CDC Mékinac
Corporation de développement communautaire

301, rue Saint-Jacques, bur: 215
Sainte-Thècle, QC
G0X 3G0
418.289.3433

Inter.com

L'ensemble des nouvelles du communautaire...

Volume 13 Numéro 6 3 février 2015

Table des matières

Des nouvelles du CÉPAM	2
Entrevue du mois	3
Place aux membres	6
Calendrier mensuel	8
Place aux membres (suite)	10
Coordonnées des membres	12

Bonjour à vous,

En avez-vous assez d'entendre parler d'austérité ? D'ouvrir la télévision et d'entendre les gens se plaindre des coupes au gouvernement? Coupures à l'aide sociale, dans les universités? Les médecins qui disent qu'ils n'y arriveront pas, des pharmaciens qui disent qu'ils devront diminuer les services aux citoyens? Les syndicats qui sont en colère? Les différents interlocuteurs qui prétendent que le développement des régions est en péril ? Les groupes communautaires qui s'inquiètent? D'ouvrir le journal et de voir la photo de Renaud Beaudry ou de Sylvie Tardif qui disent que leurs membres ressentent déjà les effets négatifs du "régime minceur" du gouvernement de Monsieur Couillard et qu'ils doivent couper dans les services?

Avez-vous une opinion à ce sujet? Pensez-vous : "C'est une très bonne chose que le Ministère de l'Emploi et de la Solidarité s'attaque aux assistés sociaux qui profitent du système et qui quittent le pays pendant un mois!" Applaudissez-vous les coupures ? Croyez-vous qu'il était temps que le gouvernement s'attaque à la dette? Sentez-vous que vous serez touchés par ces actions ?

Il peut être vraiment difficile de s'y retrouver. Nous essaierons dans les prochaines éditions de l'Inter.com de vous éclairer sur ces questions que vous vous posez (ou peut-être pas) mais qui méritent un questionnement.

D'ici là, cependant, c'est d'amour qu'il faut vous parler. Parce que février coïncide avec la St-Valentin, nous vous en souhaitons en quantité! Mais n'oubliez pas de tomber amoureux de vous-mêmes, d'abord!

Sur ce, bonne lecture et à bientôt!

L'équipe de la CDC,

Dominique, Josée et Amilie

Centre d'éducation populaire ambulant Mékinac
CÉPAM PARTENARIAT COMMUNAUTAIRE

Des nouvelles du volet CÉPAM

Centre d'éducation populaire ambulant Mékinac
CÉPAM PARTENARIAT COMMUNAUTAIRE

Bonjour à tous!

En ces temps d'austérité où le gouvernement coupe partout, il faut user d'imagination pour arriver à ne pas trop s'inquiéter! C'est pour ces raisons que le CÉPAM s'affairera ce mois-ci à trouver des activités rassembleuses et qui permettront aux gens de s'entraider mais aussi d'avoir du plaisir. Bien que les cuisines collectives vont bon train, j'aimerais trouver des activités qui permettraient aux gens de s'échanger des trucs de la vie quotidienne, des astuces qui leur permettent de souffler un peu. D'ailleurs, si vous avez des idées d'activités ou des besoins dans votre municipalité qui se font sentir, n'hésitez pas à m'en faire part! Je suis toute ouïe! Parallèlement, je m'affaire à sillonner la MRC pour aller à la rencontre de nouvelles personnes, toujours à l'affut d'informations qui pourraient aider les ressources à mieux répondre aux besoins des gens de Mékinac. N'oubliez pas qu'il y a une travailleuse milieu à votre disposition, peu importe la situation. Je vous souhaite donc un mois de février chaleureux et s'il ne l'est pas, montez le chauffage! ☺

Amilie,

Travailleuse milieu au projet CÉPAM

Entrevue du mois

Ce mois-ci, l'Inter.com rencontre Chantal Veillette, une femme discrète, minutieuse, flexible et dotée d'une grande ouverture d'esprit. Nouvelle arrivée dans le milieu communautaire mékinacois, Chantal est, depuis novembre dernier, la directrice de la "nouvelle" Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac (anciennement l'Association Part-Égale Normandie)

Josée : Bonjour Chantal. J'aimerais d'abord que tu me parles de toi.

Chantal : Je suis la mère de deux enfants : Ma fille Marguerite a 7 ans et mon garçon Xavier a 4 1/2ans. J'habite à Sainte-Thècle, dont je suis originaire, tout comme mon conjoint. J'ai quitté mon village natal pour le temps des études, mais je tenais à y revenir. Je trouvais important d'élever mes enfants à la campagne.

