupe de passionnées a bien travaillé. Nous explorons la possibilité de rendre disponibles les différents textes écrits. Nous prévoyons une écriture plus légère pour la période estivale sur différents thèmes de la vie des femmes. Joignez-vous à nous. Ouvert à toutes!

**Pour plus d'informations, contactez-nous.**

---

Nos tricoteuses reprendront du service lors des mercredis entre amies à la Salle Fleur de Lys d'Honfleur. C'est enfin le temps de vous retrouver!

Apportez vos aiguilles, votre bonne humeur, vos talents et idées pour tricoter entre amies!

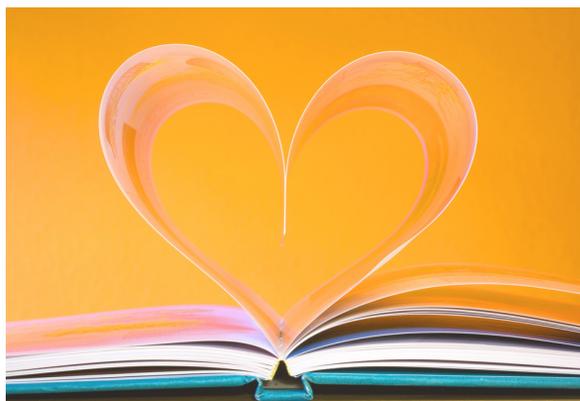
**Dès le mercredi 4 mai**  
13 h 30 à 16 h 00  
336, rue St-Jean, Honfleur

---



## PASSION TRICOT

Les rencontres du Club de lecture se poursuivent jusqu'en juin. Nous explorons différents styles littéraires selon ce qui est défini entre nous. Vous pouvez vous joindre à tout moment!



## CLUB DE LECTURE



**1er jeudi du mois**  
13 h 30 à 15 h 00

---

# Femmes Entr'Elles



Les lundis **2, 16 et 30 mai**  
13 h 30 à 15 h

Rencontres pour échanger autour des réalités et actualités entourant la condition féminine. Les sujets sont décidés quelques jours avant les rencontres selon les besoins et inspirations du moment.

Ces rencontres qui avaient lieu en Zoom les lundis aux deux semaines, se termineront à la fin mai et feront relâche pour la période estivale.

Nous vous donnons rendez-vous les lundis **2, 16 et 30 mai** de **13 h 30 à 15 h**.  
Si vous n'êtes pas déjà inscrite à l'activité, écrivez-nous au **cfemmesbellechasse@telus.net** pour recevoir le lien Zoom.



## CHANTER POUR LE PLAISIR

Vous êtes conviées au Centre-Femmes de Ste-Claire les jeudis après-midi pour chanter à nouveau ensemble autour du piano. Nul besoin d'être virtuose, simplement d'aimer se délier les cordes vocales dans la joie et le plaisir.

**Chanter c'est exprimer qui nous sommes au travers notre voix !**

Libérez les trop-pleins pour vous remplir d'énergie!

Les jeudis, de 13 h 30 à 15 h  
55A, rue de la Fabrique

**Du 5 mai au 2 juin**



# LE MONDE DES ÉMOTIONS, À QUOI ÇA SERT?

Ateliers avec Line Gaumond, intervenante

NOUVEAU!

Cette série d'ateliers vise à explorer le monde complexe et mystérieux des émotions. Me parlent-elles? Suis-je à l'écoute? Quelle importance est-ce que je leur donne?

**Rencontres à l'Espace Multiservices de St-Damien**  
**Les mardis, de 13 h 30 à 16 h 00**

**3 mai**

L'Amour : Quelles sont nos idées préconçues concernant l'amour?

**10 mai**

Le mur de nos peurs : Certaines peurs nous habitent sans en être pleinement conscientes. Quel moyen j'utilise pour les confronter?

**17 mai**

La Colère : Est-ce que je m'y donne droit? Colère et agressivité sont-elles similaires?

