

# Inter.com

L'ensemble des nouvelles du communautaire.

Volume 18 Numéro 4

le 29 janvier 2019





Table des matières Semaine de la préven-2 tion du suicide Tournée des 4 municipalités Tournée à Ste-Thècle 5 et Hérouxville Calendrier 6 Une grosse brute 7 Place aux membres 9 Coordonnées des 20 membres

La Corporation de développement communautaire Mékinac est heureuse de vous annoncer l'arrivée d'une nouvelle directrice générale.

En effet, depuis le 3 décembre dernier, Caroline Tessier occupe maintenant ce poste. Caroline a travaillé pendant 11 ans dans l'information sur les marchés au sein du Conseil québécois de l'horticulture à l'Union des producteurs agricoles. Ces durant ces années qu'elle a acquis ses compétences au niveau de la gestion et de la coordination. C'est toutefois en psychologie qu'elle a fait ses études à l'Université du Québec à Trois-Rivières. C'est ce côté tourné vers l'humain combiné avec ses capacités de gestion qui en ont fait une candidate idéale. De plus, elle a toujours été affilié au milieu communautaire par ses implications sociales: marche pour la lutte contre le cancer, défi Tête rasée de Leucan, mission humanitaire en Haïti, Opération nez rouge, etc.

Bonne lecture!

La CDC Mékinac





Page 2 Inter.com

## Semaine de la prévention du suicide 3 au 9 février

1 866 APPELLE (277-3553)

#ParlerDuSuicide

Du 3 au 9 février 2019, l'Association québécoise de prévention du suicide vous invite à vous engager pour la cause en sensibilisant votre milieu, vos proches et vos collègues.

#### **OBJECTIFS**

Sensibiliser et mobiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème ainsi qu'aux moyens de le réduire;

Mieux faire connaître les ressources d'aide, dont la ligne 1 866 APPELLE;

Normaliser la demande d'aide, en particulier chez les hommes, qui demandent moins d'aide et qui présentent des taux de suicide plus élevés;

Favoriser la prise de parole en lien avec le suicide et guider les proches, les personnes vulnérables, les citoyens et les intervenants par rapport aux façons préventives d'en parler.





Page 3 Inter.com

## Semaine de la prévention du suicide 3 au 9 février

1 866 APPELLE (277-3553)

#ParlerDuSuicide



Parler du suicide, c'est...

- Parler de sa détresse et de ses idées suicidaires à un ami, à un membre de la famille, à un collègue ou à un intervenant est un pas important dans la recherche d'un soutien nécessaire pour diminuer la souffrance. Les professionnels de la prévention du suicide, notamment ceux des centres de prévention du suicide et des centres de crise, les psychologues et autres intervenants peuvent aider à discuter de ce désir d'arrêter de souffrir, tout en aidant à rester en contact avec la partie de soi qui veut vivre et à trouver des pistes de solutions à certaines difficultés. Parler à quelqu'un permet parfois de renouer avec ses forces et ses ressources ou de relativiser une situation.
- Quand on s'inquiète pour quelqu'un, prendre le temps de l'écouter, lui parler de notre inquiétude, lui rappeler qu'on est là pour lui et même, lui poser la question « penses-tu au suicide » peut véritablement aider. Pour nous guider dans cette prise de parole, les services en prévention du suicide sont également disponibles pour les proches qui ont besoin de repères.
- Si l'on souhaite s'engager pour la cause, la prise de parole est également incontournable. Il existe des mots réconfortants et mobilisateurs, ainsi que des manières préventives de parler du sujet. Des conseils existent pour les médias et les milieux jeunesse notamment.



Page 4 Inter.com

#### Tournée dans les municipalités

#### Connaissez-vous les ressources offertes sur le territoire de Mékinac et directement dans votre municipalité?

La Corporation de développement communautaire de Mékinac organise une tournée d'informations dans chacune des municipalités de la MRC Mékinac.

De 16 h à 19 h, venez rencontrer les différents organismes communautaires, services municipaux et les différents services offerts dans l'ensemble du territoire.

Des bouchées préparées localement ainsi que des prix de présences seront offerts aux participants.

