



301, rue Saint-Jacques, bur: 215  
Sainte-Thècle, QC  
GoX 3Go  
418.289.3433

## Table des matières

Des nouvelles du CÉPAM	2
Et si on partageait...	3
Pour votre information	5
Place aux membres	6
Calendrier mensuel	8
Place aux membres (suite)	10
Coordonnées des membres	12

Centre d'éducation  
populaire ambulant



# Inter.com

*L'ensemble des nouvelles du communautaire...*

Volume 13 Numéro 5

13 janvier 2015



Bonjour à vous,

L'automne 2014 a frappé durement. Celles et ceux qui croient que l'avenir des régions passe par une vision d'ensemble, axée sur le bien commun, ont été ébranlés. Celles et ceux qui travaillent à réduire les inégalités sociales sont inquiets. Celles et ceux qui militent pour le respect de l'autonomie des groupes communautaires se préparent à lutter. Celles et ceux qui sont convaincus que la démocratie, c'est plus que d'exercer son droit de vote, une fois aux quatre ans, sont déstabilisés. Nos craintes sont justifiées. Espérons seulement que la nouvelle année nous apporte la paix et la sérénité.

Plus personnellement, pour 2015, souhaitons-nous une année pleine de projets emballants et de l'énergie à revendre. Souhaitons-nous une année de santé, 52 semaines de plénitude, 365 jours de solidarité, 525600 minutes de satisfaction et 31 536 000 secondes de bonheur.

Nous vous laissons sur cette citation d'Yves Lapierre, coordonnateur, CDC de L'É-rable: "En milieu rural nous savons qu'il n'y a pas de développement sans effort. Là où aujourd'hui nous voyons un beau champ de blé, nous savons que la terre a été dérochée, labourée, engraisée, semée et arrosée avec soin. Nous savons très bien qu'avant de pouvoir apprécier la récolte il faudra y investir labeur, expertise, temps et financement."

Sur ce, bonne lecture et à bientôt!

*L'équipe de la CDC,*

*Dominique, Josée et Amilie*

## Des nouvelles du volet CÉPAM



Bonjour à tous!

Changement de peau pour le CÉPAM en ce début d'année 2015. Comme vous le savez maintenant, Jonathan nous a quittés pour voyager vers les splendeurs de la Nouvelle-Zélande (jalouse, je suis). Me voilà donc seule représentante du beau projet CÉPAM mais solidement appuyée par Josée et Dominique, heureusement. Si de nouveaux défis s'offrent à moi sur le plan professionnel, il en va de pair avec mon ex-coordonnateur qui s'envolera sous peu vers d'autres cieux. Je tenais donc à dédier ce message à Jonathan, mais aussi à tous ceux qui repartent à zéro et décide de prendre la vie par le fond de culotte.

Jonathon –le-p'tit-schnapsi, te voilà grand maintenant avec tes idées de voyage et d'explorer le monde. Fonce! Cours! Vole! L'avenir est devant toi. J'admire ta décision parce que je sais qu'elle ne fut pas si facile que ça à prendre. Il faut du « guts » pour assumer ses rêves, et toi, tu l'as fait. J'imagine qu'il faut peser le pour et le contre, regarder chaque colonne plusieurs fois, l'arranger à son avantage et finalement se dire : « je plonge ». Me semble que je t'imagine bien faire cette technique. Si c'est un défi pour toi, ce l'est sans aucun doute pour les gens qui restent. Il y a tes parents qui doivent commencer à se demander si tu vas dormir au chaud et manger à ta faim chaque jour. Tes sœurs, elles, doivent espérer secrètement que tu n'aies pas de problèmes majeurs avec les douanes (il paraît que les Néo-Zélandais sont des malades en fouilles au corps). Tes amis, eux, doivent faire des plans machiavéliques pour tenter d'aller te rejoindre en août 2026 quand ils auront fini de rembourser leurs prêts étudiants. Il y a les jaloux (moi, hi!hi!), qui se demande qu'est-ce que tu as fait de plus qu'eux pour mériter ça. Et il y a moi-même aussi qui se dit que je n'ai pas pris assez le temps de te saluer... Quoi qu'il en soit, tu vas beaucoup me manquer et j'ai énormément apprécié travailler avec toi. Ta bonne humeur contagieuse et tes jokes plates seront irremplaçables au bureau. Je te souhaite des défis à remonter, des rencontres fantastiques et des couchers de soleil magnifiques. Je te souhaite de la liberté à profusion et des souvenirs plein le cœur. Ce que tu fais maintenant te sera rendu mille fois dans l'avenir. Prends bien soin de toi et profite de la vie!

