

ACTUALITÉS

DES CUISINES COLLECTIVES PAR ET POUR LES FEMMES !

Le 15 mars dernier, l'équipe de RENOUVIE soulignait la signature d'une entente avec l'Office municipal d'habitation de Châteauguay (OMH) et l'Association des locataires HLM Châteauguay dans le cadre d'un partenariat pour la mise en place de cuisines collectives. Ce groupe de cuisine collective a de quoi être fier ! En effet, chaque femme ayant pris part à la démarche s'est investie et impliquée dans le démarrage de l'activité. Elles ont travaillé d'arrache-pied pour trouver un emplacement qui pouvait recevoir de façon adéquate un groupe de six à huit femmes dans le but de cuisiner de grandes quantités de nourriture, chaque deux semaines.

C'est l'aboutissement d'un travail par et pour les femmes qui voit symboliquement le jour par l'entremise de ce partenariat ! Le processus menant à garnir le frigo des participantes est tout aussi important que son résultat final, parce que les cuisines collectives, c'est bien plus que de la cuisine ! En effet, elles permettent :

- ❖ de sortir de la maison;
- ❖ de faire des rencontres et tisser des liens d'amitié;
- ❖ de construire la confiance en soi;
- ❖ de valoriser l'autonomie et la prise en charge;
- ❖ de valoriser, acquérir et partager ses connaissances;
- ❖ d'expérimenter des projets de travail;
- ❖ de construire un réseau d'entraide;
- ❖ et bien plus!



Dans l'ordre habituel : Diane Dupuis, Manon Ouellette, Annie Lavoie et Valérie Lemonde-Baillargeon.

Pour de plus amples renseignements concernant les cuisines collectives, vous pouvez communiquer avec Annie, 450 692-9805 poste 225 ! Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions. ●

¹ Regroupement des cuisines collectives du Québec :
<http://www.rccq.org/fr/a-propos/quest-ce-qu'une-cuisine-collective/>

APPEL DE PROJETS

500 \$ POUR CONCRÉTISER UN PROJET QUI VOUS TIENT À CŒUR CHEZ RENOUVIE, ÇA VOUS DIT ?

Jusqu'au 1^{er} mai 2017, RENOUVIE lance un appel de projets à toutes ! Vous aimeriez concrétiser un projet ayant des répercussions positives pour vous et les femmes fréquentant RENOUVIE ? Grâce à la généreuse contribution des employées de l'équipe de Desjardins de Châteauguay, un projet imaginé par et pour vous pourra être concrétisé cette année ! Il ne suffit maintenant que de laisser aller votre imagination...!

Une somme de 500 \$ sera allouée à un projet présenté par les femmes fréquentant l'organisme. Pour être sélectionnée, votre projet doit avoir des retombées **collectives**. Cela signifie qu'il ne

peut pas s'agir d'un projet individuel (que pour vous). Évidemment la somme n'est pas monnayable. Le projet devra voir le jour au plus tard à l'automne 2017. Votre projet devra donc être réalisable dans les temps prévus et réaliste dans les limites du budget.

Pour déposer un projet, vous devez remplir le formulaire de dépôt avant le 1^{er} mai 2017. La sélection des projets se fera par votation. Une fois soumis à RENOUVIE, les projets seront présentés à un comité de membres qui pourra voter pour le projet qu'elles aimeraient voir concrétiser. Pour accéder au formulaire, communiquez directement avec nous ! ●

UN PROGRAMME EN AGRICULTURE URBAINE CHEZ RENOUVIE !

En mars dernier, Renouvie lançait sa programmation sur l'agriculture urbaine châteauguoise. Qu'est-ce que c'est, exactement ? L'agriculture urbaine désigne en fait un ensemble d'activités agricoles pratiquées en milieu urbain (jardins collectifs, jardins de balcon, incroyables comestibles), mais aussi une façon pour les citoyennes de se réapproprier les espaces urbains sans vocation (par exemple un stationnement) à des fins alimentaires en plus d'être un outil indispensable pour le développement durable des collectivités (verdissement des villes)¹.

