

Élections municipales 2017

Sommaire

Élections municipales 2017	1
La mère heureuse de 2017	2
Une proche aidante d'aîné, c'est quoi ?	4
Semaine nationale des proches aidantes	5
Droits et partage lors d'une séparation ou d'un décès	6
Centre des femmes ? pour qui, pourquoi?	7
Prochaines activités	8
Services offerts	8

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



Savez-vous que le Bas-St-Laurent est constitué de 80 % de municipalités qui comptent moins de 5 000 personnes et que sur l'ensemble des municipalités (114), on en compte 90 qui ont moins de 1 000 personnes.

Croyez-vous que beaucoup de femmes sont à la tête d'instances décisionnelles comme les conseils municipaux ? Pour le Québec en entier, il y a 15 % de mairesses et 33 % de conseillères. Nous sommes loin de la parité homme/femme au sein des conseils municipaux.

Il est primordial de considérer l'apport important que les femmes ont au sein de la politique municipale puisqu'elles composent 50 % de la population et se doivent d'être bien représentées dans la gestion de leur municipalité. Les femmes sont innovantes et bouillonnent d'idées pour faire avancer les choses, leur vision de leur communauté peut devenir un projet de société et pour cela, il faut les encourager à faire le « saut » en politique.

Vous ? Oui oui, vous ! Faites-vous confiance et croyez en vos capacités d'être actrice de changement dans votre milieu. Un poste décisionnel où l'on peut faire en sorte que les besoins des citoyennes et des citoyens soient entendus, voilà ce qui vous attend en vous intéressant de près à la politique municipale.

Il faut cesser de croire que nous n'avons pas les compétences nécessaires pour être élues et se faire confiance. Aucune personne, qu'elle soit homme ou femme ne peut tout savoir en entrant dans de nouvelles fonctions. Il faut s'accorder du temps et le droit d'apprendre.

Laissons la possibilité aux femmes de « faire campagne » pour faire valoir leurs idées et cessons d'attendre que nos politiciens soient élus sans opposition. Proclamons nos idées et osons se présenter et débattre sur nos projets de société.



Le Centre des femmes du Ô Pays est présent pour aider chacune des femmes tentées par la politique municipale. Nous pouvons vous éclairer sur du mentorat et plusieurs informations. N'hésitez pas à vous lancer ! Le municipal a besoin de femmes comme vous !

La mère heureuse de 2017



Une mère en 2017, ça doit avoir une maudite bonne *job* ben payante, des beaux enfants toujours bien habillés, bien éduqués, ça doit avoir des faux cils, des beaux cheveux, un beau chum, une grosse maison (avec ben sûr de la belle décoration moderne et tendance, voyons, on sait tous que c'est ben mieux ramasser pis salir une maison moderne !), une belle voiture de l'année, ça doit inscrire ses enfants dans toutes les activités in du moment, ça doit faire à

manger pis aye, faut ce soit santé là, fille ! Faut aussi faire du fitness pis toujours sourire, mettre des belles photos instagramées sur notre compte Facebook de notre belle vie et de nos accomplissements, parce que c'est sûr que si tu fais tout ça, t'es une bien meilleure mère, une bien meilleure femme et une bien meilleure personne, fille !

Pis si moi au fond tout ce que je voulais, c'est un foyer décent pour ma famille ? Si moi, je veux travailler mon quarante heures semaine d'une *job* que j'aime moyen, mais qui me permet de bien vivre, pour ensuite profiter de la vie ? Et si moi je trouvais juste le beau dans la vie au travers des moments passés avec ceux que j'aime ? Et si je me contentais de ce que j'avais sans toujours en vouloir plus pour impressionner le voisin ? Et si mon compte Facebook était plein de photos prises sur le vif, la couette en l'air, une crotte de nez sur le bord du nez, la bouche pleine de crème molle partagée avec mes douces moitiés ?