*Amilie,*

*Travailleuse milieu au projet CÉPAM*



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

## Et si on partageait...

### Des histoires de bon vieux temps



*rédigé par Amilie,,  
travailleuse milieu*

*« Ton arrière-arrière-grand-père, il a défriché la terre  
Ton arrière-grand-père, il a labouré la terre  
Et pis ton grand-père a rentabilisé la terre  
Pis ton père, il l'a vendue pour devenir fonctionnaire  
Et pis toi, mon p'tit gars, tu l'sais pas c'que tu vas faire  
Dans ton p'tit trois et demi bien trop cher, frette en hiver  
Il te vient des envies de devenir propriétaire  
Et tu rêves la nuit d'avoir ton petit lopin de terre »*

Reconnaissez-vous les paroles de la chanson « Dégénération » de Mes Aïeux? J'ai réentendu cette chanson pendant le temps des fêtes et on dirait que je n'avais jamais vraiment réalisé à quel point c'était vrai tout ce que cette chanson rapporte.

Il fut une époque où la majorité de nos énergies étaient concentrées à se nourrir et se loger. On bâtissait des étables pour loger nos animaux et on faisait pousser des champs pour avoir des patates-carottes-navets. On s'en occupait à grand coup de sueur pis on espérait que la nature soit de notre bord. Pas besoin d'avoir 125 sortes de carottes et 28 variétés de navets, on voulait des légumes pour manger, pour survivre. On chauffait au bois, qu'on buchait nous autres même, et on avait de grandes familles pour se réchauffer pendant les grands froids. Ta voisine gardait ton plus jeune pendant que toi tu lui donnais un coup de main pour raccommoder des mitaines trouées. Et la vie s'arrangeait pour te rendre ce que tu donnais, bon deal. Les questions existentielles étaient vraiment pour l'existence, pas pour se donner une fausse impression d'exister. Pas le temps de se demander quelle crème raffermissante était plus efficace pour ta culotte de cheval ou quel traitement de Botox te gonflerait le mieux la babine. On travaillait fort, dur même, mais on vivait. On vivait pour nos besoins de base sans chichis et sans trop se poser de questions. Les objectifs étaient clairs et le chemin pour s'y rendre aussi. Après une bonne journée de travail, on se remplissait la panse des fruits de notre labeur en remerciant le Seigneur des grâces qui nous ont été données.

Je suis certaine que la vie qui nous est imposée aujourd'hui ne correspond en rien à nos origines humaines, encore moins nos origines animales. Parce-qu' à la base nous sommes des animaux, des mammifères en fait. Ce n'est pas normal qu'on ne doive fournir aucun effort pour se nourrir.

*...suite page suivante...*



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

On tend la main et un Big Mac nous arrive par la fenêtre, c'est trop facile. On perd tranquillement le sens de notre vie et on tente de se sentir mieux de plein de façons différentes, pas souvent adéquates. La tête dans un étau, on avance et on fait ce que l'on nous dit de faire. Et si par malheur on se sent mal dans ce mode de vie, on nous prescrit des médicaments. Y a-t-il vraiment une différence entre nous et des animaux au zoo? Je ne sais pas, il me semble y avoir plus de similitudes que de différences.

Je ne prétends pas que l'époque dont je parle plus haut était mieux ou pire que la nôtre, mais elle était plus VRAIE. Ma grand-mère me chicanerait sûrement en disant que je n'ai jamais fait de repas trois fois par jour à 6 enfants et toute la vaisselle qui vient avec, pour dire des affaires de même. Elle aurait sûrement raison de me chicaner ça doit juste être moi qui suis née dans la mauvaise « dégénération »



*(Fenaison de juillet en 1955)*



**DEVENEZ UN FAN SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

## Pour votre information..



La *MRC de Mékinac* vous informe qu'elle procède à son premier appel de projets dans le cadre du Pacte rural pour l'année 2015.

**Les dossiers seront acceptés jusqu'au 2 février 2015.**

Vous trouverez les documents relatifs à la demande d'aide financière sur le site WEB de la MRC à [www.mrcmekinac.com](http://www.mrcmekinac.com) section "Programme".