L'agriculture urbaine et les nombreuses initiatives qui en découlent offrent un terreau propice à diverses fonctions sociales. Par exemple, les jardins collectifs favorisent l'intégration sociale (des gens de tous horizons, de toutes cultures, de tous âges et de tous sexes sont invités à prendre part au projet) en plus de favoriser la responsabilisation des personnes (le jardin appartient à tout le monde. C'est donc de la responsabilité de chacun et chacune de s'assurer qu'il est entretenu). L'agriculture urbaine offre également des lieux d'apprentissage informels. Qu'il s'agisse de l'échange de savoir entre les participantes, de l'apprentissage par l'essai/erreur ou par la mise en place de formation par des acteurs locaux, l'agriculture urbaine est riche en apprentissages !

C'est d'ailleurs dans cette optique que nous mettons à votre disposition des formations/ateliers durant les prochaines semaines.

À venir... 12 avril : atelier sur la germination

Le « Nec plus ultra » de l'agriculture hors saison ! Introduction sur les techniques faciles pour faire germer et déguster vos propres pousses à la maison !

Le cœur de toute activité d'agriculture urbaine rayonne de par l'implication et la prise en charge des citoyennes qui vivent au sein de la communauté. Plus les citoyennes se sentent parties prenantes dans l'idéation et l'entretien du jardin, plus ce dernier sera productif sur tous les niveaux ! C'est grâce à la collaboration de la municipalité de Châteauguay que le comité de jardiniers se chargera de mettre à profit son temps, son savoir et sa motivation pour réaliser un jardin collectif dans une partie du stationnement de chez RENOUVIE. Les récoltes seront cuisinées dans le cadre d'ateliers de cuisine collective. C'est une véritable occasion pour s'impliquer dans sa collectivité et y récolter les fruits de l'implication citoyenne ! ●

Prenez part au comité dès maintenant !**



Communiquez avec Alexandra au 450 692-9805 p. 228 pour obtenir de plus amples renseignements.

** Considérant que ce projet est réalisé en partenariat avec le RIAPAS, les activités d'agriculture urbaine seront mixtes; c'est-à-dire qu'elles seront ouvertes aux hommes.

¹ Collectivités viables. <http://collectivitesviables.org/articles/agriculture-urbaine/>

Talents recherchés

Nous sommes à la recherche de femmes inspirantes et inspirées (c'est-à-dire **toi**) qui souhaiteraient partager, une fois par mois, des œuvres, des poèmes, des textes, dans le renouv'èlle. L'objectif ? Partager avec les autres femmes votre vision du monde... ce que vous aimez, ce que vous aimez moins. **Vos défis, vos fiertés.**

Pour plus de renseignements, communiquez avec Alexandra 450 692-9805 poste 228

COUPLE UN JOUR, PARENTS TOUJOURS POUR UNE COPARENTALITÉ HARMONIEUSE !

Par Rachel Gagnon

Bien que douloureuse, la séparation est parfois inévitable. Même si le couple n'existe plus, les enfants ont toujours besoin de leurs deux parents, ce qui signifie qu'une relation extrêmement importante s'impose entre eux.

Est-il possible de faire respecter ses droits individuels, tout en répondant aux besoins de nos enfants et sans en affecter leur bien-être? De quelle façon pouvons-nous assurer la coparentalité si nous avons des sentiments négatifs à l'égard de l'autre?

Ces questionnements vous interpellent! Je vous invite à venir échanger avec nous, dans une ambiance d'ouverture et d'écoute.

Jeudi 13 avril de 10 h à midi.

Diner sur place, apportez votre lunch ! Aide au transport possible.

INFORMATION IMPORTANTE

Veillez prendre note que les vendredi et lundi 14 et 17 avril

RENOUVIE sera fermé à l'occasion du congé férié de Pâques.

NOUS JOINDRE
71, rue Principale
Châteauguay (Québec) J6K 1G1
450 692-9805
renouvie@renouvie.com

HEURES D'OUVERTURE
Du lundi au vendredi de 9 h à midi et de 13 h à 17 h
**Vous désirez nous visiter sur l'heure du dîner ?
Téléphonez pour prendre rendez-vous.**

www.renouvie.com

© ReNouVie - Tous droits réservés



AMOUR, RÉSEAUX SOCIAUX ET TEXTOS

Les gens n'ont jamais été aussi connectés les uns aux autres et si loin à la fois ; jamais autant en « contact » et si seuls à la fois.