Plus personnellement, je suis sportive. Je pratique le Dek hockey et j'ai joué au volleyball jusqu'à la fin de mes études collégiales. J'apprécie également beaucoup les voyages. À tel point que j'avais préalablement choisi de me diriger en Tourisme. Avec l'arrivée des enfants, j'avais dû mettre un frein à cette passion, mais depuis deux ans, j'ai repris cette activité, en famille cette fois!

Josée : Parle-moi un peu de ton parcours. Qu'est-ce qui t'as amené à travailler dans le milieu communautaire?

Chantal : Après avoir complété mon baccalauréat en Administration des affaires, option Marketing, j'ai travaillé pendant 6 ans à titre de conseillère en finances personnelles à la Caisse Desjardins de Sainte-Thècle. On m'a ensuite proposé d'agir comme coordonnatrice en production et vente chez Pierre Naud BMR. J'y étais responsable de la production des portes et fenêtres, donc en charge du personnel de deux usines. C'est là que j'ai pu acquérir de l'expérience en tant que gestionnaire.
Toutefois, ces deux emplois ne répondaient pas tout à fait à mes aspirations personnelles. L'objectif principal y était le profit avant tout, souvent au détriment de l'être humain. Je souhaitais mettre l'aspect humain à l'avant-plan. En plus de rejoindre mes valeurs personnelles, je trouvais que c'était là de belles valeurs à transmettre à mes enfants.

...suite page suivante...

Josée : Qu'est-ce que tu crois pouvoir apporter à l'Association? Quelle est la couleur que tu souhaites lui donner?

Chantal : Avant de soumettre ma candidature pour le poste de directrice, j'ai communiqué avec le consultant. Il m'a expliqué que l'Association était à la recherche d'une personne axée sur le changement, qui avait une vision de développement des affaires, qui pourrait travailler sur les aspects stratégiques de l'association. Le défi était tout à fait pour moi!

D'ailleurs, depuis mon arrivée, je travaille à concevoir des outils de travail, à revoir les méthodes de travail afin de définir vers où on veut s'en aller et comment y arriver. Les administrateurs se disent satisfaits de déjà constater des effets positifs et bénéfiques pour l'APHA Mékinac. On avance!

J'amène un regard plus jeune. Pour moi, tout est à développer. Il n'y a pas de limites. J'ai une grande ouverture d'esprit, je suis flexible dans la gestion des employées (que j'appelle affectueusement mes femmes d'affaires du communautaire) parce que je souhaite que notre association soit rentable autant économiquement que socialement.

Ainsi, j'envisage différents moyens d'autofinancement. Une deuxième édition du souper "Silence et Noirceur" pour souligner les dix ans du *Fonds Marie-Claude Tellier* et la conception d'un livre de recettes de notre groupe de cuisine collective, ne sont qu'un aperçu.

Josée : Quels sont justement les enjeux sur lesquels tu souhaites travailler prioritairement? Quels sont tes projets actuels?

Chantal : Il ne s'agit pas de révolutionner toutes les pratiques en vigueur avant mon arrivée à l'Association, mais simplement de remettre certaines actions au goût du jour. Par exemple, des parents de jeunes atteints de déficiences intellectuelles ont fait appel à nous parce que le service de transport ne peut ramener les jeunes à la maison avant seize heures alors que leur journée à l'école se termine à 14h15. Nous avons donc pensé à mettre en place un atelier de création de cartes pour différentes occasions, qui, en plus de permettre à ces jeunes de développer leur créativité et de pallier au temps d'attente, pourra générer des revenus intéressants pour l'APHA Mékinac. La fabrication et la vente de suçons en chocolat répondent sensiblement aux mêmes objectifs.

Mon projet prioritaire? Je veux qu'on parle de l'Association, qu'on nous voit partout, que l'on voit également de plus en plus de personnes handicapées dans les lieux publics.

...suite page suivante...

Ça ne peut qu'apporter des retombées positives et ce tant, pour l'APHA Mékinac et ses membres, que pour la population de notre territoire.

Josée : Quels sont les difficultés ou les défis auxquels tu es confrontés?

Chantal : Depuis mon entrée en poste à l'APHA, je travaille davantage au niveau administratif. J'ai été formée en administration et pour moi, l'ordinateur devient un outil d'efficacité et d'efficience incroyable. À l'APHA Mékinac, on était encore à l'ère du papier. J'ai donc mis, et mets encore, beaucoup de temps à faire la transition du papier à l'informatique bref, à mettre à jour l'organisme au point de vue technologique.