Pour toutes informations, n'hésitez pas à communiquer avec Martin Miron, agent de développement rural au 418 365-5151 poste 122 ou par courriel à [martin.miron@mrcmekinac.com](mailto:martin.miron@mrcmekinac.com)



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

## Place aux membres

« Je suis une personne pas une maladie »

Conférence de Luc Vigneault



**Vous m'avez peut-être déjà rencontré dans les rues, hirsute et hagard, criant des injures à l'intention d'interlocuteurs invisibles. Oui, le fou que vous avez vu, c'était peut-être moi.**

Dans le cadre de son 30e anniversaire, Le Phénix ECJ, Centre Mauricie/Mékinac est heureux de vous inviter à une conférence sur le rétablissement présenté par M. Luc Vigneault. Cet homme est la preuve vivante qu'il est possible d'avoir un diagnostic quelconque en santé mentale, mais aussi d'avoir une qualité de vie comparable à la moyenne des gens.

**Quand :** Lundi le 19 janvier 2015 à 13h30

**Où :** À l'auditorium du Collège Shawinigan

**Coût :** Nous demandons 10\$ par personne en don

**Veillez nous confirmer votre présence par courriel ou téléphone:**

**centremauricie@lephenix.org**

**819-539-1980**

*Tous les profits amassés  
iront pour le nouveau  
volet Jeunesse*

**LE PHÉNIX**  
ECJ, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



Plusieurs changements se sont opérés pour nous au cours de la dernière année afin de poursuivre notre démarche stratégique : Modification au nom de l'Association, retour à la mission originale de desservir une clientèle adulte ayant des handicaps multiples et tout dernièrement changement à la direction générale de l'organisme.

Pour faire suite à tout cela, il nous fera plaisir de tenir une conférence de presse le 5 février prochain afin de présenter ces changements, de faire le point sur les réalisations en cours et les projets à venir de l'organisme. Nous en profiterons également pour présenter officiellement notre nouveau logo et nos outils promotionnels. Vous recevrez l'invitation au cours des prochaines semaines. En espérant vous compter parmi nous !

Chantal Veillette, directrice générale

### **ACTIVITÉS À VENIR**

Jeudi 15 janvier : Cuisines collectives

Mercredi 21 janvier: Viactive adaptée, ateliers de stimulation multi-sensorielle

Jeudi 22 janvier : Atelier de création artistique

Mercredi 28 janvier : Dîner-conférence de Madame Marguerite Dumont (du CSSS de la Vallée de la Batiscan) sur la prévention des infections.

Jeudi 29 janvier : Atelier de création artistique (2)

Mercredi 4 février : Viactive adaptée, atelier de stimulation multi sensorielle

Jeudi 5 février : Atelier de création artistique (3)

Mercredi 11 février : Dîner-conférence pour souligner la St-Valentin en collaboration avec l'Association des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan.

Jeudi 12 février : Cuisines collectives



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

# Calendrier d

Chaque mois, en pages centrales, vous retrouverez le calendrier des activités du m  
la CDC et en rouge, les activités/informations s'adressant davantage aux citoyens c

## Janvi

dim.	lun.	mar.	me
Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer– 1e au 31 janvier 2015			
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20 Cuisine collective– Sous-sol de l'église de Sainte-Thècle	21
25	26	27 CA CDC Distribution du Bulletin Mékinac	28



[SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!](#)

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



# es activités

mois. En bleu, les activités/informations s'adressant davantage aux **partenaires de Mékinac**.

## er 2015

er.                          jeu.                          ven.                          sam.

	1 Jour de l'An	2	3
	8	9	10
	15 Planification cuisine collective– Sainte-Thècle- Local 217 de la CDC (am) Planification cuisine collective– St-Roch-de-Mékinac	16 Date de tombée Bulletin Mékinac	17
	22	23	24
	29	30	31



[SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!](#)

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

# Place aux membres (suite...)



*Association des Personnes Aidantes  
de la Vallée-de-la-Batiscan*

## UNE PROGRAMMATION POUR VOUS

### Janvier 2015

**Formation sur les problèmes de sommeil des  
personnes âgées**

Coût : 10\$ (transport et dîner inclus)

