Bulletin de liaison Saisonnier

Info Mères et monde

Nos forces réunies pour réussir!

J'ai participé à une formation annuelle du RÉPAC sur: "Les réflexions et les pratiques pour combattre les oppressions" les 19 et 20 février 2015! J'ai eu la chance d'y participer grâce à Mères Et Monde.

Lors de mon arrivée, j'ai pu choisir parmi plusieurs ateliers qui étaient offerts! Mon premier atelier s'intitulait: "À qui profite le Racisme?". L'oppression majeure dont on a discuté dans cet atelier est le profilage (racisme). De plus, il y a d'autres systèmes d'oppressions qui y sont reliés comme l'économie, le colonialisme, la religion ainsi que le sexisme. Ces oppressions font profiter dans cette situation aux oppresseurs et ceux légitimés par ceux-ci!

Mon deuxième atelier m'a été remis sous forme de jeu interactif dans lequel nous étions des entreprises de producteurs d'oranges. L'acheteur monopolisait toutes les entreprises de producteurs d'oranges afin de garder le cap sur le marché! Tellement on essayait d'atteindre notre objectif qui était de faire fructifier notre entreprise, nous avons jamais pensé que de former une alliance entre nous (producteurs) serait une solution à notre plus gros problème qui était la monopolisation du marché!

Définition de l'oppression: La façon dont le pouvoir et les privilèges de groupe de dominant sont maintenus soit par la force, les menaces physiques, psychologiques, sociales ou économiques.

Finalement, voici une grande oppression: le pouvoir des entreprises qui inventent des règles et profitent des agriculteurs pour s'enrichir. Les plus grands créateurs des politiques internationales sur la pauvreté sont les entrepreneurs...les gens qui achètent les produits alors à petits prix.

La bonne nouvelle est que l'on peut prendre des ingrédients pour faire des pratiques anti-oppressives. En voici quelques-unes: partager les frais lors des rencontres de Communes; défrayer les frais de garde, de transport et d'alimentation aux personnes qui n'ont pas les moyens financiers pour y participer et finalement, réserver des sièges aux membres non-salariés autant comme aux membres salariés "égalitaires" !

Marilyne Côté

Notre Programmation est également disponible sur le site internet et sur facebook

facebook

727, 8e Avenue
Québec (Qc) G1J 3M3
Tél: (418) 522-5139
Fax: (418) 522-0988
www.meresetmonde.qc.ca

Dans ce numéro :

Nos forces réunies pour réussir	1
Formation projet de vie	2
75 ans d'histoire	2
75 ans d'histoire (suite)	3
"Être une femme avant tout"	3
Mémoire d'hiver	4
Nouvelles arrivées	5
Activités gratuites	6
Recette et trucs	7
Babillard	8

Formation projet de vie

Tu es une jeune maman à la maison?
Tu es âgée de 16 à 30 ans et tu reçois des prestations de la Sécurité du revenu?
Tu te sens prête à retourner à l'école ou au travail?

Projet de vie est la formation qu'il te faut!

Ce programme de 19 semaines, à temps partiel, à raison de 21 heures par semaine, te permettra :

- d'entreprendre tes études graduellement ou d'intégrer le marché du travail;
- de développer de nouvelles compétences afin de mieux remplir tes rôles de maman, d'étudiante, de travailleuse et de citoyenne;
- de clarifier ton projet professionnel et d'établir un plan d'action réalisable;
- de reprendre confiance en toi, de découvrir tes forces et tes compétences;
- d'obtenir du soutien pour entreprendre tes démarches et de trouver des solutions aux difficultés que tu éprouves.

La formation est offerte en partenariat avec le centre d'éducation aux adultes Louis-Jolliet et Emploi-Québec.

La prochaine formation débute le 31 août et la période d'inscription débute en mai.

Pour plus d'informations, appelle-nous au **418-522-5139** et demande Esther ou Élise ou inscris-toi en ligne à une rencontre d'information : www.meresetmonde.qc.ca/formation/inscription/

75 ans d'histoire...