Par ailleurs, nous sommes considérés à l'Agence de Santé comme un organisme d'aide et entraide. J'aimerais que nous soyons bientôt reconnus comme milieu de vie, ce qui permettrait une possibilité d'augmentation de notre financement.

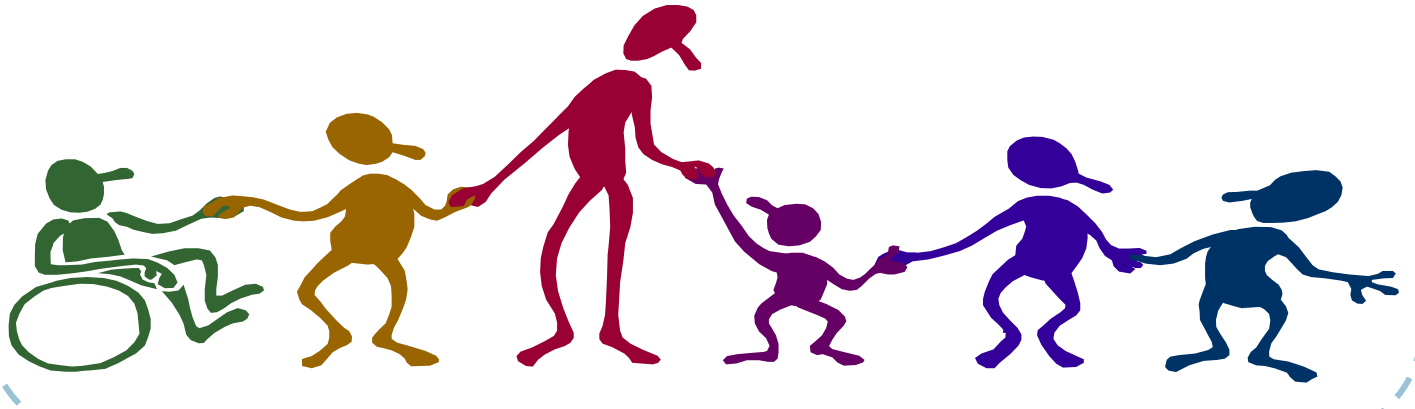
Josée : Que peut-on te souhaiter pour l'avenir?

Chantal : Pour les gens qui ont une limitation permanente, je leur souhaite d'apprendre à connaître l'Association, de participer à nos activités, d'assister à nos conférences, de briser l'isolement. Je souhaite également travailler à défaire les préjugés et, comme je le disais précédemment, c'est en permettant davantage aux personnes handicapées de fréquenter les lieux publics et de se faire voir que l'on peut y arriver. Justement, Nathalie et Danielle sont, en ce moment-même, à la Station de ski Vallée du Parc avec un groupe de jeunes déficients intellectuels dans le cadre d'une activité de répit hors-domicile.

Pour l'APHA Mékinac, je suis convaincue qu'à cette question, tous les groupes répondraient comme moi : l'augmentation de notre financement.

Ce que je souhaite pour moi, c'est de rester en poste parce que j'aime mon travail, que j'apprécie la flexibilité qu'il me permet, que j'adore mon milieu.

Josée : Merci beaucoup Chantal. C'est ce que nous te souhaitons!



Place aux membres

Le Phénix ECJ - Centre-de-la-Mauricie et MRC de Mékinac

Calendrier des activités - Février 2015

Entraide et centre de jour pour les personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Am : Café-causerie Pm : Cours d'anglais	3 FERMÉ toute la journée : Table inter-solutions	4 Am : Déjeuner-causerie Pm : Quilles (départ 12h45)	5 Am : Viactive Pm : Croissance personnelle (Rétablissement)	6 Fermé Réunion d'équipe Shawinigan Pour avoir tout le monde	7
8	9 Am : Café-causerie Pm : Écriture de cartes de St-Valentin	10 Am : Viactive Pm : Suggestion Collage « Ce qui m'est cher »	11 10h30 : Dîner spaghetti et fête de St-Valentin (Shawinigan)	12 Am : Café libre Pm : Croissance personnelle (Rétablissement)	13 Am : Café-causerie Pm : Administration (fermé)	14
15	16 Am : Café-causerie Pm : Cours d'anglais	17 Am : Préparation dîner + Dîner collectif Pm : Jeux de mémoire et connaissance	18 10h : Planification cuisine collective Pm : Quilles (départ 12h45)	19 Raquette à Rocanigan Apportez votre lunch	20 Fermé Réunion d'équipe Shawinigan	21

Cours de chant choral avec Joanie Goyette les lundis du 2 février au 11 mai 2015 de 13h à 15h au 2ième étage du centre de femmes. Coût : 140$ pour les 14 cours de 2 heures.