Heure: de 9h30 à 15h30

**Jeudi 15 janvier : St-Séverin**

Centre communautaire Robert Crête

51, boulevard St-Louis, St-Séverin

**Atelier et discussion  
sur le deuil blanc**

Heure : 13h15

**Mardi 20 janvier** à St-Luc-de-Vincennes\*

**Jeudi 22 janvier** à Ste-Thècle\*\*

**Film surprise**

Heure : 13h15

**Mardi 27 janvier** à St-Luc-de-Vincennes\*

**Rencontre d'information sur les crédits d'im-  
pôt**

**pour les aidants naturels**

Heure : 13h15

**Jeudi 29 janvier** à Ste-Thècle\*\*

**Pour plus d'informations et pour inscriptions:  
418 289-1390 / 819 840-0457 ou 1 855-284-1390 (sans frais)**

**\*St-Luc-de-Vincennes : 660, rue Principale, local 1**

**\*\*Ste-Thècle : 301, rue St-Jacques**

**Réservez votre place, au plaisir de vous voir !**



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

## Activités au Centre Adrienne-Roy pour le mois de Janvier 2015

Activités gratuites *sauf* pour les coûts reliés aux photocopies

### Dimanche : 11, 18, et 25 janvier

de 9 h 30 à 11 h 30

#### **Café-Compréhension / Comprendre toi et l'autre**

*Animateur :* Pierre Ouellette, intervenant /Baccalauréat en psychologie

Thèmes : 11 jan. : Faire ton possible consciemment;

18 jan. : Unique et en devenir;

25 jan. : Décider selon tes vraies limites.

### Mardi : 20 janvier

de 13 h 30 à 16 h

#### **Atelier Cheminement /Exploration de soi (corps, cœur, tête, âme)**

*Animatrice :* Nicole Gilbert, intervenante /Baccalauréat en psychologie

Différentes thématiques sont abordées telles que : L'inquiétude diffuse;

Ma bulle c'est ... ;

Ma vie en expansion.

### Mercredi : 14, 21, 28 janvier

de 13 h 30 à 16 h

#### **Atelier-Milieu de Vie / S'épanouir**

*Animateur :* Pierre Ouellette, intervenant /Baccalauréat en psychologie

Ce qui est bon pour toi dans : 14 jan. : Peinture (vous inscrire- 6 places);

21 jan. : Règles de vie - Discernement;

28 jan. : Mandalas - Dessiner - Oser.

#### **Besoin d'un Emploi?**

Tu as besoin d'aide pour te trouver un emploi ou pour faire un retour aux études?

Tu es une personne alcoolique ou toxicomane abstinente?

#### **Alors le Groupe Profit peut t'aider.**

Le service est gratuit et personnalisé.

Centre Adrienne-Roy Shawinigan inc.

2092, rue Lavergne

Shawinigan (Qc) G9N 3S9

Information secrétariat : 819-539-9285 poste 0

#### Narcotiques Anonymes

tous les Jeudis Soirs

(à compter de 19 heures)

tous les Samedis Matins

(à compter de 9 heures 30)

#### Gamblers Anonymes

tous les Mercredis Soirs (à

compter de 19 heures)



**DEVENEZ UN FAN SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

## Coordonnées des membres

### Réguliers



#### **Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan**

301, St-Jacques, bureau 207

Ste-Thècle

GoX 3Go

418.289.1390

[www.aidantsvalleebatiscan.org](http://www.aidantsvalleebatiscan.org)



#### **Association des Personnes handicapées actives de Mékinac**

(association pour les personnes handicapées)

301, St-Jacques, bureau 210

Ste-Thècle

GoX 3Go

418.289.3630



#### **Association Québécoise de Défense des droits des retraités et préretraités de Mékinac**

301, St-Jacques, bureau 218-A

Ste-Thècle

GoX 3Go

418.289.2880

[www.aqdrmekinac.org](http://www.aqdrmekinac.org)



#### **Le Phénix, ECJ' Centre-Mauricie/Mékinac**

(regroupe les personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale)

425, St-Philippe

St-Tite,

GoX 3Ho

418.365.5762

[mekinac@lephenix.org](mailto:mekinac@lephenix.org)



#### **Carrefour Normandie**

(dépannage, distribution alimentaire...)

331, Notre-Dame

St-Tite,

GoX 3Ho

418.365.5769

[carrefournormandie@hotmail.com](mailto:carrefournormandie@hotmail.com)



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



### **Centre d'action bénévole Mékinac**

752, boul. St-Joseph  
St-Tite,  
GoX 3Ho  
(418) 365-7074  
[www.cabmekinac.org](http://www.cabmekinac.org)



### **Centre Adrienne Roy**

*(soutien aux personnes vivant des dépendances)*  
2092, rue Lavergne  
Shawinigan,  
G9N 3S9  
819.539.9285  
[centreadrienneroy@c gocable.ca](mailto:centreadrienneroy@c gocable.ca)



### **CALACS Entraid'Action**

C.P. 10117, succursale Bureau Chef,  
Grand-Mère,  
G9T 5K7  
819.538.4554  
Sans frais :1.855.538.4554  
[www.calacs-entraide.ca](http://www.calacs-entraide.ca)