**24 mai**

La socialisation des femmes : Quel est le modèle de la femme idéale aujourd'hui? Au-delà des modèles, qui suis-je dans mon unicité?

**31 mai**

Une place dans mon cœur : Quelle est la place que je me réserve pour mon bonheur personnel?

**7 juin**

Thème à préciser avec le groupe : possibilités de « Affirmation de soi », dépendance vs autonomie affective, ou autre.

**Inscription requise**

10 places disponibles

\*En vous inscrivant, vous vous engagez à participer à la série de rencontres.





## JARDIN COLLECTIF

La corne d'abondance

Lina Chouinard est notre nouvelle responsable du jardin collectif! Vous pourrez la rencontrer dès la mi-mai lorsque nous entamerons les travaux au jardin.

Si vous avez des semis et des boutures en surplus, merci de nous les apporter au jardin. Ainsi, vous collaborez à la réussite de ce beau projet qu'est le jardin collectif.



Nous aurons diverses animations au courant de l'été. Pour en savoir plus au moment opportun, visitez la page Facebook et abonnez-vous à l'infolettre en visitant le [centrefemmesbellechasse.com](http://centrefemmesbellechasse.com)



## Merci à notre semeuse officielle!

C'est Gérardine, présidente du conseil d'administration, qui avait l'importante mission de faire les semis. Si la tendance se maintient et si Dame Nature coopère, nous aurons de bons gros légumes!



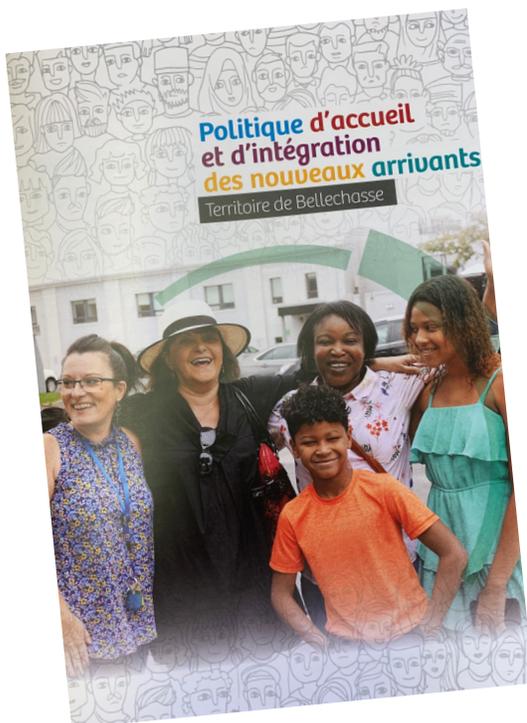


## Discussions entre femmes de Bellechasse et femmes immigrantes

Vous l'avez sans doute remarqué, il y a de plus en plus de nouveaux arrivants et de personnes immigrantes dans la région. Alpha Bellechasse et Liaison Immigration Bellechasse travaillent sans relâche en collaboration avec leurs partenaires pour bien les accueillir et pour faire en sorte que toutes et tous soient bien chez nous. L'implication de ces communautés est importante pour l'avenir de notre territoire, tant d'un point de vue culturel que pour pourvoir au manque de main d'oeuvre dans nos entreprises.

Le 24 mars dernier à St-Lazare était lancée la première **Politique d'accueil et d'intégration des nouveaux arrivants**, où le logo *Ensemble nous sommes Bellechasse* a été dévoilé. Il représente la diversité, l'accueil et la solidarité, notamment.

Monsieur Yves Turgeon, Maire de St-Anselme et Élu responsable de cette politique, stipulait que « Dans Bellechasse, nous avons résolument choisi d'être ouverts et accueillants, et de favoriser la diversité dans un milieu rural pleinement engagé dans la modernité ».



L'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants est l'affaire de tous. C'est en ce sens que nous continuons de collaborer aux discussions entre femmes de Bellechasse et femmes immigrantes. **Si ça vous intéresse, appelez-nous!** Nous pourrions vous donner plus de détails.