Je ne juge pas celles qui évaluent leur succès et leur réussite par l'avoir, mais si moi ce n'était pas ça ma preuve de réussite dans la vie ? Si chacun avait son propre barème ?

Si quand mes enfants me regardent en souriant parce qu'ils ont passé une belle soirée à pique-niquer dans le salon au travers de mon décor un peu dépareillé où ils ne manquent de rien ? Et si mes enfants rient un peu de mes cheveux tout mêlés avec leurs repousses de dix pieds ? Et si mon chum me trouve belle avec mes petits seins tout mous qui ont survécu à deux grossesses et qui m'aime aussi malgré mes sautes d'humeur en SPM ?

Et si mes minuscules cils ne se font aucunement remarquer que par les gens que j'aime qui voient dans mes yeux tout l'amour que je leur porte et qui en ont rien à foutre que je ressemble à Miss Kardashian ? Et si ma petite maison est empreinte d'amour, de vérité, de respect et de chaleur quand on y entre, et ce, malgré le bordel qui y règne ? Et si mon bazou d'auto nous amène du point A au point B pour des vacances en camping en tente (ben oui toi, en tente, avec les mouches pis toute !) à deux coins de rue de la maison juste pour s'évader un peu ? Et si mes enfants comme activités jouent dehors dans le gazon pis la bouette dans ma minuscule cour clôturée ? Et si on mange de la pizza Delissio une fois de temps en temps ? Et si mon seul entraînement, c'est courir après les enfants, courir après le temps ?

Et si chacun trouvait ce qui le rend vraiment heureux ? Et si on réalisait que chaque personne a ses propres ambitions, ses propres rêves, et que c'est possible que d'aspirer à juste travailler son quarante heures, vivre dans sa belle petite maison et profiter des moments qui passent sans se soucier des autres c'était assez, assez pour moi, assez pour toi ? Assez pour être juste bien et heureux.



Source: La parfaite maman cinglante (<http://parfaitemamancinglante.com>)
Publié le 25 mai 2017 (<http://parfaitemamancinglante.com/2017/05/25/la-mere-heureuse-de-2017/>)
par [Josiane Francoeur](http://parfaitemamancinglante.com/author/josianef/) (<http://parfaitemamancinglante.com/author/josianef/>)



Livres disponibles pour emprunt au Centre des femmes

- ⇒ *Calme et attentif comme une grenouille! La méditation pour les enfants ... avec leurs parents.* - Dr Christophe André
- ⇒ *La famille recomposée. Des escales, mais quel voyage!* - Marie-Christine Saint-Jacques et Claudine Parent
- ⇒ *Père, mère après séparation.* - Gérard Neyrand, Gérard Poussin, etc.
- ⇒ *Une discipline en douceur.* - Brigitte Langevin
- ⇒ *L'ABC de la communication familiale.* - Jean Monbourquette
- ⇒ *Les grands besoins des tout-petits.* - Germain Diclos- Danielle Laporte- Jacques Ross
- ⇒ *Comment développer l'estime de soi de nos enfants?* - Danielle Laporte -Lise Sévigny
- ⇒ *Être parent au gré du temps.* - Lucille Jacques
- ⇒ *Maman a raison, papa n'a pas tort...* - Dr Ron Taffel



Une proche aidante d'aîné, c'est quoi ?

- ◆ Je soutiens un parent qui habite encore sa maison, mais commence à perdre son autonomie.
- ◆ J'habite avec un parent qui ne peut plus habiter seul.
- ◆ Je vis avec un conjoint atteint d'une maladie qui nécessite que je lui vienne en aide.
- ◆ Je prends soin et je veille au bien-être d'un parent, d'un proche ou d'un conjoint qui est en centre d'hébergement.
- ◆ Je donne du temps à un membre de ma famille ou un ami qui suit tout simplement le processus normal de vieillissement.