Ce mois-ci nous serons: Le 6: Lac-aux-Sables, 820, St-Alphonse

Le 20: St-Séverin, 51, boulevard St-Louis

#### À venir:

Date	Municipalité
6 Février 2019	Lac-Aux-Sables
20 Février 2019	Saint-Séverin
13 Mars 2019	Grandes-Piles
27 Mars 2019	St-Adelphe
17 avril 2019	Saint-Tite
24 avril 2019	Notre-Dame-de-Montauban

Cette tournée d'information dans les municipalités a pu être réalisée avec la contribution financière de la MRC Mékinac







Page 5 Inter.com

#### Tournée des municipalités Ste-Thècle et Hérouxville

Dans l'objectif de faire connaitre les services existants sur le territoire de Mékinac, la CDC, ses membres et quelques membres partenaires sommes allés à la rencontre des citoyens à la municipalité de Saint-Roch-de-Mékinac. Lors de cette soirée, les citoyens ont participé à un Rallye d'informations et courraient la chance de gagner un panier cadeau.

Les organismes ainsi que les entreprises d'économie sociale présents étaient; Femmes de Mékinac, Les Aides Familiales de Mékinac, Phénix ECJ Centre Mauricie-Mékinac, Équijustice Centre de la Mauricie/Mékinac, la MRC de Mékinac, Camp Val-Notre-Dame, Comité territorial développement social de Mékinac, Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac, Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan, Carrefour emploi Mékinac, Centre de recherche d'emploi de la Mauricie (CREM), Maison des familles de Mékinac, Association des personnes malentendantes de la Mauricie - (APMM), Partenaires Action Jeunesse Mékinac(PAJM), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Mékinac(AQDR) et Le Périscope.

La tournée des municipalités se poursuit:

<u>Lac-aux-Sables</u>, le 6 février prochain de 16 h à 19 h (salle municipale, 820, St-Alphonse)

St-Séverin, le 20 février de 16 h à 19 h (51, boulevard St-Louis).











Page 6 Inter.com

# FÉVRIER 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2 Journée de la marmotte
3	4	5	6	7	8	9
	Journée in-	Semaine	e de prévention d	iu suiciae		
	ternationale		Tournée des municipalités			
	contre le cancer		Lac-aux-Sables			
10	11	12	13	St Valentin	15	16
17	18	19	20 Tournée des municipalités St-Séverin	21	22	23
24	25	26 Inter.com	27	Journée sans Facebook		
						⊗ BlankCalendarPages.com



Page 7 Inter.com





#### CENTRE-DE-LA-MAURICIE/MÉKINAC

Membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne

#### Une grosse brute sème la joie dans sa communauté... Amateurs de justice sociale, levons nos verres !

Shawinigan, le 15 janvier 2019 – Le Trou du diable et Équijustice Centre-de-la-Mauricie/ Mékinac, ont le plaisir de vous annoncer une grande nouvelle aujourd'hui.

Soucieuses de redonner à la communauté, ces deux organisations unissent leurs forces pour faire front commun contre l'intimidation et la violence.

C'est par la création d'une bière unique, La Grosse Brute, que Le Trou du diable supportera Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac dans la réalisation de sa mission, et plus particulièrement dans ses activités de prévention de l'intimidation auprès de la communauté.



« Les fondateurs du Trou du diable ont transmis une notion bien importante aux membres en place au Broue Pub et Restaurant, soit l'importance de s'engager dans la communauté. C'est pourquoi, il nous fait plaisir de collaborer avec l'Équijustice de notre territoire afin de faire grandir l'esprit d'entraide dans la communauté shawiniganaise » Jean-Mathieu Boisvert, Directeur Général au Trou du diable - Broue Pub & Restaurant.



Page 8 Inter.com

#### La Grosse Brute: Brut IPA à 7,5 %

D'une transparence ultime, La Grosse Brute propose un bouquet de levures belges épicées, d'ananas et de pommes vertes. En bouche, une impression sèche mais grasse, aux arômes de chardonnay, de raisins blancs et de bretts culmine sur une finale longue et exotique.

Telle la grosse brute de votre école, cette bière vous marquera à vie, mais sans toutefois vous offrir qu'amertume. Et telle la multitude de personnalités des gens qui nous entourent, l'amalgame des arômes vous portera à apprécier grandement votre environnement. Sans perdre le contrôle, apprivoisez ce despote flanqué de ses houblons. De ce pressureur enfin mis sous pression, l'envie de tisser de nouveaux liens d'amitié jaillira. Forts du pouvoir de la déguster à répétition, dénoncez la disponibilité de cette potion à tous les amateurs de justice sociale.

