



Espace Région de Québec

Dans le cadre de notre Assemblée Générale d'Orientation, nous avons eu la chance de recevoir la visite du réputé organisme *Espace* de la région de Québec. Ils ont comme mission de prévenir toute violence faite aux enfants.

Il va sans dire qu'il s'agit d'un sujet qui touche les mères qui fréquentent Mères et monde. Lors du comité communautaire, les membres ont manifesté l'intérêt d'ajouter à l'agenda un atelier qui pourrait fournir des outils comme parent, comme entourage, comme intervenante pour prévenir la violence faite aux enfants. Ce fut une mission accomplie avec brio de la part des deux formatrices de l'organisme.



« C'est un atelier très enrichissant avec une animation dynamique et du contenu pertinent. Je le recommande à tous! »
-Stéphanie Rousseau-Desjardins



Les formatrices souhaitaient conscientiser les participantes à la dynamique des abus de pouvoir qui sont à la source des agressions ainsi qu'aux différentes formes de violence. Elles ont également tourné notre attention sur l'importance des gestes et attitudes du quotidien qui renforcent l'estime de soi des enfants et qui permettent une prévention efficace. La suite logique était de nous informer sur les ressources existantes et nous responsabiliser face à l'importance de se mobiliser pour chercher l'aide nécessaire. Elles ont pris le temps de démystifier certaines ressources telle que la DPJ.

En somme l'atelier fut apprécié tant par les mères que par les intervenantes et les personnes ressource.

-Marie-Christine Avoine

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

Dans ce numéro :

Retour sur l'automne	2-3
Fête de Noël	3-4
Nouvelle venue	5
Formation projet de vie	5
Brico en famille	6
Les actions de l'automne	7
Babillard	8





Retour sur l'automne Épluchette de blé d'inde



L'épluchette de blé d'inde annuelle fut, encore une fois, une réussite. Un magicien présent assurait une ambiance inoubliable et les épis étaient succulents! Une belle activité en famille! À l'année prochaine!



Soirée cinéma



Mamans et enfants ont dégusté grignotines et breuvages lors de la projection du film "Sens dessus dessous". Un film mettant en lumière l'importance des différentes émotions en tous et chacun.





Sortie à la Vallée secrète



Le 28 novembre dernier, nous sommes allées visiter en famille la Vallée secrète situé dans Portneuf. Nous avons parcouru des sentiers à la recherche de 16 boîtes à clés interactives. Elles étaient accompagnées de devinettes et d'énigmes amusantes. Nous avons pu découvrir les mythes et légendes faisant partie intégrante de la vie des Tinin-Nain pendant le temps des fêtes. Nous avons ensuite partagé un repas tous ensemble. Ce fut une belle journée en famille!



Fête de Noël



Nous avons eu la chance d'avoir la visite de Mère Noël. Elle a fait des chants de Noël accompagnée de son orgue de Barbarie pendant que Père Noël faisait la sieste. Il devait se reposer avant de venir donner les cadeaux aux enfants qui ont été sages.





Suite de la fête de Noël



Les familles ont pu partager un heureux moment lors de la fête de Noël. C'est un temps de l'année où l'on souhaite célébrer tous ensemble. Bricolage, maquillage, dîner de Noël, distribution de cadeaux, plaisir et rires étaient également de la partie !

SOUPE RÉCHAUFFE-CŒUR ONCTUEUSE À L'OIGNON ET CROÛTON

INGRÉDIENTS

2 litres (8 tasses) d'oignons jaunes émincés (environ 1 kg/2lb)
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
30 ml (2 c. à soupe) de brandy ou de cognac (facultatif)
15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
250 ml (1 tasse) de lait
Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, attendrir les oignons dans le beurre environ 10 minutes. Dorer à feu vif quelques minutes afin de bien les caraméliser. Déglacer avec le brandy. Laisser réduire presque à sec. Saupoudrer la farine et cuire en remuant 1 minute. Ajouter le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le lait. Saler et poivrer. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à grill (broil).

Répartir la soupe dans des bols. Accompagner de croûtons au fromage.





Nouvelle venue au volet résidentiel

Je débute ma troisième semaine parmi vous et je me sens très privilégiée et heureuse de faire partie de cette belle grande équipe qu'est Mères et monde. Mes collègues m'ont offerte un superbe accueil en plus de me faire une place dans leur équipe. J'ai eu la chance de rencontrer plusieurs d'entre-vous et votre force et votre dévouement sont très inspirants! Vos enfants sont si charmants et illuminent le milieu de vie!

Karine Demers, Intervenante au volet résidentiel



La 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?