Alexandra De Serres, organisatrice communautaire

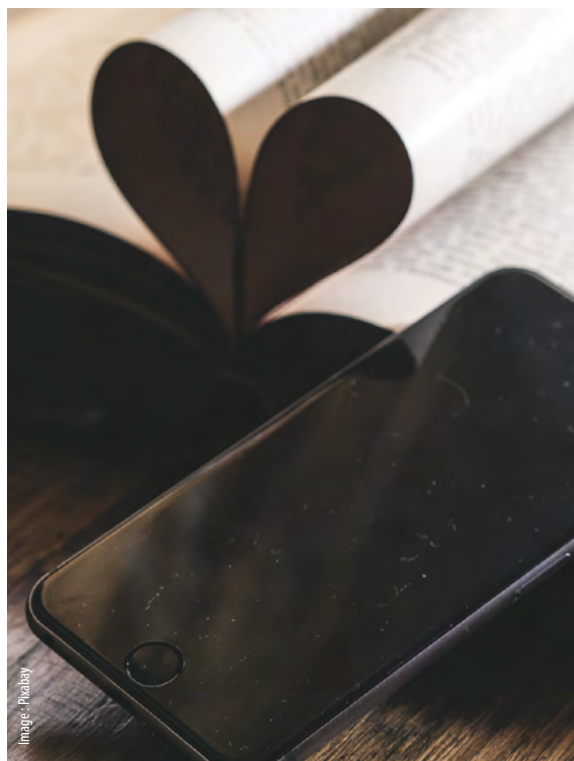
Les nouvelles générations d'adultes ont grandi avec l'avènement des technologies numériques. C'est un fait. À peine étaient-ils nés qu'ils apprenaient à utiliser l'ordinateur. Les enfants d'aujourd'hui naissent avec une tablette entre les mains....

À chaque génération sa technologie, me direz-vous ! Or, l'influence mutuelle qui s'exerce entre les technologies et la population est immense et redéfinit les rapports humains dans leur plus profonde prémisse. Les gens n'ont jamais été aussi connectés les uns aux autres et si loin à la fois ; jamais autant en « contact » et si seuls à la fois. C'est effectivement assez paradoxal. Les piliers qui unissaient les humains les uns aux autres ont profondément changé au fil du temps. Le parvis de l'église, où l'on se retrouvait pour discuter de tout et de rien, débattre et s'informer, s'est graduellement effacé pour céder sa place aux réseaux sociaux qui se sont imposés comme nouvelle forme d'espace public. Facebook, principalement, est devenu une sorte de carte de visite pour chacun de ses abonnés. Photo de profil, opinions, intérêts, loisirs : une carte de visite qui te permet, oui, de relater des faits de ta vie, mais surtout ceux que tu choisis de révéler au grand jour. N'avez-vous pas remarqué que tout le monde a l'air bien heureux sur Facebook?... Ce n'est pas anodin et cela mérite réflexion.

Si les rapports sociaux se sont énormément transformés, les rapports amoureux n'ont pas été laissés pour compte dans cette transition. Si Facebook nous permet parfois de rester « connectés » avec notre ancienne amie du secondaire que l'on n'a pas revue depuis 10 ans, la plate-forme nous permet également de rester informés de la vie, par exemple, de notre ex-conjoint ou ex-conjointe et cela n'attire pas

nécessairement des sentiments positifs. En effet, cette vie virtuelle peut faire vivre toutes sortes d'émotions, ramener à de vieux souvenirs et nous empêcher d'avancer.

Avec les textos, c'est un peu la même chose. Par exemple, en situation de garde partagée, gérer des textos avec l'ex-conjoint ou l'ex-conjointe peut parfois être une bonne solution lorsqu'il existe beaucoup de mésententes entre les parents. Parfois, à l'inverse, cela accentue certains malentendus et frustrations. Le choix des mots, l'interprétation et le ton choisis sont autant d'éléments qui peuvent envenimer des situations...Car tout est question de perception ! Dans un contexte où l'autre nous lit, il est difficile de nous justifier, et ces quelques mots peuvent faire un grand bout de chemin avant d'arriver à nos oreilles occasionnant quelques dégâts au passage. Ouff... ! Pourtant, les réseaux sociaux et les textos sont bien là pour rester. Il existe des trucs pour faire une utilisation judicieuse de ces technologies. Ça vous intéresse? ●



**Venez en discuter en compagnie d'autres femmes le
jeudi 20 avril 2017, de 10 h à 12 h.**

**Apprendre et échanger avec d'autres femmes
sur un sujet qui nous préoccupe,
c'est vraiment enrichissant.
Venez constater par vous-mêmes !**

ACTIVITÉS À VENIR

DE DISCUSSIONS EN APPRENTISSAGE

Pour participer aux discussions, vous devez obligatoirement confirmer votre présence au plus tard la veille de l'activité.

