



40e anniversaire de la Journée internationale des femmes dans le Haut-Pays

Sommaire

Prendre soin de la planète... par où commencer	2
Quitter et ne pas s'en sortir	3
Êtes-vous au régime sans le savoir ?	4
Témoignage	6
Campagne de promotion des centres de femmes du Québec	7
Activités à venir	7
Heureuse malgré tout ? Conférence de Karène Larocque	8
Services offerts	8

Le 8 mars 2019 sera une date importante pour le Centre des femmes. **40 ans** déjà à célébrer la journée internationale des femmes. Lorsque des femmes du milieu se sont données comme objectif de défendre et améliorer les conditions de vie des femmes, un collectif a été mis sur pied et a ensuite été incorporé pour devenir le Centre des femmes du Ô Pays.



Des femmes, militantes, citoyennes, mamans, travailleuses ont mis du cœur et de l'amour pour développer cet organisme. Elles ont travaillé dur pour faire reconnaître les droits des femmes. Encore aujourd'hui, le Centre milite pour améliorer les conditions de vie des femmes. Des actions sont posées sous différentes formes pour prévenir des problématiques, pour informer les femmes sur leur santé, sur leurs droits... C'est un milieu de vie pour la communauté féminine, un lieu d'appartenance et un endroit chaleureux qui permet de belles rencontres et de beaux échanges.

Pour l'occasion, vous êtes invitéEs à participer à notre soirée festive qui soulignera toutes ces années de travail, de batailles et de victoires pour les femmes!

Centre des Femmes
du Ô Pays



74 A, rue Principale
Case postale 159
Lac-des-Aigles, Québec
G0K 1V0
Téléphone : 418 779-2316
(frais acceptés)
Télécopieur : 418 779-3025

cfop@globetrotter.net
www.cfopays.org

40ème Journée internationale des femmes

⇒ Quand : le 8 mars 2019

⇒ Où : Club des biens de même de Squatec

⇒ Quoi : souper suivi du spectacle du groupe Chicacoustics
composé de Jaimie Plourde et Audrey Landry

⇒ Prix : 12\$ / personne (comprend un vin d'honneur, le souper et le spectacle)

Les billets sont disponibles
au Centre des femmes
jusqu'au 4 mars.



Bienvenue à tous
femmes et hommes !



Prendre soin de la planète... par où commencer?

Les cris d'alarme concernant l'état de la planète se multiplient. L'environnement est plus que jamais un sujet d'actualité. Les enjeux sont nombreux : changements climatiques, déforestation, rareté de l'eau potable, océans de plastique, disparitions d'espèces, etc. Face à tous ces enjeux, l'urgence d'agir est de plus en plus concrète. L'impact de notre mode de vie sur ces enjeux ne fait plus de doute. L'urgence de la situation nous incite à remettre en question notre mode de vie, plus particulièrement nos habitudes de consommation. Et si on commençait par repenser notre **alimentation**? D'abord en consommant moins de viande, puis en éliminant le gaspillage alimentaire.



Consommer moins de viande

Un peu partout sur la planète, la tendance est à consommer moins de viande. Même la toute dernière version du guide alimentaire canadien nous incite à manger davantage de protéines végétales! L'idée n'est pas de devenir végétarien, mais plutôt de varier nos menus en intégrant quelques repas végés par semaine. Ce n'est pas si compliqué quand on y regarde de plus près. D'abord, il y a tellement de bonnes recettes sans viande qui ne demandent qu'à être essayées. Il suffit de convertir nos recettes préférées en version végétariennes : pâté chinois, lasagne, sauce spaghetti, chili, etc. En plus d'être bon pour la santé et l'environnement, c'est aussi une façon de faire des économies!

Gaspillage alimentaire

Selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), le tiers des aliments produits chaque année dans le monde pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Au Canada, c'est jusqu'à 40 % de la nourriture produite qui est gaspillée! Cela équivaut à des pertes entre 1000 \$ et 1785 \$ par année, par ménage.



Des trucs ?