Les Mardis du 3 février au 24 février 2015 de 13h15 à 15h30, réalisation des projets créatifs en préparation de la Marche mondiale des femmes qui se tiendra à Trois-Rivières le 17 octobre.
Ces ateliers se tiendront à Femmes de Mékinac

Jeudi 5 février 2015 : le centre de femmes sera fermé. Les travailleuses seront en formation.

Jeudi 12 février 2015, Assemblée de cuisine dans le cadre de la Saint-Valentin « Au coeur de nos solidarités », au centre de femmes de 11h30 à 14h30. Le dîner est au coût de 5$.

Mercredi 18 février 2015, La Petite douceur du mois avec Ginette Gauthier, Le Mirad'Or. Notre invitée partagera son cheminement de vie au féminin. L'activité gratuite a lieu au centre de femmes, de 19h à 21h. **Changement à la programmation!**

Jeudi 19 février 2015, Rendez-vous gourmand avec Lise Perron « Le egg-roll réinventé » de 13h15 à 15h30 au centre de femmes.

Lundi 23 février 2015, Journée d'inscriptions pour les activités de mars 2015 de 12h à 19h au centre de femmes. Le centre sera fermé en matinée et ouvrira à midi.

Jeudi 26 février 2015, Atelier créatif avec Julie Pelletier « L'importance de laisser sa trace ». L'activité gratuite a lieu au centre de femmes de 13h15 à 15h30.

Samedi 28 mars 2015, Grande fiesta latino à la Salle Aubin de Sainte-Thècle dès 19h30. Les billets au coût de 15$ sont en vente dès maintenant. Infos : 418-289-2588. Bienvenue à toute la population!

Pour informations et inscriptions : 418-289-2588. Bienvenue à toutes!

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

Févri

dim.	lun.	mar.	m
Semaine nationale de prévention du suicide– 1e au 7 février 2015			
1	2 Planification cuisine collective– Sainte-Thècle-Local 217 de la CDC (pm)	3	4
8	9	10 Cuisine collective– Sainte-Thècle– Sous-sol de l'église (am)	11 Formation ' sacré au trava CFCM– Local
15	16 Date de tombée Bulletin Mékinac	17	18
22	23	24	25

es activités

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

er 2015

ner.	jeu.	ven.	sam.
	5	6	7
"Garder le feu ail" offerte par le 217 de la CDC	12	13	14 Saint-Valentin
	19 Cuisine collective– St-Roch-de-Mékinac– Salle de l'Âge d'or (pm)	20 Journée mondiale de la justice sociale	21
	26	27 Distribution Bulletin Mékinac	28

Place aux membres *(suite…)*

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

Programmation février 2015 Gratuit pour les membres	
Café-jasette Venez discuter et échanger entre aidants ! Heure : 13h15	**Mardi 3 février : St-Luc-de-Vincennes*** **Jeudi 5 février : Ste-Thècle** Restaurant Petit Palace : 204, rue Masson
Salon « Au cœur de l'inspiration » **Pour les proches aidants et leurs aidés.** Avec conférence de Dave Richer, comédien et humoriste atteint de paralysie cérébrale Heure : 10h à 15h	**Mercredi 11 février : Ste-Thècle** Salle Aubin : 301, rue St-Jacques Coût :10$ (membres) 15$ (non-membres)
Aider sans s'épuiser "S'adapter aux changements" Heure : 13h15	**Mardi 17 février : St-Luc-de-Vincennes***
Atelier de discussion sur la prévention du suicide avec madame Denise Rivard Heure : 13h15	**Jeudi 19 février : Ste-Thècle**** (local 207)
Visionnement d'un DVD et discussion sur la maladie d'Alzheimer Heure : 13h15	**Mardi 24 février : St-Luc-de-Vincennes*** **Jeudi 26 février : Ste-Thècle**** (local 217)
Pour plus d'informations et pour inscriptions: **418-289-1390 (Ste-Thècle) / 819- 840-0457 (St-Luc-de-Vincennes)** **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 !!!	

Activités au Centre Adrienne-Roy pour le mois de Février 2015

Activités gratuites ***sauf*** pour les coûts reliés aux photocopies

Dimanche : 1er, 8, 15 et 22 février
de 9 h 30 à 11 h 30
Café-Compréhension / Comprendre toi et l'autre
Animateur : *Pierre Ouellette, intervenant /Baccalauréat en psychologie*

Thèmes : 1 fév. : Se rapprocher de toi;
8 fév. : Se protéger des idées toutes faites;
15 fév. : Ta personne ou ton égo;
22 fév. : Savoir les lois de la réalité.