Diner sur place. Apportez votre lunch ! Aide au transport possible.

ATELIER SEXUALITÉ SEXUALITÉ ET MÉNopause

Jeudi 6 avril, de 10 h à midi

Avant et après la ménopause, il n'est pas toujours évident de vivre en harmonie avec son corps et de vivre sa sexualité pleinement. Dans un environnement sécurisant, venez échanger avec d'autres femmes sur ce sujet.

VOUS INSCRIRE : Annie au 450 692-9805 poste 224

ATELIER PARENTALITÉ COUPLE UN JOUR, PARENTS TOUJOURS POUR UNE COPARENTALITÉ HARMONIEUSE

Jeudi 13 avril, de 10 h à midi

Voir description en page 2

VOUS INSCRIRE : Violette au 450 692-9805 p. 223

ATELIER L'ÉGALITÉ SOUS TOUTES SES COUTURES AMOUR, RÉSEAUX SOCIAUX ET TEXTOS

Jeudi 20 avril, de 10 h à midi

Le texte en page 3 vous interpelle-t-il? Venez réfléchir et discuter avec nous lors de cette petite causerie qui vous permettra d'apprendre de l'expérience des unes et des autres tout en faisant de nouvelles rencontres !

VOUS INSCRIRE : Alexandra au 450 692-9805 poste 228

ATELIER ACTUALITÉ

Jeudi 27 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Quels événements de l'actualité vous ont marquées au courant des dernières semaines ? Pour quelles raisons ? Quand j'écoute les médias, qu'est-ce que j'y apprend ? Est-ce que je m'intéresse à l'actualité, ou pas vraiment ? Pourquoi ? Tant de questions que nous tenterons d'élucider lors de notre causerie sur le thème de l'actualité ! Ensemble, développons notre esprit critique !

VOUS INSCRIRE : Alexandra au 450 692-9805 poste 228

LES PETITES CONFÉRENCES

UNION DE FAIT ET CONTRAT DE VIE COMMUNE, COMMENT ÇA FONCTIONNE?

4 avril, de 19 h à 21 h

Parce que savoir, c'est pouvoir, venez assister à notre conférence sur les contrats de vie commune et les unions de fait, en compagnie d'une avocate spécialisée de chez Inform'elle. Cette conférence vous permettra de mieux saisir le langage juridique et de comprendre les étapes nécessaires à entreprendre pour vous protéger dans une relation amoureuse.

INSCRIPTION REQUISE
auprès d'Alexandra au 450 692-9805 p. 228

DES OUTILS POUR GÉRER SON ANXIÉTÉ

Mardi 11 avril, de 19 h à 21 h

Cet atelier participatif animé par le Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être (G.E.M.E.) a pour objectif d'outiller les femmes en vue de leur permettre une meilleure gestion de leur anxiété au quotidien. Reprendre le contrôle sur votre vie, c'est possible !

INSCRIPTION REQUISE avant le mardi 4 avril
auprès d'Alexandra au 450 692-9805 p. 228

ENTRAIDE

RÉPIT : LE CAMP DES JEUNES

Besoin d'un répit ? Le camp des jeunes est là pour vous ! Exceptionnellement, en avril, 4 fins de semaine!

1-2 avril, 8-9 avril, 29-30 avril

VOUS INSCRIRE : Annie au 450 692-9805 p. 225

SOUPE CITOYENNE

Mercredi 5 avril 2017, de 10 h à 13 h

Venez cuisiner et déguster une bonne soupe collective en compagnie d'autres femmes ! Un beau prétexte au partage et une belle occasion pour rire et tisser des liens. Qui sait, peut-être serez-vous l'ingrédient manquant à la réalisation de grandes choses ?

Vous devez obligatoirement vous inscrire au plus tard le mardi 31 mars à 12 h. Aide au transport possible.

Inscription et renseignements :
Alexandra : 450 692-9805 poste 228



Entre deux **Renouv'elle**, suivez notre actualité sur 