1. Bien placer les aliments dans le frigo et faire une rotation afin de repérer les aliments qui ont besoin d'être consommés rapidement.
2. Éviter de faire l'épicerie à chaque nouvelle recette, et cuisiner les restes.
3. Avoir le réflexe de congeler les aliments.
4. Ne pas jeter trop rapidement et se fier à nos sens (goût et odorat) plutôt qu'aux dates de péremption.

Les sujets qui traitent de l'environnement vous intéressent?

Le nouveau "**Comité Écolo**" du Centre des femmes est pour vous!

Pour information : (418) 779-2316

par courriel au cfop@globettrotter.net ou via **Facebook**



* Prendre note que les rencontres auront lieu en soirée

Quitter et ne pas s'en sortir

La violence conjugale dans la vie des mères séparées

La croyance populaire veut que la violence conjugale s'arrête après la séparation; c'est loin d'être le cas!

« Pourquoi ne le quitte-t-elle pas ? » Ce reproche est souvent adressé aux femmes qui restent avec leur partenaire violent. Quitter le conjoint violent est vu comme la solution ultime et efficace. Cependant, les recherches démontrent que dans un grand nombre de cas, la séparation ne met pas toujours fin à la violence conjugale. Celle-ci peut même s'intensifier avec la fin de la relation et durer pendant plusieurs années après la rupture. Il faut remarquer que la violence conjugale après séparation, lorsque le contact direct est moins présent, se caractérise par une diversification des formes et des tactiques utilisées. À titre d'exemple, lorsque les partenaires ont des enfants, la violence se déplace de plus en plus dans le domaine de la justice familiale et prend la forme de harcèlement dans le cadre de la contestation de la garde des enfants, au tribunal et au quotidien. La présence d'enfants permet le maintien du lien entre la victime et l'agresseur après la rupture, créant ainsi des conditions propices pour la continuation de la violence.

Encore aujourd'hui, la société croit que ce sont essentiellement les mères qui ont tendance à être tenues responsables du bien-être de leurs enfants. Dans le cas de violence conjugale, cela donne lieu à des situations paradoxales. Ainsi, les autorités de la protection de la jeunesse s'attendent à ce que les femmes se séparent de leur agresseur pour protéger les enfants, sans quoi elles risquent de perdre la garde de ceux-ci. Cependant une fois séparées, elles sont tenues responsables d'assurer le contact des enfants avec leur père. Comme s'il ne s'agissait pas de la même personne. À ce moment, les femmes séparées font aussi face à l'exigence d'assurer le travail de collaboration avec le père et de protéger... l'image du père auprès des enfants. Une tâche qui peut s'avérer difficile, car il s'agit d'attribuer aux mères la responsabilité pour ce qui échappe en grande partie à leur contrôle.

En conclusion

Le déni du problème de la violence conjugale après séparation et le défaut d'en tenir compte réduit encore les femmes et les victimes au silence et à l'inaction. Il est essentiel de développer une meilleure compréhension de la complexité de la violence conjugale. Les institutions doivent commencer à croire les femmes victimes et à prendre leurs craintes au sérieux même après la séparation.

Saviez-vous que :

Depuis le 1er janvier 2019, la salariée a la possibilité de bénéficier de deux jours de congé payés, au cours d'une même année, pour cause de violence conjugale. De plus, la victime peut s'absenter du travail jusqu'à 26 semaines sur une période de 12 mois. Le Centre des femmes du Ô Pays peut fournir une pièce justificative à la victime.

ÊTES-VOUS AU RÉGIME

SANS LE SAVOIR ?

Saviez-vous qu'il y a plusieurs façons d'être au régime ? Être au régime ce n'est pas seulement suivre une diète à la mode, c'est aussi s'imposer des règles rigides dans le but de contrôler son poids. Lorsqu'on mange en se fiant à des règles plutôt qu'à son corps, on se déconnecte des signaux qu'il nous envoie et on laisse le plaisir de côté.

ET, VOUS ÊTES-VOUS AU RÉGIME ? RÉPONDEZ AUX CINQ QUESTIONS SUIVANTES POUR LE SAVOIR.

