



Les nouvelles de votre CDC

Manifestation du 1^{er} mai: une première coalition interrégionale (communautaire-syndicats-étudiants) prend forme !

Les organismes communautaires, les étudiants et les syndicats se réunissent ensemble le 1^{er} mai prochain pour revendiquer de meilleures conditions de travail.

Au parc Champlain à Trois-Rivières de 11h45 à 13h15 sous le thème «Le travail, pas à n'importe quel prix», un rassemblement suivi d'une marche aura lieu à cette occasion. Un potage aux légumes, accompagné de biscuits soda ou pain, ainsi qu'un breuvage seront distribués sur place.

Nous souhaitons une forte participation des organismes étant donné que le financement des groupes communautaires sera une des revendications communes portées par tous les mouvements. Nous aurons d'ailleurs un porte-parole communautaire et serons partie prenante des discours officiels.

Il est maintenant temps de nous réunir, une fois de plus, pour un meilleur financement, qui contribuera à améliorer les conditions de travail des gens du communautaire.

(Suite à la page 2)

Suivez-nous sur FACEBOOK!

La CDC-TR est désormais sur Facebook!

Rendez-vous à l'adresse suivante et cliquez sur j'aime :

<http://www.facebook.com/pages/Corporation-de-d%C3%A9veloppement-communautaire-de-Trois-Rivi%C3%A8res/222546581095004>.



Le prochain Mémo

Thème : La réalité autochtone à Trois-Rivières

Date de tombée : 16 juin

Parution : 20 juin



Le thème du mois : Le Jour de la Terre

Les nouvelles de votre CDC

Pages 1 et 2

L'entrevue du mois

Pages 3 à 5

Réflexion sociale

Qu'est-ce que le jour de la terre ?

Page 6 et 7

L'explorateur communautaire : Quelques informations sur le salaire minimum : partie II

Page 8

Place aux membres

Page 11 et 12

Agenda communautaire

Page 11 à 20

Partenaires financiers

Page 21

Espace publicitaire

Page 22

Coordonnées de la CDC-TR

Adresse : 39, rue Bellerive
Trois-Rivières (Québec) G8T 6J4

Téléphone : 819-375-0021

Télécopieur : 819-375-9784

Site web : www.cdc3r.org

Amélie Dubuc

Directrice générale

amelie.dubuc@cdc3r.org

Anthony Deshaies

Agent de communication et de développement

communication@cdc3r.org

Mazama-Esso Bilake

Adjoint administratif

mazama@cdc3r.org

Suite... Les nouvelles de votre CDC

La soirée du 1^{er} mai

Comme vous le savez, dans le cadre de la fête internationale des travailleuses et travailleurs qui aura lieu le 1^{er} mai prochain, nous organisons un rassemblement sur l'heure du dîner au centre-ville de Trois-Rivières (voir le message plus bas), mais il y aura également une soirée conférence gratuite organisée au Cégep de Trois-Rivières au local HC-1000. La conférence se fera sous forme d'un panel de discussion.

L'accueil se fera à 18h00, suivi du mot de bienvenue à 18h30 et des présentations des différents panélistes (Carole Yerochewski, Francis Langlois et Alain Dumas), jusqu'à 21h00.

Vous pouvez voir la page officielle de cet événement à l'adresse suivante: <https://www.eventbrite.ca/e/billets-fete-internationale-des-travailleuses-et-des-travailleurs-soiree-conference-33507086598?utm-medium=discovery&utm-campaign=social&utm-content=attendeeshare&aff=esfb&utm-source=fb&utm-term=listing>



Rappel aux membres de la CDC : auto-évaluation

Le 13 mars dernier, vous avez reçu un courriel avec un formulaire d'autoévaluation à compléter et à nous retourner pour le 12 mai prochain. Nous avons déjà reçu quelques formulaires complétés, mais je vous rappelle que vous devez aussi nous acheminer les documents de votre organisme qui sont cités à la fin du document d'autoévaluation. Ces formulaires nous permettront de reclasser votre organisme dans la bonne catégorie de membre (actifs, affiliés et solidaires). Finalement, je vous rappelle que votre formulaire doit être accompagné d'une résolution de votre C.A. qui signifie qu'il a pris connaissance du document complété, que celui-ci est conforme à la réalité de votre organisme, et qu'il a mandaté la personne signataire du document à le remplir.

L'entrevue du mois : Le Jour de la Terre

Le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois le 22 avril 1970. Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes dans 193 pays passent à l'action chaque année dans le cadre du Jour de la Terre. Au fil des ans, le Jour de la Terre est devenu le mouvement participatif en environnement le plus important de la planète.¹

Anthony Deshaies : *Dans vos mots, comment pourriez-vous décrire la mission de votre organisme ?*

Valérie Delage, Maison Coup de pouce (VD, MCP) : Nous sommes un réel milieu de vie pour les familles situées dans un quartier d'HLM. Nous tentons au mieux de répondre à l'ensemble des besoins des personnes en situation de pauvreté pour leur venir en aide, mais ultimement, pour qu'elles puissent elles-mêmes trouver des solutions à leurs besoins. Nous travaillons très fort auprès des 6-12 ans pour les aider à garnir leur « coffre à outils » en termes de développement personnel et d'estime de soi, ainsi qu'auprès de toute la famille.

