



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

Table des matières

Calendrier mensuel	2
Place aux membres	4
Coordonnées des membres	10

Inter.com

L'ensemble des nouvelles du communautaire...

Volume 13 Numéro 6

3 février 2015



Bonjour à vous,

Cette année, comme c'est le cas depuis 1975, le 8 mars est marqué par la Journée internationale des femmes. Pourquoi, depuis 4 ans, nous sentons-nous un devoir de la souligner dans notre Inter.com? Parce que les femmes sont à la base du mouvement communautaire et qu'elles sont encore majoritaires à y travailler.

Selon l'Organisation internationale des Nations-Unies (ONU), cette journée sert à dresser un bilan des progrès réalisés, d'appeler à des changements et de célébrer les actes de détermination accomplis par des femmes ordinaires qui ont joué un rôle extraordinaire dans l'histoire de leur communauté. À la base du milieu communautaire, ces pionnières étaient des bénévoles, des religieuses, des femmes engagées et soucieuses de favoriser les différentes formes d'entraide.

Les luttes de ces femmes sont à l'origine de progrès importants pour les Québécoises sur le plan de l'autonomie économique et du respect de leur intégrité physique. Plus encore, elles occupent maintenant des postes de pouvoir et elles sont reconnues comme des interlocutrices crédibles.

Toutes les femmes sont concernées par le développement local et régional de leur milieu qu'elles soient utilisatrices de services, partenaires de développement ou décideuses.

Des avancées considérables ont été faites, mais les luttes sont loin d'être gagnées. Il reste du chemin à faire et, alors que nous nous plaignons de cet hiver qui n'en finit plus, elles sont, vous êtes, nous sommes toujours là, debouts, prêtes à mener le combat, une fois de plus!

D'ailleurs, c'est pour cette raison que l'Inter.com de ce mois-ci sera écourté. En réaction aux mesures d'austérité, nous préparons une édition spéciale portant sur les impacts concrets de ces nouvelles lois sur les citoyennes et citoyens de la MRC de Mékinac. Ce bulletin sera diffusé à chacun des foyers du territoire, en plus de notre liste de diffusion habituelle. Surveillez votre poste!

L'équipe de la CDC,

Dominique, Josée et Amilie

Calendrier de

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

Mars

dim.	lun.	mar.	jeu.
Mois de la nutrition			
1 Journée «Zéro discrimination»	2	3	4
8 Journée internationale de la femme	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25 Formation annuelle et le offerte par le
29	30	31 Distribution Bulletin Mékinac	



[SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!](#)

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

es activités

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

2015

mer.	jeu.	ven.	sam.
	5	6	7
	12	13	14
	19	20 Date de tombée Bulletin Mékinac Journée internationale du bonheur	21
n La planification e plan d'action, e CFCM	26	27	28



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

Place aux membres



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



Programmation du mois de mars 2015

<p>Dîner-conférence "Mieux vivre avec la maladie de Parkinson" avec monsieur Gérard Frenette de la Société Parkinson Mauricie/Centre du Québec *Tirage de prix de présence</p>	<p>Jeudi 5 mars, de 11h30 à 15h Au 660, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes * Transport disponible à partir du bureau de Ste-Thècle sur réservation * Coût: 10\$ pour les membres 15\$ pour les non-membres</p>
<p>Atelier conférence sur l'activité physique "Qu'est-ce qu'un mode de vie physiquement actif peut vous apporter dans votre quotidien?" Avec madame Julie Tourville Kinésiologue et responsable des saines habitudes de vie au CSSS</p>	<p>Mardi 10 mars : St-Luc-de-Vincennes* Jeudi 12 mars : Ste-Thècle** (local 207) Heure : 13h15</p>
<p>"Proche aidant, un monde à part" Atelier de discussion sur les réalités des proches aidants d'aujourd'hui. Comment réussir tout en conservant sa propre santé physique et psychologique?</p>	<p>Jeudi 19 mars à 13h15 St-Luc-de-Vincennes*</p>
<p>Café-jasette Venez discuter entre aidants autour d'un bon café. Une bonne occasion de prendre du temps pour soi, de respirer et de se créer des liens intéressants.</p>	<p>Jeudi 26 mars à 13h15 Au Manoir Antic 1073, Notre-Dame, Champlain</p> 
<p>Sortie à la Cabane à sucre Chez Anita et Angelo Venez vous régaler d'un succulent repas, vous sucrer le bec et vous offrir du bon temps en bonne compagnie.</p>	<p>Mardi 31 mars de 11h30 à 14h Au 1631, route 153, Ste-Thècle Coût : 15\$ *si besoin de transport, communiquez avec nous</p>