Voici quelques actions réalisées par une proche aidante : cuisiner des repas, faire les commissions, accompagner lors de rendez-vous, gérer les finances. Être proche aidante, c'est veiller au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui m'est chère.

Les services et activités que le Centre offre aux proches aidantes

Soutien individuel : le soutien individuel consiste en une ou des rencontres entre l'intervenante et la proche aidante. Ces rencontres peuvent être planifiées à l'avance ou selon les besoins. Elles ont pour but de soutenir et d'accompagner la personne dans son rôle de proche aidante. *Confidentiel et gratuit.*

Groupe de soutien et d'entraide : les groupes de soutien sont composés d'un maximum de douze proches aidantes. Les participantes se rencontrent toutes les trois semaines et la durée des rencontres est de 2 h 30. Le groupe a pour but de permettre aux proches aidantes de briser l'isolement, d'échanger sur leur vécu, de s'informer et de se former sur des sujets qui les touchent, ainsi que d'avoir un temps de ressourcement pour leur bien-être personnel. *Confidentiel et gratuit.*

Activités d'information, de formation et de ressourcement : ces activités peuvent prendre différentes formes : atelier, conférence, café-rencontre, etc. Elles ont lieu une à deux fois par mois. Les inscriptions sont obligatoires. Certaines activités sont ouvertes à la population en général, dans un objectif de sensibilisation. Elles ont pour but d'informer et de former les proches aidantes et les futures proches aidantes sur des sujets qui les touchent. *Gratuit.*

Présentation dans le grand public et aux organismes intéressés sur le sujet de la proche aidance ainsi que de nos services aux proches aidantes d'aînés : ces présentations s'adressent à toute la population. Celles-ci ont pour but de sensibiliser et d'informer la population en générale au sujet du rôle de proche aidante, ainsi que de faire connaître les services que le Centre offre aux proches aidantes. *Gratuit.*

Répit accessoire : un service de répit au moment de la participation à chacun des services décrits ci-haut, est offert à toutes les proches aidantes qui ne peuvent pas laisser la personne aidée seule. *Gratuit.*

Ces activités et services sont financés par:

Semaine nationale des personnes proches aidantes

Du 5 au 11 novembre 2017

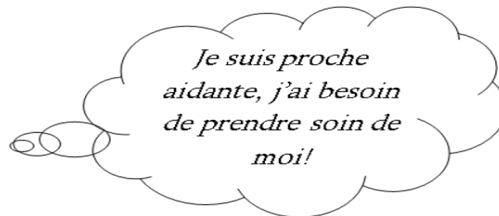
LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI : UN FACTEUR DE PROTECTION

Journée de formation et de ressourcement
Mercredi 8 novembre 2017 de 9 h 30 à 15 h 30
avec **Carole Dionne**, coach en développement
personnel et formatrice



Carole Dionne est une spécialiste de la santé qui compte 25 ans d'expérience en soins infirmiers et plus de 30 ans en relation d'aide.

En avant-midi, on abordera le thème « Qui prend soin de qui prend soin » et en après-midi, on développera des outils de bienveillance envers soi-même. Un dîner gratuit sera servi sur place.



Témoi-

gnages de
proches aidantes qui participent au groupe de soutien.

« Ce que j'aime le plus, c'est la franchise des autres participantes du groupe de soutien. J'ai été habituée à cacher ce que je vivais. Plus j'avance dans cette démarche, plus je me confie et plus je demande de l'aide ».

« Mon conjoint est atteint de la maladie d'Alzheimer et je dois répéter souvent. Il m'arrive de perdre patience et je me sens coupable. Dans ces moments-là, je me donne des occasions pour sortir et me changer les idées. Quand je reviens, j'apprécie être avec lui ».

« Quand j'ai commencé à participer au groupe de soutien, il n'était pas question de prendre un répit pour moi. Je me suis rendu compte que si je ne prenais pas soin de moi je tomberais malade moi aussi. Finalement, avec de l'aide, j'ai pris deux jours de répit chez ma sœur. Ça m'aide à continuer ».