Le principe est fort simple, à chaque verre versé de La Grosse Brute, au Broue Pub du Tdd, 1 \$ sera remis à Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac.

#### Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac

« Cette collaboration signifie qu'ensemble, nous pouvons créer un mouvement social, une mobilisation citoyenne autour de la lutte contre l'intimidation », mentionne Annie Girard, directrice à Équijustice.

Rappelons d'ailleurs qu'Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac est le nouveau nom de l'organisme de justice alternative Volteface, dont la mission est de développer une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

Venez apprécier une bière unique qui satisfera vos papilles dans un lieu rassembleur, Le Broue Pub & Restaurant - Le Trou du diable. Entrez dans la légende!

Bière: https://troududiable.com/bieres/la-grosse-brute/

#### Source:

Emmanuel Blondin Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac T 819 537-7565

eblondin@equijustice.ca

www.equijustice.ca





Page 9 Inter.com

#### Place aux membres



301, rue st-Jacques # 210 418-289-3630

www.apham.org ou sur



#### L'APHA Mékinac a pour mission de :

Soutenir et encourager les personnes handicapées en créant et en mettant en œuvre des programmes d'intégration récréatifs, éducatifs et sociaux adaptés à leur condition.

Informer et sensibiliser la population aux besoins des personnes vivant en situation d'handicap dans la MRC de Mékinac.

Calendrier des activités : Février 2019

**Mercredi 6-20 :** Viactive adaptée, atelier d'art, chants, jeux et soupe de l'amitié.

Jeudi 7-28: Ateliers libres

Mercredi 13 : Journée de St-Valentin

Jeudi 21: Cuisines Collectives

Mercredi 27 : Atelier Faite de beaux Rêves



Page 10 Inter.com



### ASSOCIATION des PERSONNES AIDANTES

de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN



#### Programmation du mois de février



#### La zoothérapie et ses bienfaits

Plusieurs diront qu'un animal de compagnie équivaut presque à la présence d'un être cher. Ces petites bêtes savent nous réconforter, nous faire rire et nous sécuriser. Alors quels sont les impacts de leurs présences dans les CHSLD ou en maison de retraite? Quelles sont les avantages? Venez discuter avec Nicolas Desfossés, un intervenant de la Maison Carpe Diem qui, depuis ses débuts accompagne les gens atteints de la maladie d'Alzheimer avec sa partenaire plus qu'appréciée par les résidents et ceux que Nicolas visite en CHSLD. Il partagera avec vous son expérience et pourra répondre à vos questions. Il y aura également un moment d'atelier pour connaître la zoothérapie.



Mardi 5 février de 13h 30 à 15h00 660, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes Jeudi 7 février de 13h30 à 15h00 301, rue St-Jacques, Ste-Thècle (local 217)

#### Café-jasette

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour un après-midi de détente et de plaisir à discuter et partager entre aidants autour d'un breuvage offert. Vous aurez la chance d'échanger sur plusieurs sujets et de faire de belles rencontres. Au plaisir!

#### Mardi 12 février de 13h30 à 15h00

Manoir Antique, 1073 Rue Notre-Dame, Champlain Jeudi 14 février de 13h30 à 15h00 Café Papillon, 350, rue Notre-Dame, St-Tite

#### Soupe-film-partage

Durant cet après-midi, nous vous invitons à venir partager une soupe offerte par l'Association et à visionner le film de Monbourquette qui fait référence au deuil. Un temps de discussion autour du sujet sera alloué par la suite.

