



## Un p'tit mot pour vous

Bonjour à toutes,

Lorsque vous recevrez ce bulletin, j'espère que l'été nous aura imprégné de sa chaleur et que l'idée d'être en vacances vous fera entrevoir un moment de détente.

Le Centre de femmes prendra du repos lui aussi, il sera fermé du 24 juin au 7 août, de même que le service d'écoute du 13 juin au 5 septembre. Nous reviendrons en pleine forme avec une nouvelle programmation et toujours le même désir, être là pour vous et avec vous, femmes de Mékinac.

Le XXI<sup>ème</sup> congrès du Regroupement des centres de femmes, aura lieu le 9 et 10 juin à Québec. Quatre travailleuses et une membre du conseil d'administration y participent. De plus un lac-à-l'épaule pour les travailleuses et le conseil d'administration se tiendra à la fin août afin de faire un exercice d'évaluation interne de nos pratiques, de faire le point et de se donner des priorités d'action et des moyens pour

les atteindre. Dès la rentrée, nous partagerons avec vous les retombées du congrès de L'R ainsi que ceux de notre lac-à-l'épaule. Le Centre sera donc fermé le 31 août pour le lac-à-l'épaule.

Je vous souhaite une belle période estivale et au plaisir de vous accueillir en septembre.

« N'oubliez surtout pas que le plus rayonnant des étés est celui qu'on porte en soi... et le plus chaleureux est celui qui réjouit le cœur... »

*France Déry*  
Coordonnatrice



## Dans ce numéro

La Charte mondiale des femmes	2-5
Résumé des activités	6-10
Petite philosophie du bonheur	11

 **Ne manquez pas**

Cahier spécial sur la politique municipale	13-16
--	-------



## La charte mondiale des femmes pour l'humanité

**Le 7 mai dernier avait lieu à Québec un grand rassemblement pour le passage de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité**

QUÉBEC, le 7 mai - Aujourd'hui, à Québec, des milliers de femmes, d'hommes et d'enfants ont accueilli la Charte mondiale des femmes pour l'humanité, arrivée par bateau en compagnie de déléguées internationales.

"Nous sommes les mères de cette Charte, nous, mères de l'humanité, et à travers cette Charte, nous affirmons notre volonté de créer un monde meilleur", de dire Safiétou Diop, déléguée du Sénégal, au moment de mettre le pied sur la terre ferme.

Après une grande marche populaire, transmise de mains en mains à travers une chaîne humaine de plus de 2000 femmes, la Charte mondiale des femmes pour l'humanité a été portée devant l'Assemblée nationale du Québec où des prises de parole et un spectacle ont eu lieu. "Par cette action, le mouvement des femmes du Québec rappelle ses luttes, célèbre ses victoires mais surtout dit, haut et fort, les nécessaires changements pour que les valeurs de la Charte, Égalité, Liberté, Solidarité, Justice et Paix, se réalisent pleinement au Québec et dans le monde", de déclarer Michèle Asselin, présidente de la Fédération des femmes du Québec.

Mme Asselin a rappelé que les revendications québécoises dévoilées en mars dernier, inspirées des cinq valeurs de la Charte, attendent des réponses concrètes du gouvernement du Québec et du gouvernement du Canada.

Pensons, notamment aux dossiers :

- des femmes migrantes victimes de trafic qui sont ou peuvent être victimes d'expulsion, une entente Québec-Canada doit être conclue à ce sujet;
- des besoins essentiels des personnes dont les revenus proviennent de la Sécurité du revenu et du Régime des prêts et bourses afin que ces besoins soient véritablement couverts;
- des disparités de traitement fondées sur le statut d'emploi, afin que la Loi sur les normes du travail protège les personnes occupant un emploi atypique et garantisse les mêmes conditions de travail (incluant le salaire et les avantages sociaux) que celles accordées aux autres personnes salariées qui effectuent un travail équivalent dans une même entreprise;
- de l'engagement du gouvernement du Québec à l'élimination de la discrimination sur la base du sexe et ce, par l'adoption d'une politique globale et d'un plan d'action en matière de condition féminine; par le maintien des programmes spécifiques pour les femmes; par le maintien du Conseil du statut de la femme (CSF) et du secrétariat à la condition féminine (SCF) avec leur mission distincte, spécifique et incluant un financement adéquat.