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 !!!



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



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

* Activités gratuites sauf pour les coûts reliés aux photocopies

Dimanche : 1er, 8, 15, 22 et 29 mars

de 9 h 30 à 11 h 30

Café-Compréhension / Comprendre toi et l'autre

Animateur : Pierre Ouellette, intervenant /Baccalauréat en psychologie

Thèmes : 1 mars : Attention aux idées toutes faites;

8 mars : Un égo avisé, une personne éclairée;

15 mars : La réalité n'est pas l'existence;

22 mars : Ta motivation, ton quotidien (faire);

29 mars : Ne pas te laisser distraire avec ce qui se passe.

Mardi : 3, 17 et 31 mars

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 : Santé mentale, exemple : dé-
pression,

anxiété, etc. ,Concept de résilience.



Mercredi : 4, 11, 18 et 25 mars

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 mars : Peinture – Libre;

11 mars : Visite : Art galerie de Grand-Mère;

18 mars : Peinture – Cours pratique 101;

25 mars : Ose développer ton talent à toi.

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.

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)



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



Samedi 7 mars 2015, La Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie lance officiellement les activités de la Marche mondiale des femmes (MMF) 2015 (une marche nationale clôturera la MMF le 17 octobre 2015 à Trois-Rivières). C'est à Espace Shawinigan en après-midi à l'occasion de la Journée internationale des femmes que l'activité sous le thème « On récolte ce que l'on sème » vous invitera à partager les cinq valeurs de la Marche mondiale des femmes : l'égalité, la liberté, la solidarité, la paix et la justice. Femmes de Mékinac vous propose un autobus qui partira à 12 h 30 de Sainte-Thècle à l'arrière de l'Hôtel de ville. Inscription obligatoire au 418-289-2588.

Dimanche 8 mars 2015, Femmes de Mékinac recevra 1\$ sur chaque assiette déjeuner créée spécialement pour le 8 mars servie à la salle à manger du *Restaurant Au Petit Palace*. En toute solidarité, venez déjeuner en grand nombre! Bienvenue à toute la population!

Mercredi 11 mars 2015, Ateliers « Moi et l'abondance » avec Monique Lachance. Que représente l'abondance dans ma vie, mon histoire, face aux stéréotypes et à la socialisation? L'activité gratuite a lieu au centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30.

Jeudi 12 mars 2015, Causerie sous le thème « Le phénomène du vieillissement et sa façon de le vivre » avec Ginette Mongrain. L'activité gratuite a lieu au 500, rue Goulet à Hérouxville de 13 h 15 à 15 h 30.

Mardi 17 mars 2015, Assemblée générale extraordinaire et Assemblée générale annuelle. Les membres recevront une invitation personnelle qui leur fournira tous les détails.

Mercredi 25 mars 2015, Ateliers « Moi et l'abondance » avec Monique Lachance. Quelle est la place occupée par la consommation dans ma vie personnelle? Comment consommer de façon plus équitable pour les personnes et plus respectueuse pour l'environnement? L'activité gratuite a lieu au centre de femmes de 13h15 à 15h30.

Jeudi 26 mars 2015, Assemblée de cuisine à la cabane à sucre. Le dîner au coût de 15\$ a lieu Chez Angelo et Anita au 1631, chemin St-Georges à Sainte-Thècle de 11 h 30 à 14 h 30. Inscription obligatoire jusqu'au 26 février.