### **Centre Prévention Suicide**

2553 avenue George  
Shawinigan,  
G9N 2P4  
(819) 539-3232  
[www.preventionsuicideshawinigan.ca](http://www.preventionsuicideshawinigan.ca)



### **Femmes de Mékinac**

211, St-Jacques  
Ste-Thècle,  
GoX 3Go  
418.289.2588  
[www.femmekinac.qc.ca](http://www.femmekinac.qc.ca)



### **Le Périscope**

*(association pour les proches de personnes vivant un problème de santé mentale)*  
1530, 6e Avenue  
Grand-Mère,  
G9T 2K1  
819.729.1434  
[www.leperiscope.org/propos.shtml](http://www.leperiscope.org/propos.shtml)



### **Maison des Familles de Mékinac**

581, St-Paul, bureau 104  
St-Tite,  
GoX 3H0  
418.365.4405  
[www.mdfmekinac.org](http://www.mdfmekinac.org)



### **Partenaires Action Jeunesse Mékinac**

581, St-Paul, bureau 103  
St-Tite  
GoX 3H0  
418.365.3850  
[www.pajm.org](http://www.pajm.org)



### **Organisme de justice alternative Volteface**

1512, ave. St-Marc  
Shawinigan  
G9N 2H4  
819.537.7565  
[www.ojavolteface.ca](http://www.ojavolteface.ca)

### *Alliés - Entreprises d'économie sociale*



### **Les Aides Familiales de Mékinac**

301, St-Jacques, local 201  
Ste-Thècle  
GoX 3G0  
418.289.2265  
[www.aidesfamilialesmekinac.org](http://www.aidesfamilialesmekinac.org)



### **Corporation de transport adapté et collectif Mékinac**

301 St-Jacques, local 206  
Ste-Thècle  
GoX 3G0  
418.289.3723 sans-frais:1-888-909-3723  
[www.ctamekinac.qc.ca](http://www.ctamekinac.qc.ca)

### **Le Bulletin Mékinac**

44 chemin Rivière-à-Veillet  
Ste-Geneviève-de-Batiscan, Qc  
GoX 2R0  
819.840.3091  
[redaction.mekinac@lebulletindeschenux.com](mailto:redaction.mekinac@lebulletindeschenux.com)



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

*Associés - Organismes de développement*



**Carrefour Jeunesse Emploi de Mékinac**

581, St-Paul, bureau 101  
St-Tite  
GoX 3Ho  
418.365.7070  
[www.cjemekinac.org](http://www.cjemekinac.org)



**Centre local de développement Mékinac**

402, rue Notre-Dame  
St-Tite  
GoX 3Ho  
418.3656365  
[www.cldmekinac.com](http://www.cldmekinac.com)



**MRC de Mékinac**

560, rue Notre-Dame  
St-Tite  
GoX 3Ho  
418.365.5151  
[www.mrcmekinac.com](http://www.mrcmekinac.com)



Société  
d'aide au développement  
des collectivités  
**DE LA VALLÉE  
DE LA BATISCAN**

**SADC Vallée-de-la-Batiscan**

390, Goulet  
St-Stanislas  
GoX 3E0  
418.328.4200  
[www.sadcvb.ca](http://www.sadcvb.ca)

**Nos partenaires**



**Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-la-Batiscan**

750, rue du Couvent  
St-Tite (Québec) GoX 3Ho  
Téléphone : 418-365-7555 ou 418-362-2727  
<http://www.csssvalléebatiscan.qc.ca/>



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

Pour des questions, commentaires, contactez-nous!



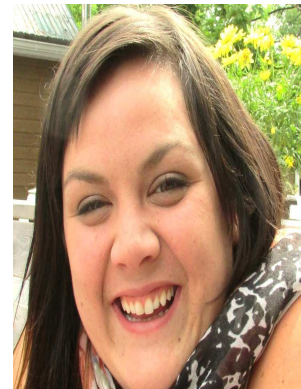
**Directrice**

Dominique Bouchard,  
[direction@cdcmekinac.org](mailto:direction@cdcmekinac.org)



**Agente de développement**

Josée Bédard,  
[agente@cdcmekinac.org](mailto:agente@cdcmekinac.org)



**Travailleuse milieu**

Amilie Houle,  
[animation@cdcmekinac.org](mailto:animation@cdcmekinac.org)

**418.507.6333**

**Date de tombée : 27 janvier 2015**  
**Prochaine parution: 3 février 2015**