Depuis le 8 mars dernier, des discussions autour de ces revendications se sont amorcées avec le gouvernement du Québec. Dans les prochaines semaines, le processus devra toutefois s'accélérer de façon marquée, car nous comptons obtenir les réponses à nos revendications d'ici le 17 octobre, journée internationale contre la pauvreté, qui marquera la fin du relais international de la Charte mondiale.

Dès le dimanche 8 mai, le relais se fera avec l'Europe, alors que la présidente de la Fédération des femmes du Québec s'envolera vers la Turquie pour transmettre la Charte aux femmes turques et grecques.

Adoptée le 10 décembre 2004 au Rwanda, la Charte mondiale des femmes pour l'humanité propose de construire un monde où l'exploitation, l'oppression, l'intolérance et les exclusions n'existent plus, où l'intégrité, la diversité, les droits et libertés de toutes et de tous sont respectés. La Charte aura jusqu'ici traversé 18 pays des Amériques, avant de poursuivre son périple à travers l'ensemble des régions du monde (38 autres pays).

Initiative de la Fédération des femmes du Québec (FFQ), la Marche mondiale des femmes (MMF) est devenue un mouvement mondial incontournable. Elle rallie quelque 6 000 groupes qui proviennent de 163 pays et territoires.

Au Québec, les actions de la MMF sont organisées par la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes, une coalition d'organismes dont la FFQ assume le leadership. Pour plus d'information sur la Marche mondiale des femmes et sur le relais de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité, visitez le site [www.marchemondiale.org](http://www.marchemondiale.org).





## La charte mondiale des femmes pour l'humanité Nous y étions ...



Photo Source : Femmes de Mékinac

### UNE PARTIE DE NOTRE DÉLÉGATION

de gauche à droite :

Solange Fernet-Gervais (présidente),  
Gisèle Trudel (membre),  
France Déry (coordonnatrice),  
Lucie-Claude Gélinas (travailleuse).

Une magnifique courte-pointe à la couleur de chacun des pays visités, s'assemble tout au long du parcours de la Charte.



Photo Source : Femmes de Mékinac

Vous avez ici le carreau qui représente le Québec



Photo Source : Femmes de Mékinac

Des milliers de femmes, d'hommes et d'enfants rassemblés pour cet événement mémorable.



La Charte a circulé de mains de femmes en mains de femmes sur un parcours qui l'a mené du vieux port de Québec jusqu'au parlement.

Photo Source : <http://mmf.lecarrefour.org/news/mmfnewsitem.2005-05-09.8099863825/fr>

# Résumé de nos activités passées

**16 février 2005**

## **Les nouveaux programmes de la sécurité du revenu**

Mme Line Baril du Centre local d'emploi nous a fourni beaucoup d'informations sur les programmes de la sécurité du revenu qui visent la formation et surtout le soutien à la réinsertion à l'emploi.

**24 février 2005**

## **Le rire dans la vie de tous les jours**

Ce dîner causerie a connu un tel succès qu'il nous a fallu refuser des participantes. Ce sujet reviendra certainement à notre prochaine programmation. Madame Chantale Raymond a abordé l'humour comme un moyen de se tenir en bonne santé. Et toutes les femmes présentes ont grandement apprécié cette rencontre. Pour reprendre les paroles d'une chanson populaire: « Faire un sourire quand tout chavire c'est comme ça qu'on est heureux .... »

**8 mars 2005**

## **JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**

Cette année avec le passage de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité notre journée du 8 mars visait à mieux comprendre cette Charte. Nous avons également dégusté un excellent dîner préparé par Le fin palais de St-Adelphe. Par contre il n'y a pas eu une grande participation des membres.

**16 mars 2005**

## **Le VIH / SIDA et les MTS**

Aucune femme ne s'est présentée pour cette rencontre.