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

Lundi 30 mars 2015, Journée d'inscriptions pour les activités d'avril 2015 de 12h à 19h au centre de femmes. Notez que le centre sera fermé en matinée et ouvrira à midi.

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

Julie Bordeleau, agente de promotion
Femmes de Mékinac (Centre de femmes)

Tél. : (418) 289-2588

Courriel : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : <http://www.femmekinac.qc.ca>



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

Sainte-Thècle, 23 février 2015 - La Journée internationale des femmes 2015 est marquée par le lancement de la 4^{ème} action internationale de la Marche mondiale des femmes (MMF). Les femmes actives au sein de la Marche au Québec appellent l'ensemble des mouvements sociaux et la population à se joindre à son action pour s'opposer à la destruction sociale et environnementale en cours au Québec et au Canada. Sous le thème, Libérons nos corps, notre Terre et nos territoires, les femmes de la MMF mettront de l'avant des alternatives pour construire un modèle de société visant l'égalité et la justice pour toutes et tous, le bien-être des communautés et la protection de l'environnement et des ressources naturelles.

Du 8 mars au 17 octobre prochain, les femmes au Québec poseront des gestes de résistances et tisseront des solidarités avec d'autres mouvements sociaux afin de contrer les politiques d'austérité et la vision du développement économique basé sur l'exploitation des personnes, des ressources naturelles et le non-respect des droits des communautés autochtones et non-autochtones qui vivent sur les territoires ciblés. Ces mesures et cette vision économique, génératrices d'inégalités entre les femmes et les hommes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples, seront les cibles des actions de la MMF au Québec. Les femmes de la Marche se mobiliseront aussi contre la logique guerrière et militariste qui oriente les politiques du gouvernement fédéral.

Femmes de Mékinac participera au lancement de la MMF à Trois-Rivières. La mobilisation des femmes de la MMF témoigne de la force de l'action collective et de la solidarité entre les peuples d'ici et d'ailleurs pour contrer les attaques aux droits des femmes, à la justice sociale et à l'intégrité de la Terre.

Les militantes de la Marche se mobiliseront à nouveau le 24 avril pour le 24 heures d'actions féministes. Elles seront également en action cet automne et ce, jusqu'au rassemblement final à Trois-Rivières le 17 octobre 2015.

Lancé en 2000, la MMF est un mouvement mondial d'actions féministes rassemblant des groupes et des organisations de la base œuvrant pour éliminer les causes à l'origine de la pauvreté et de la violence envers les femmes. Au fil des années, la MMF est devenue un mouvement permanent et incontournable, ancré dans des mobilisations locales. Les femmes de la MMF ont su inspirer une vaste mobilisation internationale, qui s'organise tous les 5 ans. La MMF rallie des milliers de groupes et pl

*Journée internationale des femmes
8 mars 2015*

**Samedi 7 mars 2015 en après-midi
Lancement de la Marche mondiale des femmes 2015
« On récolte ce que l'on sème »**

organisé par la Table de concertation du mouvement des femmes
de la Mauricie dont Femmes de Mékinac est membre

Bienvenue à toutes!

Espace Shawinigan à 13h
Départ de l'autobus à 12 h 30
à l'arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



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

FORMATION SUR LES DÉFICITS COGNITIFS

"Mieux connaître pour mieux accompagner les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer"

Programme de perfectionnement de 14 heures ayant pour objectif de vous aider dans votre interaction avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et autres déficits cognitifs.

Survol des impacts de la maladie sur le fonctionnement du cerveau.

Trucs et outils pour travailler avec des personnes atteintes de déficits cognitifs.

Formatrice : Jocelyne St-Onge



Madame St-Onge est infirmière auprès des personnes atteintes d'Alzheimer à la Maison Carpe Diem. Elle détiend une formation collégiale dans les domaines de la santé et des soins infirmiers, en plus d'une formation universitaire en génagogie.