#### Mardi le 19 Février à 11h30 660 rue Principale, St-Luc-de-Vincennes Jeudi le 21 Février à 11h30

301, rue St-Jacques, Ste-Thècle (local 207)

#### Conférence de Louise Côté

Comprendre et gérer les conflits et l'agressivité

Cette formation vise à améliorer l'intelligence émotionnelle des participants, en les aidants à mieux se connaître pour mieux réagir. Ils apprendront à reconnaître et à gérer leurs propres réactions face à la colère des autres ou encore à détecter les comportements offensifs qu'ils adoptent et qui enclenchent des situations conflictuelles dans leurs relations avec les gens qu'ils côtoient et qu'ils aident au quotidien. Samedi 23 février de 10h à 14h30

301, rue St-Jacques, Ste-Thècle (salle Aubin)
Coût: 15\$(incluant conférence et repas)
Transport et répits accessoire disponible

\*Inscription obligatoire avant le 19 février

Financé par: L'A

L'APPU PROCHEMENT

Vous êtes lé pour eux, nous sontres lé peur vous

#### Aider sans s'épuiser : Les ressources de l'aidant

#### Objectifs:

- Reconnaître l'importance d'utiliser et de connaître les ressources.
- 2– Connaître les principales ressources liées au rôle d'aidant afin de pouvoir les utiliser lorsque nécessaire.
- 3– Partager en groupe des ressources disponibles.

Mardi 26 février de 13h30 à 15h00

660 rue Principale, St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 28 février de 13h30 à 15h00

301, rue St-Jacques, Ste-Thècle (local 207)

Pour plus d'informations ou pour inscription, contactez-nous!

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques, local 207 / # 418 289-1390 ou 1 855 284-1390 St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale, 2e étage / # 819 840-0457

Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h.

Vous connaissez des personnes non-membres qui pourraient être intéressées à participer à certaines de ces activités? Invitez-les à s'inscrire!

Inscrivez-vous, on a hate de vous voir!



Page 11 Inter.com



#### CENTRE-DE-LA-MAURICIE/MÉKINAC

Membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne

#### **FORMATION**

#### Gestion de conflits et médiation en contexte social

Cette formation est destinée aux organismes du secteur Mékinac (directions, membres du personnel et citoyens), désireux d'approfondir leurs connaissances et habiletés en médiation et en gestion de conflits. La formation en médiation est d'une durée de 12 heures.

Pour information: mtrudel@equijustice.ca ou au 819-537-7565

Dates: 12 et 19 février 2019

Horaire: 9h à 16h

Lieu: 301, Rue St-Jacques, Ste-Thècle, bureau 215

#### **Formatrices**

#### Mylène Trudel et Frédérique Gehin

Intervenantes et médiatrices à Équijustice Centrede-la-Mauricie/Mékinac, les formatrices sont accréditées en médiation pénale et formatrices certifiées en médiation citoyenne par le Réseau Équijustice.



Page 12 Inter.com

# Calendrier des activités

# février 2019



dim.         lun.         mar.         mer.         jeu.           3         4         5         6         7           3         4         5         6         7           10         11         12         14           10         11         12         14           17         18         19         Couture         Case départ           17         18         19         20         21           Massage bébé         Yoga         Couture         Case départ           24         25         26         27         28 Case départ           Massage bébé         Yoga         Couturre         Cooque-Moss							
4 5 6  Massage bèbé Yoga Couture  11 12 13  Massage bèbé Yoga Couture  18 19 20  Massage bèbé Yoga Couture  25 26 27  Massage bèbé Yoga Couture	dim.	lon.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
456Massage bébéYogaCouture111213Massage bébéYogaCouture181920Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture						1	2
Massage bébéYogaCouture111213Massage bébéYogaCouture181920Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture	3	4	5	9	2	8	6
111213Massage bébéYogaCouture181920Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture		Massage bébé	Yoga	Couture	Case départ		
Massage bébéYogaCouture181920Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture	10	11	12	13	14	15	16
181920Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture		Massage bébé	Yoga	Couture	Case départ		
Massage bébéYogaCouture252627Massage bébéYogaCouture	17	18	19	20	21	22	23
25 26 27 Massage bébé Yoga Couture		Massage bébé	Yoga	Couture	Case départ		
bėbė Yoga Couture	24	25		27	28 Case départ		
		Massage bébé	Yoga	Couture	Croque–Mots		