**23 mars 2005**

## **Planifier notre jardin**

Une rencontre qui nous a donné un goût de printemps et un avant goût de bons légumes frais du jardin.



**31 mars 2005**

### **Assemblée générale annuelle**

Nous sommes fières de la participation active de nos membres à notre assemblée générale annuelle. Voici une photo de notre nouveau conseil d'administration.



Photo Source : Femmes de Mékinac

De gauche à droite, debout: Gisèle Renaud (trésorière), Nicole Bergeron (administratrice), Nathalie Guindon (secrétaire), Liliane Fournier (administratrice), France Déry (coordonnatrice), De gauche à droite assise: Micheline Dion (vice-présidente), Solange Fernet-Gervais (présidente), Lucie-Claude Gélinas (représentante des employées).

**6 avril 2005**

### **Les agressions à caractère sexuel**

Deux intervenantes du CALACS de Trois-Rivières et du Centre Mauricie/Mékinac, nous ont renseigné sur l'impact, la réalité et les moyens de s'en sortir pour les personnes victimes d'agression à caractère sexuelle qui sont beaucoup plus nombreuses que nous serions portées à le croire... Un bon conseil à retenir: Il est très important de prendre pour vrai le récit d'une personne qui ose ouvrir la porte pour raconter une expérience souvent très pénible...

**12 avril 2005**

### **Groupe fibromyalgie**

Quelques personnes se sont réunies pour discuter de leur état de santé en compagnie de madame Lise Vallée de l'association de la fibromyalgie de la Mauricie.

**21 avril 2005**

### **Salon du livre de Trois-Rivières**

Pour une deuxième année nous étions un petit groupe intéressé par la lecture à se rendre au Salon du livre. Une sortie très agréable où l'échange et le plaisir étaient au rendez-vous.



**28 avril 2005**

### **Journée sans régime**

Le 6 mai, plusieurs pays à travers le monde soulignent la Journée internationale sans diète en organisant des activités visant à favoriser l'acceptation de la diversité des formats corporels. Créée en 1992, à Londres, en guise de protestation envers les régimes alimentaires, cette journée est surtout utilisée pour dénoncer les torts considérables causés par les régimes, les chirurgies esthétiques et l'obsession de la minceur en général. Réceptif face à cette réalité, le Centre de femmes de Mékinac a sensibilisé les femmes par une journée thématique sur ce sujet. Merci à celles qui y étaient, pour vos témoignages et votre implication.

4 mai 2005

### Visite guidée à l'épicerie

Très intéressante, cette visite de l'épicerie en compagnie d'une diététicienne, nous a permis de mieux s'y retrouver dans la lecture des étiquettes et de découvrir des produits de bonne qualité pour manger sainement.

Il est important de bien lire les étiquettes et de rechercher des produits faibles en gras trans (- de 10%), de manger du pain de grains entiers, de prioriser l'utilisation de l'huile d'olive ou de canola, etc. Bref accorder à notre alimentation une attention particulière car n'oublions pas que:

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS ! »



11 mai 2005

### La dépendance affective

En bref, cette rencontre fort intéressante nous a permis de mieux comprendre nos besoins affectifs et surtout de porter notre attention sur la nécessité d'en être responsable plutôt que de vivre continuellement en attente que quelqu'un d'autre les devine et les comble. Un sujet qui touche beaucoup les femmes qui sont souvent portées à oublier leurs besoins pour prioriser ceux de leur entourage.



## Merci pour votre chaleureuse présence!!

Plusieurs de nos membres participent régulièrement à nos activités. Tranquillement, nous apprenons à mieux nous connaître et il se crée un climat de confiance entre chacune. Le centre de femmes est là pour vous toutes et il permet de vivre des moments de partage privilégiés. Étant souvent témoin de ces rencontres, je me sens charmée de vivre avec vous ces instants qui m'apportent une grande valorisation.

Un **gros merci** à vous toutes, pour l'intérêt que vous démontrez envers nous.