« Je suis proche aidante auprès de ma mère de 91 ans. Au début, je prenais tout sur mes épaules. Maintenant, je partage avec mes frères et sœurs ».

Des recherches démontrent que les proches aidantes demandent de l'aide si et seulement si elles n'en peuvent plus.

Droits et partage lors d'une séparation ou d'un décès

Lors d'une séparation, les couples mariés, unis civilement, et ceux vivant en union libre doivent se mettre d'accord sur plusieurs aspects qui concernent les enfants (garde et pension alimentaire), le partage des biens et, éventuellement, la pension alimentaire de l'ex-conjoint-e. En cas de séparation ou de décès, les conjoint-e-s de fait ne bénéficient pas automatiquement de certaines protections qui sont réservées aux couples mariés ou unis civilement. Le tableau ci-après présente brièvement ces différentes protections selon les types d'union.



	COUPLE MARIÉ / UNION CIVILE	COUPLE EN UNION DE FAIT
Biens du patrimoine familial <ul style="list-style-type: none"> les résidences principale et secondaire, les biens et meubles de ces résidences, les véhicules utilisés pour la famille, les régimes de retraite (REER, rentes, etc.). 	La répartition des biens entre les conjoint-e-s est réglementée par la loi sur le patrimoine familial.	<p>Il n'y a pas de cadre légal, les conjoints de fait ne sont pas soumis aux règles du patrimoine familial, chacun-e étant considéré-e célibataire au sens du Code civil (sauf si un contrat de vie commune ou un testament prévoit une clause à cet effet).</p>
Autres biens <ul style="list-style-type: none"> les actions d'une compagnie, les biens à usage exclusif de l'un ou de l'autre, les biens reçus en cadeau (dons), les biens reçus en héritage. 	Les autres biens sont répartis selon le type de régime matrimonial ou régime d'union civile choisi.	
Pension alimentaire pour le conjoint	Réglementé par la loi	
Garde des enfants	Les deux parents ont le droit d'avoir la garde des enfants puisqu'ils sont égaux selon la loi.	
Pension alimentaire pour les enfants	Le parent qui n'a pas la garde des enfants est celui qui doit verser une pension alimentaire pour le ou les enfants à l'autre parent, même si l'autre parent gagne un revenu plus élevé que le sien.	

SAVIEZ-VOUS QUE ?

40 % des conjoints de fait croient avoir le même statut légal que les gens mariés... C'EST FAUX!

45 % croient que le partage des biens au moment d'une rupture se fera nécessairement à parts égales... C'EST FAUX!

40 % croient que le conjoint de fait le plus pauvre a droit à une pension alimentaire de son conjoint... C'EST FAUX!

(Belleau et Lavallée, 2015)



Centre des femmes ? Pour qui, pourquoi?

Le Centre des femmes du Ô Pays est un endroit ouvert pour toutes les femmes du Haut Pays, peu importe leur condition, leur âge ou leurs besoins. Bien sûr, il est certain que le Centre agit de manière à permettre aux femmes de reprendre du pouvoir sur leur vie. Par contre, beaucoup de femmes ne viennent pas au Centre pour régler un problème, mais plutôt pour venir chercher de l'information, pour s'éduquer sur certains sujets, pour avoir du plaisir ou tout simplement pour rencontrer de nouvelles personnes et créer de nouveaux liens.

Discussions, apprentissages, informations, solidarité, soutien, entraide, rires, écoute, amitié, plaisir sont des facettes que l'on retrouve au Centre et que plusieurs personnes ignorent. Ateliers thématiques, groupes d'entraide, comités, activités spéciales sont des services offerts au Centre.