Mardi : 3 et 17 février
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.

Bienvenue aux nouveaux

Mercredi : 4, 11, 18, 25 février
de 13 h 30 à 15 h 30
Atelier-Milieu de Vie / Ose te développer
Animateur : *Pierre Ouellette, intervenant /Baccalauréat en psychologie*

Ce qui est bon pour toi dans : 4 fév. : Peinture – Libre à toi 101;
11 fév. : Centre culturel – Entre ciel et terre (visite);
18 fév. : Peinture – Cours pratique 101;
25 fév. : Ose développer ton talent individuel 101.

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.

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)

Coordonnées des membres

Réguliers

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
301, St-Jacques, bureau 207
Ste-Thècle
G0X 3G0
418.289.1390
www.aidantsvalleebatiscan.org

Association des Personnes handicapées actives de Mékinac
(association pour les personnes handicapées)
301, St-Jacques, bureau 210
Ste-Thècle
G0X 3G0
418.289.3630

Association Québécoise de Défense des droits des retraités et préretraités de Mékinac
301, St-Jacques, bureau 218-A
Ste-Thècle
G0X 3G0
418.289.2880
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,
G0X 3H0
418.365.5762
mekinac@lephénix.org

Carrefour Normandie
(dépannage, distribution alimentaire...)
331, Notre-Dame
St-Tite,
G0X 3H0
418.365.5769
carrefournormandie@hotmail.com

Centre d'action bénévole Mékinac
752, boul. St-Joseph
St-Tite,
G0X 3H0
(418) 365-7074
www.cabmekinac.org

Centre Adrienne Roy
(soutien aux personnes vivant des dépendances)
2092, rue Lavergne
Shawinigan,
G9N 3S9
819.539.9285
centreadrienneroy@cgocable.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

Centre Prévention Suicide
2553 avenue George
Shawinigan,
G9N 2P4
(819) 539-3232
www.preventionsuicideshawinigan.ca

Femmes de Mékinac
211, St-Jacques
Ste-Thècle,
G0X 3G0
418.289.2588
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

Maison des Familles de Mékinac
581, St-Paul, bureau 104
St-Tite,
G0X 3H0
418.365.4405
www.mdfmekinac.org

Partenaires Action Jeunesse Mékinac
581, St-Paul, bureau 103
St-Tite
G0X 3H0
418.365.3850
www.pajm.org

Organisme de justice alternative Volteface
1512, ave. St-Marc
Shawinigan
G9N 2H4
819.537.7565
www.ojavolteface.ca

Alliés - Entreprises d'économie sociale

Les Aides Familiales de Mékinac
301, St-Jacques, local 201
Ste-Thècle
G0X 3G0
418.289.2265
www.aidesfamilialesmekinac.org

Corporation de transport adapté et collectif Mékinac
301 St-Jacques, local 206
Ste-Thècle
G0X 3G0
418.289.3723 sans-frais:1-888-909-3723
www.www.ctamekinac.qc.ca

Le Bulletin Mékinac
44 chemin Rivière-à-Veillet
Ste-Geneviève-de-Batiscan, Qc
G0X 2R0
819.840.3091
redaction.mekinac@lebulletindeschenaux.com

Associés - Organismes de développement

Carrefour Jeunesse Emploi de Mékinac
581, St-Paul, bureau 101
St-Tite
G0X 3H0
418.365.7070
www.cjemekinac.org

Centre local de développement Mékinac
402, rue Notre-Dame
St-Tite
G0X 3H0
418.3656365
www.cldmekinac.com

MRC de Mékinac
560, rue Notre-Dame
St-Tite
G0X 3H0
418.365.5151
www.mrcmekinac.com

SADC Vallée-de-la-Batiscan
390, Goulet
St-Stanislas
G0X 3E0
418.328.4200
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) G0X 3H0
Téléphone : 418-365-7555 ou 418-362-2727
http://www.csssvalleebatiscan.qc.ca/

Pour des questions, commentaires, contactez-nous!

Directrice

Dominique Bouchard,

direction@cdcmekinac.org

Agente de développement

Josée Bédard,

agente@cdcmekinac.org

Travailleuse milieu

Amilie Houle,

animation@cdcmekinac.org

418.507.6333

Date de tombée : 24 février 2015

Prochaine parution: 3 mars 2015