Pour vous inscrire à nos activités: 418-365-4405

Pour la description complète des activités: voir notre programmation sur



Page 13 Inter.com



Tél Shawinigan : 819-539-1980 Site Web : www.lephenix.org

# Calendrier des activités Mékinac: Février 2019

	28 8H30-11H:  RENCONTRE AVEC LA LOCOMOTIVE**  (SHAWINIGAN)  REPAS FOURNI AUX  PARTICIPANTS	27 9H30: CROISSANCE PERSONNELLE: L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN 13H30: LIS BONS MABLES (ENTRAIDE POUR HOMMES) (SHAWINGAN)	26 Bh30 lidlunissons (Groupe d'enfandeurs de voix)** (Shawinigm) et Quilles 4,50\$	25
22 Réunion d'équipe et administration (Shawinigan)	17h45 : Ciné-Phénix : Biographie (Shawinigan)	9H30: ART-THÉRAPEUTIQUE: MA BOÎTE**	61	18
15 Réunion d'équipe et administration (Shawinigan)	14 9h00:  Préparatifs pour le diner  Votre aide est appréciée! 1 1 HOO: DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN ET JEUX** 4\$	13 13H3O: COMMENT ÇA VA? 13H3O: LES BONS DIABLES (ENTRAIDE POUR HOMMES) (SHAWLINGAN)	12 13h30 Hallunissons (Groupe d'enfandeurs de voix)** (Wonvintigun) et Quilles 4,50\$	"
8 Réunion d'équipe et administration (Shawinigan)		6 13h3O : Jeu «Parke-mot dans le dos»	S 8H45: CAFÉ·INFO PAR LE CENTRE PRÉVENTION SUICIDE	
Vendredi	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi

\*\*\* Contactez-nous pour vous informer des dates limites d'inscription aux activités. \*\*\*

\*\* Inscription obligatoire



Page 14 Inter.com









#### Préposé d'aide à domicile

Les Aides Familiales de Mékinac Temps plein

#### Description

Les Aides Familiales de Mékinac est une entreprise d'économie sociale dont la mission est d'aider au maintien à domicile de sa clientèle et d'améliorer le bien-être des clients de tous âges.

Nos services variés comprennent l'entretien ménager des aires de vie, le grand ménage saisonnier, le lavage des vêtements et autres linges de maison, la préparation de repas, les courses, le service de répit aux proches aidants, de même que des soins à la personne à domicile.

Nous offrons également nos services dans des résidences pour retraités dans lesquelles y travaillent des cuisiniers, aide-cuisiniers, préposés à l'entretien et préposés aux bénéficiaires.

Nous sommes actuellement à la recherche de candidats et candidates pour combler diverses demandes de service en entretien ménager et en soins à la personne sur le territoire de la MRC de Mékinac ainsi que dans les municipalités de St-Georges de Champlain, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des Piles.

Quarts de jour, soir, nuit, semaine et fin de semaine.

Vous êtes disponible, intéressé, fiable, compétant et polyvalent, vous êtes la personne qu'il nous faut!

Échelle salariale et frais de déplacements remboursés selon la politique salariale en vigueur.

Informez-vous dès maintenant pour avoir plus de détails au 418 289-2265 ou faites-nous parvenir votre curriculum vitae à l'adresse courriel suivante: info@aidesmekinac.ca



Page 15 Inter.com



#### L'équipe du CREM, la référence en recherche d'emploi depuis 25 ans!

#### Des services gratuits

Nous pouvons aider les chercheurs d'emploi à rédiger un CV performant, à contacter des employeurs, à préparer une entrevue d'embauche et bien plus! Aussi, nous offrons des formations sur l'utilisation d'Internet et de l'informatique en recherche d'emploi ainsi que des conseils et du support pour obtenir l'emploi désiré.

#### Notre engagement : aider les participants à obtenir rapidement l'emploi convoité!

Notre équipe de conseillers en emploi dévouée et compétente aide les chercheurs à trouver rapidement un emploi par divers services adaptés à leurs besoins. Que ce soit par des rencontres individuelles ou des sessions en groupe, nous les aidons à obtenir un emploi et à le conserver.