La formation Projet de vie est «une expérience pour en apprendre plus sur soi même» -Participante



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 FPV est «un merveilleux moment pour penser à moi» - Participante
«Une réussite» - Participante**

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

La prochaine formation débute le 1 février et la période d'inscription est actuellement en vigueur

La FPV me permet de «me retrouver» - Participante

La FPV est «un tremplin pour me préparer un meilleur avenir» - Participante

Pour plus d'informations, appelle-nous au 418-522-5139 et demande Esther ou Anny.



Psssst !

Mères et monde met à la disposition des mères qui le fréquentent un vestiaire pour enfants (vêtements usagés). C'est gratuit! Passez faire votre tour!



Brico en famille





Les actions de l'automne



L'automne a été bien rempli de différentes actions de revendications et de journées de grève. En effet, les conjonctures d'austérité demeurent et ont des répercussions à long terme sur les services octroyés. Après les campagnes de lettres, de courriels et de fax, après les rencontres avec les députés et dépu-tées, les ministres et les bailleurs de fonds, après les pétitions, les activités d'éducation populaire, les campagnes de sensibilisation, les témoignages, les conférences de presse, les communiqués, les études, les marches, les rassemblements et les manifestations, nous nous sommes demandées ce que nous pouvions faire de plus.

La première action que le RÉPAC a entreprise de faire avec ses membres, dont fait partie Mères et monde, consiste en un blocage. Le 30 septembre, plus de 200 personnes ont bloqué, dès 6h45, l'accès au Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale. L'intention était que le gouvernement comprenne que les organismes communautaires ne se laisseront pas faire et qu'ils resteront mobilisés pour demander une reconnaissance de leur entière autonomie, un meilleur financement et la fin des mesures d'austérité. Le blocage s'est terminé par une manifestation dans les rues de Québec.

Suite au manque de réponse et du gouvernement qui fait la sourde oreille, le 2 novembre, près de 1300 groupes étaient en grève à travers le Québec. Différentes actions ont été organisées telle que l'occupation de bureaux de députés libéraux. Sur l'heure du dîner, 7 bureaux de députés ont été occupés simultanément. Nous avons également participé à la zone de grève collective. Plusieurs centaines de personnes ont pris part à la zone de grève du communautaire qui se tenait à la Place-de-l'Université. Finalement, une manifestation régionale s'est tenue en soirée. Près de 1000 personnes ont manifesté dans les rues du centre-ville de Québec.

Finalement, les groupes communautaires se sont mobilisés en grand nombre le 2 décembre. Des dizaines d'organismes étaient en grève et ont participé à plusieurs actions. Parmi ces actions se trouvait, entre-autres, l'occupation par plus de 90 personnes, de l'Édifice Price. Ensuite, sur l'heure du dîner a eu lieu une manifestation de quelques centaines de personnes devant l'assemblée nationale et des prises de parole syndicales, étudiantes et communautaires. Finalement, la dernière action de la journée de grève du communautaire : bannières et slogans au coin des rues St-Jean et Honoré-Mercier. Près d'une centaine de personnes étaient présentes.

Les groupes communautaires sont toujours en attente de dénouement et demeurent sans réponse à leurs demandes : une reconnaissance de leur entière autonomie, un meilleur financement et la fin des mesures d'austérité.

- Marie-Christine Avoine





CLSC de Limoilou

1405, chemin de la Canardière

- Contraception
- Cours prénataux
- Médecin *Sur rendez-vous*
- Prélèvements
- Salle d'allaitement
- Contraception orale d'urgence

Centre multiethnique de Québec

200, rue Dorchester,

Accueil et aide à l'installation pour les nouveaux arrivants. Suivi et accompagnement dans les démarches d'intégration, activités sociales et soirées d'information.

VIOL secours

801 4 Rue, Québec

Prévention, intervention et aide auprès de femmes victimes d'une agression sexuelle.

(418) 522-2120

Les Répits-Coccinelle

Ressource Famille L'évasion St-Pie X

Inscription : Les jeudis de chaque semaine avant 14h

418-660-8403

Poste 220

211

La boussole

302, 3e Avenue

Soutien aux proches des personnes touchées par les troubles de santé mentale

- Répit-dépannage
- Assistance en situation de crise
- Programme Enfance-jeunesse
- Groupes d'entraide ouverts ou fermés

Maison de la famille de Québec

573, 1^{er} Avenue

Accueil, écoute téléphonique, référence, information, consultation individuelle, conjugale et familiale et groupes de croissance pour les personnes vivant des situations de crise ou autres difficultés.

418 529-0263

Centre de prévention du suicide de Québec

Prévention du suicide par une intervention auprès de la population suicidaire, des proches et des personnes endeuillées par le suicide

Intervention téléphonique de crise, lun-dim 24 heures

1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)

Clinique Communautaire SPOT

Relais d'Espérance, mercredi, 13h-16h, 1001 4e Avenue

Tu as besoin de voir une infirmière, un médecin, une dentiste, un intervenant social, etc.?

418-803-3398