Vous pouvez vous procurer la **Politique d'accueil et d'intégration des nouveaux arrivants** aux bureaux d'Alpha Bellechasse à St-Anselme. Ils ont également des T-shirts à vendre à l'effigie du nouveau logo.

Pour plus d'informations, veuillez les contacter au **418 885-1587**.

## NOUVELLES EN RAFALE

Le centre a fait l'acquisition de deux nouveaux livres qu'il vous est possible d'emprunter:

**La Facture amoureuse** de Pierre-Yves McSween

On y explique comment les finances influent sur les rapports amoureux, que l'on soit mariés ou en union de fait.

**Le Choeur des femmes** de Aude Mermilliod, un livre de

style bande-dessinée adapté du roman de Martin Winckler.

On apprend sur la gynécologie et sur l'importance de l'écoute des femmes qui se présentent dans ces lieux.

Pour réserver ou vous mettre sur la liste d'attente, appelez-nous au **418 883-3633**.



Pour faire connaître les groupes de femmes de Chaudière-Appalaches et de présenter leur travail dans la région, le **Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches** (RGFCA) a présenté 11 vidéos dans les dernières semaines. Ces dernières mettent en valeur les 23 groupes de femmes de la région, dont 10 représentent leur secteur d'activités soit:

L'entrepreneuriat féminin, la périnatalité, les maisons d'hébergement pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale, les centres de femmes, les fermières, les agricultrices, les comités femmes de syndicat, le centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. En prime, une vidéo sur le RGFCA a aussi été créée pour expliquer sa mission régionale en défense collective des droits des femmes.

Nous vous invitons à visionner et à partager ces vidéos en grand nombre.

Elles sont disponibles sur la page d'accueil du site du RGFCA au

**[www.femmesca.com](http://www.femmesca.com)**

## NOUVELLES EN RAFALE

### Brochure : La violence conjugale, ça ne paraît pas...

Une situation vous préoccupe dans votre entourage, mais vous n'êtes pas à l'aise d'intervenir? Vous soupçonnez une relation de violence conjugale, mais il vous manque de l'information pour mieux interpréter les éléments de vos observations?

Le Centre-Femmes de Bellechasse met à votre disposition une brochure qui présente de façon très simplifiée les éléments nécessaires à une bonne compréhension de la problématique, ainsi que les ressources disponibles auxquelles vous pouvez vous adresser.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'aborder le sujet, la simple remise de cette brochure, en toute discrétion à une victime potentielle, peut faire toute une différence.



**Le réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) s'est lancé un défi de taille: PARLER DES RÈGLES!**

Il a réalisé un guide sur les menstruations qui propose un regard positif sur le cycle menstruel qui OUI, peut être une expérience enrichissante. Au menu: quelques pistes pour voir les règles autrement et des conseils concrets pour prendre soin de soi lors de chacune des phases de notre cycle, afin de vivre plus d'harmonie avec soi-même.

Le réseau a également lancé les campagnes **Menstruations en santé: Un signe vital!** et **Le Fil Rouge**, laquelle est financée par Femmes et Égalité des genres Canada, et qui a pour but d'oeuvrer en faveur de l'équité menstruelle.

**Pour plus d'information sur ces campagnes, rendez-vous le site web de l'organisme au: [rqasf.qc.ca](http://rqasf.qc.ca)**

**Le guide est aussi disponible pour consultation au Centre-Femmes.**

## NOUVEAU - POUR MIEUX S'EXPRIMER!

### Formation sur la communication non-violente



Les membres de l'équipe du Centre-Femmes participeront en mai à une formation sur la communication non-violente donnée par le Groupe Conscientia, à l'Espace Multiservices de St-Damien.

Cette formation n'est pas ouverte à toutes, puisqu'elle est pour l'équipe en premier lieu. Toutefois, il reste quelques places que nous pouvons vous offrir.