#### Nous sommes présents près de chez vous en Mauricie

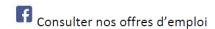
Afin d'offrir un **service de proximité**, nous accueillons les personnes dans notre point de service de **Sainte-Thècle.** Voici les municipalités desservies dans la MRC de Mékinac. :

Grande-Pile Saint-Rock-de-Mékinac

Hérouxville Saint-Séverin
Lac-aux-Sables Sainte-Thècle
Notre-Dame-de-Montauban Saint-Tite
Saint-Adelphe Trois-Rives

#### Pour un rendez-vous:

Shawinigan, Sainte-Thècle et les environs : 819 537-0354 / 1 877 536-0354 (sans frais) cremtr@cremauricie.com



Avec la participation financière de:





Page 16 Inter.com



#### 418 365-5554

#### **Camp Val Notre-Dame**

#### **SEMAINE DE RELÂCHE**

Pour ceux et celle qui se cherchent un endroit ou faire des activités pendant la semaine de relâche, le camp est ouvert. Vous pouvez venir en famille pour vous amuser, glisser, faire de la raquette et encore plus. Des chalets sont disponibles pour vous accueillir. Le prix est très bas et vous pourrez profiter du grand-air. Certains chalets sont équipés pour faire vos propres repas ou bien pour ceux qui le désirent, vous pouvez profiter du service de la cafétéria.

#### Pour information:

info@campvalnotre-dame.com



#### **RELAI POUR LA VIE AU CAMP VAL NOTRE-DAME**



Le 2 mars se tiendra, pour une deuxième année, le relai pour la vie au Camp Val Notre-Dame. Cette activité se veut une campagne de financement afin d'amasser de l'argent pour la recherche sur le cancer. Des activités se déroulement sur le site pendant que des gens marchent pour les personnes atteintes du cancer ou qui ont eu un cancer. Venez en grand nombre. Un casse-croute santé sera disponible sur le site afin de vous réchauffer ou combler votre petit creux. On vous attend en grand nombre afin de venir encourager les marcheurs. De midi à minuit. C'est un RENDEZ-VOUS



Page 17 Inter.com



#### Bienvenue à toutes chez Femmes de Mékinac!

**Lundi 4 février 2019 de 10 h à 17 h :** Journée d'inscriptions au centre de femmes pour les activités de février et mars de la nouvelle programmation Hiver-Printemps 2019 ainsi que les cours, ateliers et formations.

Mardi 9 avril 2019 de 13 h à 17 h : Atelier de secourisme avec Formation Prévention Secours. Coût 10 \$ payable à l'inscription. 10 places disponibles. Inscription dès le 5 février 2019 par téléphone.

Mercredi 6 février 2019 de 9 h 30 à 11 h 30 : Causerie-Atelier-Femmes-Échanges « Faire face à l'agressivité » avec Nicole Houle au Centre de femmes.

**Jeudi 7 février 2019 de 13 h 15 à 15 h 30 :** Atelier créatif « Il est où le bonheur » avec Carrefour Emploi Mékinac dans le cadre de la semaine de prévention du suicide. L'activité gratuite a lieu au Centre de femmes.

Les lundis 11, 18 et 25 février 2019 de 13 h 15 à 15 h 30 : Tricot jasette. Outils et accessoires fournis. Tout don de laine sera bienvenu.

Les lundis du 11 février au 4 mars 2019 : Ateliers de chant « Mantras » avec Francine Larochelle. 4 ateliers de 13 h 30 à 14 h 30 au 2ième étage du Centre de femmes. Coût : 40 \$, un dépôt de 10\$ est exigé à l'inscription et la balance du paiement au premier atelier.

Les mardis du 12 février au 26 mars 2019 (sauf 5 mars) de 13 h 30 à 14 h 45 : Ateliers détente avec Anne-Marie Charest. Coût pour les 6 ateliers : 30\$ payable à l'inscription.

**Jeudi 14 février 2019 de 11 h 30 à 14 h :** Dîner de la Saint-Valentin au centre de femmes « Réponse à vos questions sur la sexualité » avec Sylvie Boisvert. Le dîner conférence au coût de 5\$ a lieu au Centre de femmes

**Lundi 18 février 2019 de 9 h 30 à 11 h 30 :** Rencontre d'information pour la création d'une murale collective avec Gizèle Béland et Marie-des-Neiges Trépanier. La réalisation de la murale se tiendra les lundis 25 février, 4 et 11 mars 2019. Maximum de 10 participantes par atelier.