Les femmes au Québec ont fait énormément de progrès au fil des ans , en voici quelques exemples:

En 1791 , L'acte constitutionnel donne droit à tous les propriétaires , peut importe qu'il soit un homme ou une femme. Les femmes qui sont propriétaires ont donc le droit de voter pour un représentant à l'assemblée nationale;
1849: Le parlement du Canada retire le droit de vote aux femmes propriétaires ou non. Un pas en Arrière !
1866: Entrée en vigueur du code civil le 1er Aout . Dans le code civil les femmes sont au même niveau qu'une personne mineure. Donc les femmes n'ont pas plus de droits que celui de leurs enfants. Même qu'à l'âge de la majorité leurs fils obtiennent plus de droits que leur mère;
1888: Pour la première fois, des femmes reçoivent un diplôme de baccalauréat;
1907: Première organisation féministe francophone catholique fondée par Marie Lacoste et Caroline Béique. C'est le début de la revendication des droits et l'égalité entre les sexes;
1918: La Première Guerre mondiale aide , d'une certaine façon, les femmes à obtenir le droit de vote. Le Québec sera la dernière province à obtenir le droit de vote;
1940: Le gouvernent Adélard Godbout permet enfin aux femmes le droit de voter. Encore une fois la guerre aide les femmes , car le Gouvernement a besoin des femmes au sein des usines pour fournir l'armée en munitions.

75 ans d'histoire (suite)

1945: l'arrivée des allocations familiales. En plus d'aider les mères a alléger leur budget, les allocations familiales leur donnent une indépendance face à leur conjoint car les allocations sont au nom de la mère;

1960: La pilule contraceptive arrive au Québec , elle permet aux femmes une émancipation sexuelle;

1961: Marie-Claire Kirkland devient la première Québécoise élue à l'Assemblée nationale du Québec;

1964: L'égalité juridique des époux; hommes ou femmes sont juridiquement égaux;

1966: La fédération des femmes du Québec et l'association féminine d'éducation et d'action sociale sont créer;

1969: Le divorce est officiellement légal;

1975: Adoption de la Charte des droits et libertés du Québec qui stipule que tout humain à droit à une intégrité et une liberté de sa personne. Toute forme de discrimination fondée sur le sexe est strictement interdite;

2012: Pour la première fois une femme devient Première Ministre du Québec ! Félicitations Madame Marois, une page est écrite dans l'histoire;

Stéphanie Rousseau

''Être une femme avant-tout!''

Lorsqu'on devient maman, notre cercle d'amis diminue de façon très marquée. Soit parce que leur champ d'intérêts n'est plus le même – on va se l'avouer, parler des purées, de couches et de lait maternisé… Ce n'est pas tout le monde qui *trip!* – soit parce qu'on n'a simplement pas le temps et l'énergie d'aller souper avec eux.

Entre jongler avec les enfants, l'école, le travail, les amis, l'amoureux… Il me manquait une chose, prendre du temps pour moi. Par contre, pour avoir du temps, il me fallait une gardienne. La première fois que j'ai demandé à ma gardienne de venir surveiller mon enfant, j'étais très stressée… Pour ne pas dire ***PA-NI-QUÉE***. Je lui ai posé de nombreuses questions avant qu'elle commence (depuis combien de temps elle garde, si elle a des références, comment elle réagirait en cas d'urgence, etc.) Elle a gardé 1 heure… En présence d'un membre de ma famille! Par la suite, elle a gardé toute seule, mais c'était pour démontrer comment j'avais peur. L'été passé, j'ai trouvé une nouvelle gardienne pour mon fils, parce que l'ancienne n'avait plus de disponibilité et voulait un autre emploi. Au départ, mon enfant n'était pas à l'aise, mais comme n'importe qui, un temps d'adaptation est nécessaire. Depuis, ça toujours été elle… j'aime beaucoup la stabilité et elle a beaucoup de disponibilités.

Lorsque je fais garder, je peux aller me faire masser, aller au Gym, souper entre amis, voir mon amoureux, mais surtout – SURTOUT! – passer du temps SEULE.

Pendant ce temps, je ne suis ni une étudiante, ni une maman, ni une amie, ni une amoureuse, je suis seulement MOI et ça me fait du BIEN. Je me garde maintenant 2 soirs à moi et une fin de semaine par mois… Ça me permet d'être reposée et particulièrement d'être une MEILLEURE MÈRE.