Lucie-Claude

26 mai 2005

### Sortie au Jardin de Piga et à Tavibois

Comme dernière sortie à notre programmation hiver /printemps, nous avons décidé de vous faire découvrir deux endroits de notre territoire qui, nous semblait-il, gagnaient à être connus. Je crois bien que chacune des participantes à cette magnifique journée sera d'accord avec nous.

Tout d'abord l'accueil très chaleureux de Ginette au Jardin de PIGA et la beauté des lieux et des plantes qui s'y retrouvent en ont séduit plus d'une qui se promettaient bien d'y revenir quand la saison sera un peu plus avancée. Le site est vraiment enchanteur et la diversité des plantes très intéressante car on ne les retrouve pas partout dans les autres centres jardin.

Et que dire de notre visite à TAVIBOIS où sœur Denise Limoges avec sa grande générosité nous a partagé l'histoire de ce lieu magnifique bien complété par les notes de notre présidente Solange Fernet-Gervais bien ferrée lorsqu'il est question d'histoire de la municipalité d'Hérouxville.

Le repas était excellent de la soupe au dessert et vous trouverez ci-joint les recettes du ragoût et du gâteau au gruau pour répondre à la demande générale d'obtenir les recettes.

#### GATEAU AU GRUAU

1 1/4 t. d'eau bouillante  
1/2 t. de margarine  
1 t. de gruau (non-cuit)  
1/2 t. de sucre  
1/2 t. de cassonade tassée  
2 œufs  
1 1/3 t. de farine tout usage  
1 1/2 c. à thé de soda  
1/2 c. à thé de sel  
1 c. à thé de vanille  
3/4 c. à thé de cannelle  
1/4 c. thé de muscade



Mélanger eau bouillante, margarine et gruau, brasser pour fondre la margarine et refroidir. Ensuite ajouter sucre, cassonade, les œufs, vanille et bien battre. Tamiser ensemble farine, soda, sel et

#### GLAÇAGE SUCRE À LA CRÈME

1/2 t. de beurre  
1/4 t. de lait  
1 t. de cassonade  
2 tasse de sucre à glacer

Fondre le beurre, ajouter la cassonade et laisser cuire un peu. Ajouter le lait et amener à ébullition en brassant constamment. Verser sur le sucre à glacer et bien mélanger. Glacer le gâteau.



#### RAGOUT DE BOULETTES DE VIANDE DE TAVIBOIS

1 lb de steak haché  
3/8 t. de chapelure ou 6 c. à table  
3/8 t. de lait  
1 œuf  
1/2 c. à thé de sel  
1 petit oignon haché fin

Mélanger ces 6 ingrédients dans un bol puis façonner en boulettes. Les enrouler dans la farine. Dans la margarine et un peu d'huile, faire revenir quelques boulettes à la fois à feu vif. Dès qu'elles sont bien dorées sur toutes les faces, déposer sur un papier à main pour enlever le surplus de gras.

#### SAUCE:

2 c. à table d'huile  
2 c. à table de farine  
2 t. d'eau  
1 pincée de sucre  
1 c. à table de sauce à rosbif.

On peut aussi ajouter la sauce « hot chicken »  
Épices à steak au goût.

Chauffer l'huile, mélanger à feu moyen la farine. On peut faire brunir la farine. Y verser peu à peu l'eau froide et porter à ébullition. Assaisonner avec la sauce à rosbif délayée dans un peu d'eau froide. Ajouter le sucre. Remuer le tout jusqu'à épaississement. Goûter et vérifier l'assaisonnement et ajouter les boulettes et mijoter quelques instants à feu doux. Si la sauce est trop épaisse ajouter un peu d'eau.

Servir avec des légumes et une généreuse salade. Une recette donne environ 20 boulettes.

BON APPÉTIT !!!



Au Jardin de Piga



À Tavibois

## *Petite philosophie du bonheur . . . .*

*Par Lucie-Claude Gélinas, inspiré d'un article de la revue  
Vitalité-Québec de mai 2005*

À l'heure où je m'appête à écrire ces lignes il me semble que je déborde de bonheur et que la vie est d'une générosité infinie. Je me sens donc bien disposée à vous pondre un petit texte sur ce sujet comme il était prévu de le faire pour cette édition de l'été.