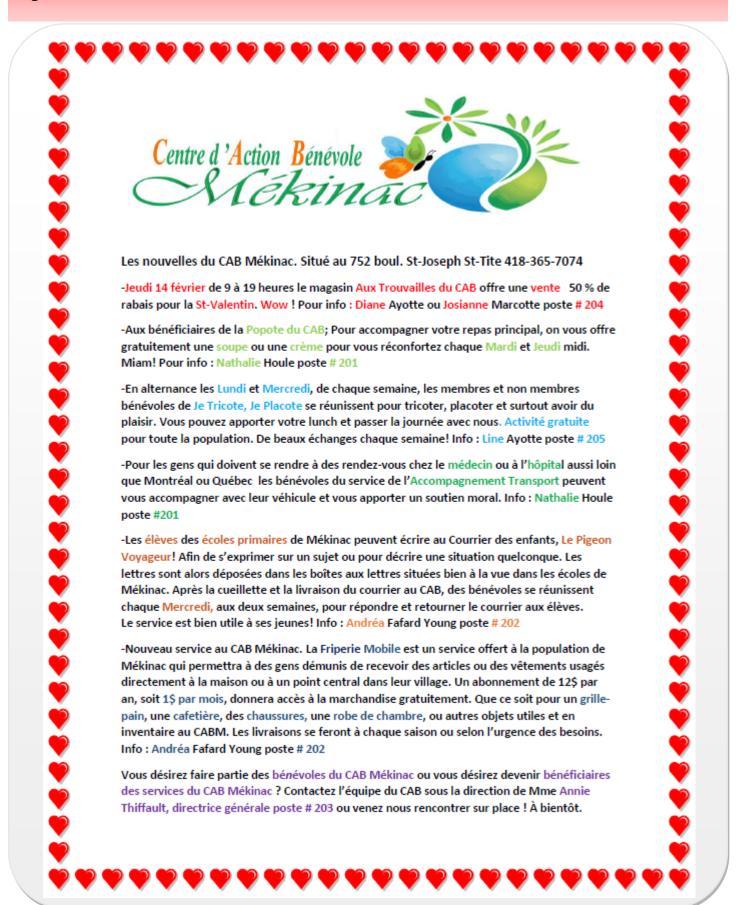
Mercredi 20 février 2019 de 13 h 15 à 15 h 30 : Causerie-Atelier-Femmes-Échanges « Démystifier l'Alzheimer » avec Christine Charest de Carpe Diem au Centre de femmes.

**Jeudi 28 février 2019 de 11 h 30 à 14 h :** Assemblée de cuisine « Sujets libres ». Le dîner au coût de 5 \$ a lieu au Centre de femmes.

Réservations et infos: 418-289-2588 ou www.femmekinac.qc.ca



Page 18 Inter.com





Page 19 Inter.com



Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

#### Invitation

L'AODR Mékinac invite ses membres et ami(e)s à un

dîner-conférence suivi d'un repas **vendredi le 22 février 2019**, au Centre communautaire Robert Crête au 51, boul. Saint-Louis à St-Séverin.

**Prenez note :** Pour un grand nombre des membres de l'AQDR Mékinac, le renouvellement de la carte est prévu avant le 31 mars 2019 et quelques-uns avant la fin de février 2019 au coût de **20.00 \$, S.V.P. vérifier votre carte de membre.** 

**10 h**: Accueil et renouvellement de la carte de membre.

10 h 30 : Conférence : L'importance de l'estime de soi peu importe son

âge avec M. André Bienvenue, conférencier et auteur.

Midi: Repas chaud

**Coût:** Membres: 12.00 \$

Non-membres: 15.00 \$

#### Prix de présences

Nous vous demandons de réserver avant **mardi 19 février 2019, svp respecter cette date merci,** en téléphonant au bureau de l'AQDR Mékinac au 418 289-2880, le mardi et jeudi à la secrétaire ou sur le répondeur.

Prenez note, advenant un empêchement d'y participer **après avoir donné votre nom**, vous êtes prié de nous avertir si non vous serez obligé de débourser le prix du repas. Merci de votre compréhension.

Au plaisir de vous voir, bienvenue aux membres et non-membres.

Le comité social de l'AQDR Mékinac.