Nous sommes des femmes avant tout et nous avons le droit de nous gâter, et ce sans nous sentir COUPABLE!

x

Mémoire D'hiver

Noel et pâques

Château de neige et Bonhomme !

Cabane à sucre

Assemblée générale d'orientation avec Françoise David comme conférencière invitée.

Les nouvelles arrivées

Voilà quelques semaines que j'ai joint l'équipe de Mères et Monde et me voilà déjà conquise. D'une part, par la super équipe de travailleuses qui m'a offert un accueil des plus chaleureux, mais aussi, par vos enfants qui illuminent le milieu de vie (et notre bureau!!!) avec leurs rires et leur belle énergie. Et enfin, surtout, par vous toutes, femmes incroyablement fortes et inspirantes, guidées par ce même désir, celui d'offrir le meilleur à leurs familles.

Au plaisir de faire un petit bout de chemin avec vous,

Anny Châteauvert
Intervenante au volet résidentiel

Bonjour les filles,

Comme vous le savez peut-être, je suis avec vous en tant que stagiaire au volet communautaire depuis le mois de septembre dernier. D'ailleurs, je tiens à vous remercier très sincèrement pour votre accueil chaleureux et pour me laisser faire partie de vos vies. C'est avec un grand plaisir que je vous annonce que je serais des vôtres jusqu'à la fin de l'été puisque j'ai été engagée dans la cadre d'Emploi Carrière Été. La programmation de cet été est prometteuse et de nombreuses activités vous attendent!

Au plaisir de vous y voir,

Annabelle

Stagiaire au volet communautaire

Je me considère tellement privilégiée de vivre l'expérience Mères et monde depuis près d'un mois déjà. Quel milieu chaleureux débordant de joie de vivre, de rires, d'implication, de questionnements, de partage, et de respect ... J'en suis extrêmement reconnaissante! Quel bonheur d'être entourée d'une équipe incroyablement diversifiée et pleine de ressources;. Et que dire de vous? Femmes, mères intéressantes, intéressées, dévouées avec une force incroyable et à la fois une sensibilité à son environnement sans pareil; et vos enfants qui embellissent mes journées. Ils sont tellement allumés, uniques et curieux. Ils me donnent foi en l'avenir. Merci d'être authentiques et merci de m'offrir une place auprès de vous!

Marie-Christine Avoine

Intervenante de milieu de vie au volet communautaire

Assemblé générale annuelle
Samedi 13 Juin
Soyez-y!

Connaissez-vous le 211?
C'est le répertoire des Organismes offrant les Services adéquats à vos Besoins!

Quelques activités gratuites à faire cet été ...

Le bazar du printemps

Le service d'entraide du Patro Roc-Amadour tiendra son Bazar du printemps **le jeudi 7 mai, de 14h à 20h** et le **vendredi 8 mai, de 10h à 14h** au Patro Roc-Amadour.

Le Bazar est un événement festif pendant lequel il est possible de se procurer des articles divers, meubles, plantes, et appareils électroménagers à bas prix! Activités et animation sur place.

Pour plus d'information : **418-524-5228**

Fête mondiale du jeu

La Ludothèque de Sainte-Foy vous invite **samedi le 30 mai** à venir participer à la sixième édition de la Fête mondiale du jeu qui se tiendra à l'anneau Gaétan-Boucher. Un rendez-vous familial à ne pas manquer!

De 9h à 17h , vous êtes invités petits et grands à participer à une foule d'activités au programme : Jeux gonflables, jeux de société, jeux de bois géants, jeux pour les 0-5 ans, bloc LEGO, mur d'escalade, parcours d'hébertisme, tyrolienne, ménagerie de peluches, ateliers artistiques et scientifiques, maquillage, animation ambulante, parcours moteurs, bricolage, ateliers sportifs, casse-croûte et bien plus! Venez jouer, vous initier, rire et découvrir de nouveaux jeux en famille. Il y en aura pour tous les goûts et ...pour tous les âges!

Toutes les activités sont gratuites!