Bien des tabous et des préjugés sont toujours présents dans nos villages et dans notre société en général par rapport au rôle que joue un Centre de femmes. Il faut cependant affirmer que ce que les gens pensent est souvent loin de la réalité et qu'ils sont parfois mal informés sur les services et les activités. Il est bien dommage que la population ne connaisse pas bien les services du Centre des femmes puisque cela empêche certaines femmes de venir participer par crainte d'être jugées. Ainsi, il est faux de croire que si une femme se rend au Centre, elle est victime de violence ou encore elle veut se séparer.

Un des objectifs du Centre est de rejoindre les femmes entre 20-40 ans pour les inciter à participer et à profiter des services offerts. Il est profitable pour toute la population d'avoir un Centre de femmes sur son territoire, c'est un milieu de vie pour toutes. De là l'importance de le faire connaître de la bonne façon et d'inciter les femmes de notre entourage à utiliser ces services pour que ceux-ci restent en place de nombreuses années encore. Brisez les préjugés et venez constater par vous-même ce qu'est le Centre des femmes ; un endroit convivial où le respect et l'écoute sont de mise pour donner la place à chacune. Vous connaissez des femmes ? Vous pensez à une en particulier ? Faites-lui connaître notre organisme. Vous êtes une femme concernée ??? Venez nous rendre visite, nous donner votre opinion et vos suggestions d'activités. Il nous fera plaisir de répondre à vos demandes. Pour bien connaître les besoins de la population de cette tranche d'âge, nous avons besoin de vous !



MILIEU DE VIE

Le Centre des femmes est un milieu de vie. C'est quoi ça ???
C'est un endroit où l'on peut se rendre à tout moment de la journée pour faire une activité quelconque. Un café, un mandala, une jasette, une partie de cartes avec une amie, de la lecture, etc.

Viens au Centre même si tu n'as pas de besoin particulier. C'est un endroit où chacune se sent valorisée, respectée et écoutée dans ses opinions.

Le Centre des femmes t'**appartient**, profites-en !

Même s'il n'y a pas d'activité au programme, le Centre est ouvert et nous sommes présentes pour toi.

Nos locaux sont disponibles et t'attendent !!!






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 village, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer! Les appels à frais virés sont acceptés.



Prochaines activités



- * Journée nationale des Centres de femmes du Québec, 3 octobre dès 13 h. À noter qu'il y a un dîner communautaire à 12 h.
- * Activité de mandala avec Sabrina Ouellet, le 10 octobre à 13 h. 
- * Les poupées intuitives avec Véronique Ouellet, psychosociologue, le 18 octobre à 13 h. 
- * L'amour et l'argent avec Sabrina Ouellet, le 25 octobre à 13 h. 
- * Journée de formation dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. La bienveillance envers soi : un facteur de protection avec Carole Dionne, 8 novembre de 9 h 30 à 15 h 30. Dîner gratuit.
- * Alimentation et nutrition : questions/réponses avec Weena Beaulieu, nutritionniste, le 15 novembre à 13 h 30.
- * Les Dames de cœur : Miser sur soi avec Cynthia Damboise, le 21 novembre à 13 h.
- * Journée de commémoration de la violence faite aux femmes avec l'activité : OUI je te crois. Le 6 décembre à 13 h 
- * Dîner de Noël le 14 décembre à 11 h 30. 

Services offerts

- | | | | |
|---|-------------------------|---|----------------------|
| ♀ | Accueil et références | ♀ | Écoute téléphonique |
| ♀ | Aide individuelle | ♀ | Accompagnement |
| ♀ | Informations diverses | ♀ | Groupes d'entraide |
| ♀ | Centre de documentation | ♀ | Ateliers thématiques |

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lise Létourneau, Biencourt
 Marielle St-Pierre, Biencourt
 Monique Dubé, Biencourt
 Sylvie Gagnon, Esprit-Saint



Équipe de travail

Stella Paradis
 Sabrina Ouellet
 Lyne Bourgoin
 Cynthia Damboise

74 A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 418 779-2316

Télécopieur : 418 779-3025

Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0

www.cfopays.org

Courriel : cfop@globetrotter.net