1. CLASSEZ-VOUS LES ALIMENTS COMME ÉTANT PERMIS OU INTERDITS ?

Le fait de vous priver de certains aliments peut les rendre plus attrayants. Résister à la tentation peut alors devenir difficile et vous inciter à manger davantage de ces aliments. Résultats : culpabilité assurée ! De plus, vous pourriez perdre intérêt ou même être dégoûtée par vos aliments permis.



Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation. **Écoutez vos envies, respectez vos préférences et savourez lentement tous les aliments sans culpabilité.** De cette façon, vos aliments interdits seront moins attrayants et vous aurez de nouveau du plaisir à manger vos aliments permis. Cela vous permettra de retrouver l'équilibre.



2. ÉVITEZ-VOUS LES SITUATIONS SOCIALES IMPLIQUANT LA NOURRITURE ?

En refusant une sortie à l'extérieur pour ne pas dévier de vos règles, vous pourriez manquer de belles occasions ou même, vous isoler. Aussi, en vous privant de manger certains aliments pour éviter le jugement des autres, vous risquez de ne pas être à l'écoute des envies de votre corps. Ces comportements peuvent également nuire à la relation que vous entretenez avec la nourriture.

Apprenez à **dédramatiser ces situations**. Ayez une **vision globale de votre alimentation**. Un seul repas ou une seule journée n'a pas le pouvoir d'influencer votre poids ou votre santé. L'important est de vous écouter et de respecter vos besoins. Profitez de ces occasions et **prenez plaisir à manger avec votre entourage!**

3. VOYEZ-VOUS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UNIQUEMENT COMME UN MOYEN DE CONTRÔLER VOTRE POIDS ?

Si vous bougez seulement pour brûler des calories, vous risquez de vous imposer des objectifs irréalistes et de choisir une activité qui n'est pas adaptée à vos besoins. La motivation pourrait ne pas être au rendez-vous. Bref, les chances que vous mainteniez cette activité à long terme sont très faibles.



Choisissez plutôt des **objectifs réalistes**, qui ne sont pas liés au poids ou à l'apparence, pour vous motiver à être physiquement active. Mettez davantage sur des activités physiques qui vous procurent du **plaisir**, une **sensation de bien-être** et des **émotions positives** pour bien fonctionner.

4. CALCULEZ-VOUS LES QUANTITÉS D'ALIMENTS QUE VOUS MANGEZ ?



Lorsque vous comptez vos calories ou mesurez vos portions, vous n'êtes pas à l'écoute de votre corps. Vous risquez alors de ne pas manger suffisamment ou encore, de trop manger. De plus, il est fort possible que la restriction et la frustration s'invitent à votre repas !

Tentez plutôt **d'être à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand arrêter de manger** (sentiment de satisfaction, regain d'énergie, moins de plaisir à manger, etc.) Votre corps est le seul à savoir la quantité d'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.

5. EST-CE VOTRE MONTRE QUI INDIQUE QUAND MANGER ?

Le fait de vous fier à l'heure pour savoir quand vous avez le droit de manger peut vous déconnecter des signaux naturels que votre corps vous envoie. Vous pourriez alors ne pas respecter vos réels besoins en énergie.



Soyez plutôt à **l'écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand vous avez faim** (ex. : gargouillements, creux dans l'estomac, baisse d'énergie, etc.) Reprenez contact avec ces signaux et ayez confiance en eux : votre corps sait quand il a besoin d'énergie.

Les régimes comportent des risques pour votre santé physique et mentale.

Ils sont généralement inefficaces à long terme et peuvent nuire à la relation que vous entretenez avec votre corps et la nourriture.

La preuve :

- ⇒ 97 % des Québécois qui font des efforts pour gérer leur poids éprouvent des difficultés.
- ⇒ 95 % des personnes qui perdent du poids le reprennent, et parfois plus, au cours des 5 années suivant une tentative de perdre du poids.