301, rue St Jacques, local 218-A, Sainte-Thècle, GOX 3G0
Tel: 418-289-2880 Courriel: <a href="mailto:aqdrmekinac@infoteck.qc.ca">aqdrmekinac@infoteck.qc.ca</a> Web: <a href="mailto:www.aqdrmekinac.org">www.aqdrmekinac.org</a> Facebook@qdrmekinac



Page 20 Inter.com

#### Coordonnées des membres

Membres Réguliers











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

Secteur Mékinac: 301 St-Jacques, bureau 207 Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go, 418 289-1390 Secteur Des Chenaux: 660, rue Principale

St-Luc-de-Vincennes, QC, GoX 3Ko, 819 840-0457

www.aidantsvalleebatiscan.org

#### Association des Personnes handicapées actives de Mékinac

(association pour les personnes handicapées) 301, St-Jacques, bureau 210 Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go 418 289-3630

www.apham.org

#### <u>Association Québécoise de Défense des droits des</u> <u>retraités et préretraités de Mékinac</u>

301, St-Jacques, bureau 218-A Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go 418 289-2880

www.aqdrmekinac.org

#### **Carrefour Normandie**

(dépannage, distribution alimentaire...)
331, Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho
418 365-5769
carrefournormandie@hotmail.com

#### Centre d'action bénévole Mékinac

752, boul. St-Joseph Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418 365-7074 www.cabmekinac.org



Page 21 Inter.com



Centre de femmes









#### Femmes de Mékinac

211, St-Jacques Ste-Thècle (Québec) GoX 3Go 418 289-2588 www.femmekinac.qc.ca

#### Le Périscope

(association pour les proches de personnes vivant un problème de santé mentale)

Secteur Mékinac: 301, St-Jacques, bureau 218-B

Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go

Secteur Centre de la Mauricie: 1530, avenue de Grand-Mère,

Shawinigan (Québec), G9T 2K1

819-729-1434

www.leperiscope.org

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

(pour les personnes atteintes de maladie mentale) 425, St-Philippe Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418 365-5762

www.lephenix.org

#### Maison des Familles de Mékinac

581, St-Paul, bureau 104 Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418 365-4405

www.mdfmekinac.org

#### Maison des Jeunes l'Index

515 Avenue des Loisirs, Notre-Dame-de-Montauban (Québec) GoX 1Wo 418 336-2887



Page 22 Inter.com



#### Partenaires Action Jeunesse Mékinac

581, St-Paul, bureau 103 Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418 365-3850 www.pajm.org

#### équijustice

#### CENTRE-DE-LA-MAURICIE/MÉKINAC

Membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne

#### Membres Alliés



#### Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac

1512, av. St-Marc Shawinigan (Québec) G9N 2H4 819 537-7565 www.equijustice.ca

#### Le Bulletin Mékinac

44, chemin Rivière-à-Veillet Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Québec) GoX 2Ro 819 840-3091

redaction.mekinac@lebulletindeschenaux.com



#### **Camp Val Notre-Dame**

100 Chemin Val Notre-Dame Hérouxville (Québec) GoX 1Jo 418 365-5554

www.campvalnotre-dame.com

#### Membres Associés



#### Les Aides Familiales de Mékinac

301, St-Jacques, local 201 Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go 418.289.2265

www.aidesfamilialesmekinac.org



#### SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

Page 23 Inter.com



#### Corporation de transport adapté et collectif Mékinac

301 St-Jacques, local 206 Sainte-Thècle (Québec) GoX 3Go 418.289.3723 sans-frais:1-888-909-3723

www.www.ctamekinac.qc.ca



#### Centre de recherche d'emploi de la Mauricie

Shawinigan 500, rue Broadway Shawinigan, Québec G9N 1M3

Tél.: 819-537-0354

http://www.cremauricie.com/



#### MRC de Mékinac

560, rue Notre-Dame Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418.365.5151

www.mrcmekinac.com



#### SADC Vallée-de-la-Batiscan

d'aide au développement 390, Goulet
des collectivités

DE LA VALLÉE
DE LA BATISCAN

418.328.4200

www.sadcvb.ca



#### **Carrefour Emploi Mékinac**

581, St-Paul, bureau 101 Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho 418 365-7070

www.cjemekinac.org

#### Notre partenaire



#### <u>Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-RLS Vallée-de-la-Batiscan</u>

750, rue du Couvent

Saint-Tite (Québec) GoX 3Ho

Téléphone: 418-365-7555 ou 418-362-2727 http://

www.csssvalleebatiscan.qc.ca/





Page 24 Inter.com

Pour des questions, commentaires, contactez-nous!



Corporation de développementcommunautaire

Date de tombée: 19 février 2019

Prochaine parution: 26 février 2019