En cas de pluie l'activité aura lieu à l'intérieur au même endroit (Centre sportif de Sainte-foy; 930, avenue Roland-Beaudin)

Charlesbourg en fête

Samedi 29 Août de 10h à 16h au parc des moulins se tiendra Charlesbourg en fête. Au programme : Marché aux puces, animation, jeux gonflables, scène familiale, théâtre jeunesse, démonstration, rallye historique, mini-symposium d'art visuel, 3 000 portions offertes par la Maison du pain et plein de surprises attendent petits et grands!

L'activité a lieu beau temps comme mauvais temps.

Une recette fraicheur pour cet été :
Salade de légumineuses, pommes et canneberges

INGRÉDIENTS :

Vinaigrette

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou plus au goût
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
Sel et poivre

Salade

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
1 pomme verte, coupée en dés
½ concombre anglais, non pelé et coupé en dés
125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
1 oignon vert, émincé
60 ml (¼ tasse) d'arachides grillées non salées

PRÉPARATION :

Vinaigrette

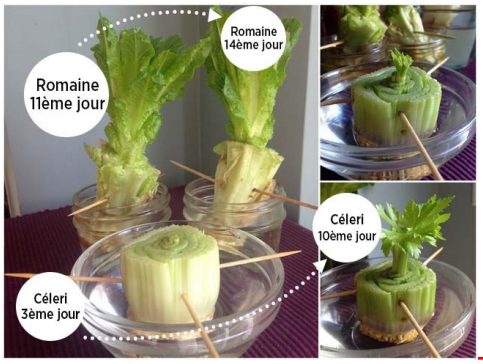
Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.

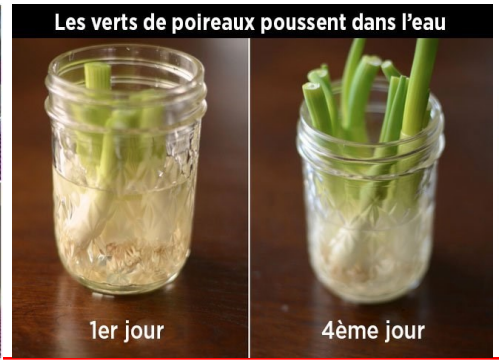
Salade

Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter les légumineuses, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement. Servir et garnir d'arachides.
Pour le lunch : Vous pouvez préparer la salade
la veille, mais il est préférable d'ajouter la pomme et l'oignon vert le matin même. C'est une recette pratique et dépanneur quand le frigo est vide.

Du renouveau dans la cuisine !

Saviez-vous qu'il est possible de donner une deuxième vie à vos fruits et légumes? Rien de plus facile!





Babillard

Possibilité d'implication : Comité communautaire

Le COCO planifie, réalise et évalue les programmations d'activités, en fonction des quatre axes du volet communautaire: socialisation, conscientisation, créativité et développement d'habiletés. De plus, il planifie et rédige des textes dans l'Info Mères et monde. Pendant la rencontre mensuelle, nous discutons des activités passées et de celles qui viendront. C'est un espace de réflexion et d'expérimentation de la gestion participative.

Bienvenue!

les matinées du mardi

Tous les mardis dès 9h, sous la forme d'un Café-rencontre, venez échanger sur divers sujets. Une belle occasion pour les mamans et leurs petits de se divertir et se faire des ami(e)s!

Nous choisirons les thèmes ensemble. N'hésitez pas à nous en proposer

Au plaisir de vous y voir!

RÉPIT Mères et monde

Lorsque vous êtes membre de l'organisme, vous avez droit de réserver une place en halte-garderie pour votre enfant et ce, même si vous ne participez pas à l'activité prévue.

Les heures de la périodes de garde restent les mêmes et vous ne devez pas avoir une dette à la halte-garderie. Pour plus d'informations, contactez Véronique, Marie-Christine ou Annabelle du volet communautaire!

Programmation printemps/été...

Un aperçu de ce que Mères et monde vous propose pendant sa saison chaude: Atelier de produits naturel, club de marche et mise en forme, cinéma de jardin, salle de psychomotricité, karaoké, quelques dîners communautaires; etc. Notez que la programmation printemps/été 2015 est disponible présentement!