Pour profiter pleinement du bonheur certains éléments sont indispensables. Une simple pensée dans votre esprit est la semence de tout ce que vous faites, ressentez ou dites.... C'est dans notre état d'être que se manifeste le bonheur, il importe donc de changer nos pensées négatives pour une vision plus positive. Saviez-vous que nos pensées continuent de fonctionner même lorsque nous avons cessé d'y penser consciemment ? Comme si l'on avait donné un élan à un balancier qui ne s'arrêtera que de force ou encore une fois l'élan terminé ?

N'y a-t-il pas un meilleur moment pour être heureux que maintenant ? Le bonheur ne se soucie ni du passé, ni du présent, ni de l'avenir. Le bonheur se vit au présent: j'aime la vie, elle aime la vie, nous nous aimons et la vie nous aime aussi. Chaque moment présent nous offre quelque chose à expérimenter, à saisir pour ne pas qu'il passe inaperçu et que nous sentions monter en nous le regret des occasions perdues de profiter du bonheur. Ne dit-on pas que le bonheur est une foule de petites choses toutes simples, des gestes anodins comme chanter sous la douche, s'émerveiller devant la beauté qu'offre la nature en éveil, écouter de la musique en préparant un bon repas pour ceux que l'on aime...

Nous connaissons tous des gens qui donnent le sentiment d'être toujours heureux, satisfaits, joyeux et à l'autre extrême des personnes qui sont pessimistes, méfiantes et qui se plaignent constamment. Les premières rayonnent et illuminent les endroits où elles se trouvent et les gens qu'elles côtoient.... Les secondes ont tendance à s'isoler et font fuir les gens autour d'elles....

Des chercheurs ont démontré que les événements heureux ou malheureux n'ont qu'une portée relative sur l'attitude face au bonheur. Il importe plutôt de bien ensemercer son jardin intérieur afin d'y faire croître pensées positives qui à elles seules ont un pouvoir de régénération immense pour contrer les effets des jours de grisailles.

Je vous laisse réfléchir à votre bonheur!!!!

- ☒ « Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait. Mais on veut être plus heureux que les autres et cela est presque toujours difficile parce que nous croyons les autres plus heureux qu'ils ne le sont. » (Montesquieu)
- ☒ « Si l'on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait certainement la salle d'attente. » (Jules Renard)
- ☒ « Le bonheur n'est pas dans les événements, il est dans le coeur de ceux qui les vivent. » (André Maurois)
- ☒ « Si nous passions moins de temps à chercher le bonheur, nous aurions le temps d'être heureux » (entendu à Radio-Canada)

# *Poètes à vos plumes*



La semaine de sensibilisation aux maladies mentales  
se déroule du **2 au 8 octobre 2005**

Ainsi, nous invitons toute personne  
vivant ou ayant vécu la maladie mentale,  
à participer à notre concours de poésie.

**Présentez-nous votre poème, un seul par personne,  
d'un maximum d'une page dactylographiée.**

(Inscrire vos nom, adresse et numéro de téléphone à l'endos de votre texte)



## Prix à gagner

**1er prix : 125\$**

**2e prix : 100\$**

**3e prix : 75\$**



**2 prix de participation de 50\$ : Rive Nord et Rive Sud**

*Bonne chance à tous et à toutes !*

Le dévoilement des gagnants se fera  
par notre porte-parole

Mme Rita Lafontaine, comédienne,  
au Foyer de la salle J.-Antonio Thompson,  
**mercredi le 5 octobre à 13 heures.**

**Vous êtes conviés à être des nôtres pour la lecture de votre poème.**

**D'ici le 2 septembre 2005,**  
remettre votre poème à  
**Aucun écrit ne sera accepté  
après cette date**



Comité de sensibilisation  
aux maladies mentales :

*À France Déry  
Pour Line Marchand*