Cette formation se déroulera en deux journées de 7h :

Mardi 17 mars et mardi 24 mars

De 8h30 à 16h30

Au 301, rue St-Jacques, local 213, Ste-Thècle

*Si vous avez besoin d'un transport, veuillez communiquer avec l'Association

Un dîner vous sera fourni sur place

Coût pour la formation, les dîners et le cahier : **20\$** (membres)

Réservez vite! Les places sont limitées.



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »

Maison des Familles de Mékinac

Calendrier des activités

Mars 2015



Bureaux fermés pendant la semaine de relâche (du 2 au 6 mars 2015)

Mardi 10 mars	Mon dentiste et moi (19 h à 21 h)
Mercredi 11, 18 et 25 mars	Club couture (9 h à 11 h 30)
Jeudi 12 mars	Places aux initiatives parents. Une activité à proposer? Soumets ton idée en remplissant le formulaire à cet effet. (9 h à 11 h)
Samedi 14, 21 et 28 mars	Mimoz'art, atelier d'habiletés personnelles et sociales pour les enfants âgés entre 6 et 12 ans ainsi qu'à leurs parents. (9 h 30 à 14 h)
Jeudi 19 mars	Brunch-causerie (prends ça relaxe et viens jaser et bruncher avec nous. (9 h à 11 h) (2\$/ membre ou 4 \$/non-membre)
Jeudi 26 mars	Matin câlin : manger, bouger et relaxer avec Chatouille, (activité parents/ enfants) (9 h à 11 h)



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



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



Le Phénix, ECJ Centre-Mauricie/Mékinac

(pour les personnes atteintes de maladie mentale)

425, St-Philippe

St-Tite,

GoX 3Ho

418.365.5762

mekinac@lephenix.org



Carrefour Normandie

(dépannage, distribution alimentaire...)

331, Notre-Dame

St-Tite,

GoX 3Ho

418.365.5769

carrefournormandie@hotmail.com



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



Centre d'action bénévole Mékinac

752, boul. St-Joseph

St-Tite,

GoX 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



**CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE**



Centre Prévention Suicide

2553 avenue George

Shawinigan,

G9N 2P4

(819) 539-3232

www.preventionsuicideshawinigan.ca



Centre de femmes

Femmes de Mékinac

211, St-Jacques

Ste-Thècle,

GoX 3G0

418.289.2588



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



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

« Corporation de développement communautaire Mékinac »



Maison des Familles de Mékinac

581, St-Paul, bureau 104
St-Tite,
GoX 3H0
418.365.4405
www.mdfmekinac.org



Partenaires Action Jeunesse Mékinac

581, St-Paul, bureau 103
St-Tite
GoX 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
GoX 3G0
418.289.2265
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

Le Bulletin Mékinac

44 chemin Rivière-à-Veillet
Ste-Geneviève-de-Batiscan, Qc
GoX 2R0
819.840.3091
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**Centre local de développement Mékinac**

402, rue Notre-Dame

St-Tite

GoX 3Ho

418.3656365

www.cldmekinac.com**MRC de Mékinac**

560, rue Notre-Dame

St-Tite

GoX 3Ho

418.365.5151

www.mrcmekinac.com**SADC Vallée-de-la-Batiscan**

390, Goulet

St-Stanislas

GoX 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) 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!



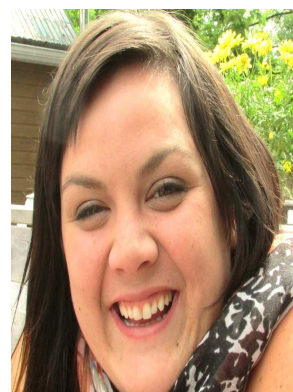
Directrice

Dominique Bouchard,
direction@cdcmekinac.org



Agente de développement

Josée Bédard,
agente@cdcmekinac.org



Travailleuse milieu

Amilie Houle,
animation@cdcmekinac.org

418.507.6333

Date de tombée : 24 mars 2015
Prochaine parution: 31 mars 2015