**Les mardis 10,17,24 et 31 mai - 9 h 15 à 11 h 45**

Si ça vous intéresse, **appelez-nous** au **418 883-3633** ou **écrivez-nous** au **cfemmesbellechasse@telus.net**

Nous prendrons votre nom en note et nous ferons ensuite un tirage au sort (en ligne) pour attribuer les places disponibles.

---

### CHAISES À DONNER

Suite à la pandémie et à un budget spécial qui nous était alloué en ce sens, nous avons changé les chaises de la salle de conférence. Nous avons ainsi **1 petite chaise** et **5 grandes chaises** à donner. Certaines peuvent requérir un ajustement. **Première arrivée, première servie.** Les chaises doivent sortir rapidement.





# SORTIES D'ÉTÉ

## À mettre au calendrier!

**Mercredi le 22 juin**

**Jardin collectif** « La corne d'abondance » à Ste-Claire

11 h 00

**Mercredi le 6 juillet**

**Lac-Etchemin**

Départ de Ste-Claire à 9 h 30

Visite de La Ressourcerie Bellechasse à St-Léon (10h), dîner à l'Éco Parc (plage municipale), tournoi amical de mini-putt (gratuit), dégustation d'une crème glacée (à vos frais), visite de l'Essentiel (ressourcerie) et retour. Possibilité de manger sur place au casse-croûte.

**Mercredi le 20 juillet**

**Domaine Pointe-de-St-Vallier**, lieu historique de Bellechasse

Départ de Ste-Claire vers 9 h 30

**En cas de mauvais temps, l'activité sera remise à la semaine suivante**

Pour les trois sorties, apportez votre **dîner**, de la **crème solaire**, une **bouteille d'eau** et idéalement, une **chaise pliante**. Habillez-vous confortablement (léger et bons souliers de marche).

Nous encourageons le covoiturage. Si vous avez une voiture et des places disponibles, merci de nous aviser. Vous aurez droit à un remboursement pour le déplacement. Si vous n'avez pas de transport, avisez-nous aussi.

**CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AU MOINS 2 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ.**

FERMETURE PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

Le centre fermera ses portes du 1er au 28 août inclusivement, à l'exception du jardin qui sera accessible tout l'été.



Faites la différence!

# DEVENEZ MEMBRE

Coût annuel: 5\$

---

En devenant membre du Centre-Femmes, organisme féministe, vous contribuez à la mission de soutien de la condition de vie des femmes de la région. En plus de recevoir le journal l'Inform'Elles, vous aurez l'opportunité de participer à l'assemblée générale annuelle.

Votre implication a un impact direct sur les montants qui nous sont alloués chaque année. Plus que jamais, nous avons besoin de vous.

Merci de faire une différence!

---

Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Bellechasse, soutenant ainsi sa mission. Je joins la somme requise de 5\$.

NOM :

---

TÉLÉPHONE :

---

COURRIEL :

---

ADRESSE :

---

Pour tout montant supérieur, merci de spécifier s'il s'agit d'un don ou d'une cotisation pour années subséquentes.

---

**Envoyez le tout au :**

Centre-Femmes de Bellechasse, 55A, rue de la Fabrique, Ste-Claire, G0R 2V0

# HORAIRE DU CENTRE-FEMMES

Du lundi au jeudi  
De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

**Téléphone** : 418-883-3633

**Courriel** : cfemmesbellechasse@telus.net



**Suivez-nous  
sur Facebook**

Inscrivez-vous via notre site web pour recevoir les communications du Centre-Femmes.

**centrefemmesbellechasse.com**

MERCI AU FONDS DE SOUTIEN DE BELLECHASSE

Promutuel Rive-Sud, MRC de Bellechasse, Caisses populaires Desjardins de Bellechasse et Les Excavations Lafontaine Inc.

**LAFONTAINE**

NOTRE PROJET **MA FIERTÉ**

 **Desjardins**

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

 **MRC de Bellechasse**