**Retrouvez votre équilibre en vous laissant guider
par les signaux que votre corps vous envoie et
par ce qui vous procure du bien-être.**

Source : equilibre.ca

TÉMOIGNAGE

J'aimerais vous partager mon expérience et témoigner de mon vécu avec la maladie mentale.

Il y a 30 ans, j'ai été hospitalisée suite à une grave dépression et une psychose (perte de contact avec la réalité). Sans que l'on m'explique la maladie, on m'a donné un médicament et j'ai reçu mon congé de l'hôpital. Comme je ne posais pas de questions, je conclus que c'était tout ce que l'on pouvait faire pour moi. Je n'ai donc pas parlé de ce que je vivais intérieurement.

J'avais le goût de ne rien faire, je manquais d'énergie et dû à la maladie, le passé qui n'avait pas été facile, me revenait sans cesse. Je pleurais souvent à propos de tout et de rien. J'avais aussi peur de tout et je paniquais aux moindres petits problèmes. Je sortais très peu de la maison. Souvent, lorsque les gens me parlaient, j'oubliais au fur et à mesure ce qu'ils disaient. J'étais incapable de me concentrer et je tombais dans la lune. Je sautais donc d'un sujet à l'autre...

Durant plusieurs années, je réalisais à peine ce que je vivais et j'avais de la difficulté à l'expliquer. J'avais peur de passer pour une folle si je disais tout ce que je vivais au quotidien. Les électrochocs et la surmédication m'effrayaient également. De plus, je croyais que c'était une chose commune suite à la maladie et qu'on ne pouvait rien faire pour moi. Je pensais que tout le monde vivait cela ainsi. Les années ont passé et plus le temps filait, plus j'oubliais les mots et moins je parlais...

Un jour, ma sœur me fit réaliser que ce que je vivais était anormal. Elle mettait enfin des mots sur mes maux. Mes peurs, mes crises de panique, mon manque de concentration, mes pertes de mémoire, tout cela était anormal.

Il y a 5 ans maintenant, après une longue série d'expériences plus ou moins malheureuses, j'ai pris conscience que ma sœur avait raison. Malgré mes incertitudes et mes craintes, j'ai parlé à mon médecin de ce que je vivais à tous les jours. Il m'a alors diagnostiqué une psychose mal soignée. Il m'a proposé un nouveau médicament que j'ai accepté sans hésitation ainsi qu'une thérapie. Dès que j'ai débuté à prendre le médicament, des changements se sont opérés en moi. C'était merveilleux de voir disparaître mes peurs, mes angoisses et mes crises de panique. Mon passé trouble s'estompait peu à peu pour faire place à de beaux souvenirs. Mon énergie et mon goût de vivre et d'entamer des projets me revenaient. Je ne pleurais presque plus. Ma concentration et ma mémoire me sont revenues graduellement.

Il y a 6 mois, après une consultation avec mon médecin, j'ai arrêté la prise des antidépresseurs. La thérapie aura duré 4 ans, le temps de me rebâtir une santé. Elle est terminée depuis maintenant 1 an. Cependant, le médicament pour la psychose sera à vie. Depuis quelques mois déjà, je le reçois par injection tous les 30 jours.

Je remercie ma sœur, mes enfants et tous ceux qui m'ont soutenu lors de la maladie, mon médecin de famille, ma thérapeute ainsi que le Centre des femmes où j'ai suivi des ateliers qui m'ont permis de cheminer.

LA VIE EST BELLE...VIVE LA VIE !!!!!

Signé Marie Beaulieu



Campagne de promotion des Centres de femmes du Québec

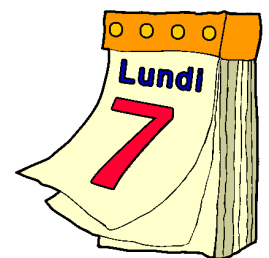
Donne-toi
DE L'AIR

Pour bien clôturer la campagne de visibilité, il y aura une activité qui se déroulera à Québec le **25 avril prochain** !!!! Les détails concernant l'activité seront connus bientôt. Si tu as de l'intérêt pour y participer, reste à l'affût de nos publicités pour en savoir davantage. Les travailleuses du Centre ainsi que des membres du conseil d'administration s'y rendront pour souligner cet événement.



ACTIVITÉS À VENIR

- * L'alimentation chez les enfants avec Weena Beaulieu, nutritionniste le 7 février à 9h à la salle municipale de Squatec en collaboration avec la Maison de la famille du Témiscouata.
- * Les programmes pour les aînés avec Michel Harrison et Denis Renaud de Service Canada le 13 février à 13h30
- * Déjeuner de la St-valentin au Café du Parc Témis à Squatec le 14 février à 8h30 organisé par le comité social.
- * Les trucs et comportements à adopter avec les personnes souffrant de troubles cognitifs le 27 février de 9 h 30 à 15 h 30 avec Louise Thériault de la Société Alzheimer du KRTB.
- * La Journée internationale des Femmes vendredi le 8 mars avec un souper suivi du spectacle de Jaimie Plourde et Audrey Landry. Les billets en vente au Centre des femmes. Ouvert à toute la population.
- * Le CAAP (Centre d'assistance aux plaintes) nous présente ses services le 13 mars à 13 h avec Léonore Weber-Boisvert.
- * Les trucs pour économiser en alimentation Renée Dumouchel de l'ACEF le 28 mars à 14 h.
- * Cabane à sucre le 10 avril à 11 h 30.
- * Les passages de la vie avec Nikole Dubois, les 2-9-16 et 23 avril à 13 h.
- * Heureuse malgré tout, c'est possible avec Karène Larocque le 30 avril à 9 h 30.
- * La journée sans diète avec Weena Beaulieu, nutritionniste, le 6 mai à 13 h.
- * Assemblée générale annuelle le 28 mai à 13 h.
- * Pique-nique au Camping de Biencourt le 18 juin à 10 h 30.



Avis aux femmes de Ste-Blandine, Mont-Lebel, St-Marcellin et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre municipalité, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer! Les appels à frais virés sont acceptés.

Spécialisée en Auto-développement

Karène Larocque

conférencière
formatrice



Parce qu'un jour nous serons toutes proches aidantes

HEUREUSE MALGRÉ TOUT?

Oui, c'est possible!

Être proche aidante nous confronte à de multiples défis : on affronte de nombreux deuils, on doit voir à de nombreuses tâches, etc... Ça change une vie et ce rôle peut facilement nous envahir et prendre toute la place. Est-ce possible d'être proche aidante et heureuse?

Oui, c'est possible, mais ça n'arrivera pas par hasard... Il faut le planifier! Le Centre des femmes du Ô Pays vous propose donc, une journée tant pour se ressourcer que s'outiller! Chaque participante en repartira avec un plan concret pour être heureuse...malgré tout!

Cette journée sera animée par *la conférencière et formatrice Karène Larocque, spécialisée en auto-développement. Cette activité aura lieu mardi le 30 avril de 9 h 30 à 16 h à la salle municipale de Lac-des-Aigles.*





À noter : le dîner est libre et les inscriptions sont obligatoires.

Veuillez vous inscrire au 418 779 2316 ou par courriel cfop@globetrotter.net

Cette initiative est rendue possible grâce au financement de:

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS DAÏNES
BAS-SAINT-LAURENT

Services offerts :

- ♀ Accueil/références 
- ♀ Aide individuelle 
- ♀ Informations diverses 
- ♀ Centre de documentation
- ♀ Écoute téléphonique 

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lise Létourneau, Biencourt
Marielle St-Pierre, Biencourt
Monique Dubé, Biencourt
Sylvie Gagnon, Esprit-Saint
Noëlla Caron, Lac-des-Aigles

Équipe de travail

Stella Paradis
Lyne Bourgoïn
Cynthia Damboise
Martine Poirier



**Il est possible d'organiser
une halte-garderie et
du covoiturage.**



Ste-Blandine, Mont-Label, St-Marcell et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre village, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer!

Les appels à frais virés sont acceptés.