Mylène Vallée, Comité Zip les deux rives (MV, ZIP) : Nous travaillons bien sûr sur la conservation et la mise en valeur du fleuve St-Laurent et de ses écosystèmes. Pour faire simple, nous voulons conserver et bonifier notre milieu de vie et notre habitat autant pour les humains que la faune et la flore. Notre slogan, « Pour remettre le fleuve au monde », témoigne effectivement de cette volonté de protéger le fleuve pour ce qu'il est, mais aussi pour ce qu'il apporte ou pourrait apporter à notre milieu.

AD : *Quelle signification le Jour de la Terre revêt-elle pour votre organisation ?*

VD, MCP : Pour nous, toute initiative qui fait la promotion de la protection des milieux est pertinente. Le Jour de la Terre permet peut-être de rejoindre un plus large public qui est moins sensibilisé. À la Maison Coup de pouce, nous avons la Brigade écolo qui, tout au long de l'année, s'affaire à sensibiliser les personnes quant au développement durable et à l'importance de se soucier de l'environnement. Nous croyons qu'il est essentiel de valoriser le milieu de vie des personnes et cela passe nécessairement par le respect de l'environnement.

MV, ZIP : Notre organisation n'a pas de lien direct avec l'événement. Cependant, je ne peux que saluer ce genre d'initiative qui s'adresse à un large public. Les organisations, certaines bénévoles, qui œuvrent en protection de l'environnement ne jouissent pas de larges budgets. Le Jour de Terre, avec un visuel et des lignes de communication, contribue à faire parler des questions environnementales et permettent à des organisations d'avoir un message commun et cohérent lors d'activités.

AD : *Pouvez-vous identifier un enjeu actuel sur lequel votre organisation travaille en lien avec la promotion de la protection de l'environnement ou la mise en valeur du patrimoine naturel ?*

VD, MCP : Depuis la formation de la Brigade écolo, notre travail de sensibilisation et d'aménagement du quartier a porté ses fruits. Nous travaillons très fort pour lier milieu naturel et culturel afin que notre milieu de vie forme un tout cohérent, intégré et désenclavé. Notre travail a été récompensé par la Fondation David Suzuki et le milieu communautaire (prix Chamberland 2016). Ces reconnaissances ont aidé à défaire certains préjugés externes et internes autour du quartier et ont contribué à faire grandir le sentiment d'appartenance. Les gens ont pris en charge leur milieu et désormais, les citoyennes et citoyens nous arrivent avec de belles initiatives : le mouvement est bien lancé.

MV, ZIP : Actuellement, la question de l'agroenvironnement nous préoccupe en ce qui a trait au fleuve et ses affluents. L'intensification de l'agriculture survenue entre les années 1960 et 1990 a largement contribué à la dégradation de la qualité de l'eau et des écosystèmes du fleuve. La présence d'engrais d'origines agricoles (azote et phosphore), par exemple, est

¹ Source : <http://www.jourdelaterre.org/organisation/mission/>

directement liée à la perte d'habitat de la perchaude du Lac St-Pierre. Aussi, je ne pourrais passer sous silence la question des changements climatiques. Pour le fleuve, les chercheurs s'entendent pour dire que son niveau sera de plus en plus bas au cours des prochains étés, ce qui aura un effet direct sur d'innombrables milieux humides qui bordent notre fleuve.

AD: *Est-ce qu'il y a des préjugés entourant les questions environnementales et de développement durable*

VD, MCP : Nous avons fait un bon bout de chemin en termes de conscientisation : les jardins incroyables comestibles, les bacs à jardin personnels, l'aménagement de la rivière Milette, etc. Toutefois, il ne faut pas relâcher nos efforts ! Il reste des gens à convaincre dans le quartier quant à la gestion des déchets : au printemps, on s'aperçoit du relâchement au cours de l'hiver. Malgré la diminution, on observe toujours un peu de vandalisme dans les jardins. Cette année, nous organisons une journée de nettoyage collectif (9 juin) avec les personnes que nous faisons coïncider avec la fête des voisins et le démarrage des jardins collectifs et de partage. Je crois que ce sera un bon moment pour poursuivre la sensibilisation et démontrer tout le positif de nos démarches.

MV, ZIP : Bien souvent, les organismes qui œuvrent dans la conservation et la protection de l'environnement sont perçus comme des empêcheurs de tourner en rond. Parfois, certains nous demandent si nous sommes du côté des grenouilles ou celui des humains ! Nous travaillons évidemment dans la protection du fleuve, mais aussi sa mise en valeur. C'est pourquoi nous nous affairons à combattre ce préjugé en prônant la plus grande conciliation possible entre différents usages de nos milieux, qu'ils soient économiques, culturels et écologiques.

AD: *En contrepartie, est-ce qu'il y a des éléments facilitant ?*

VD, MCP : Sans l'ombre d'un doute, je dirais que nos nombreux partenariats sont fondamentaux dans la réussite du travail en amont et sur le terrain. Par exemple, la rivière Milette n'aurait pu être aménagée sans l'aide de Piliers Verts et de la Ville de Trois-Rivières. Nous avons bien sûr une excellente collaboration avec l'OMH et nos voisins, la Maison des jeunes Action-Jeunesse. La CDEC de Trois-Rivières et Aux Trois Pivots nous aident également, notamment avec l'organisation des bacs à jardin de partage destinés aux locataires et notre groupe de locataires « Vivre en paix », qui vise l'amélioration de la qualité de vie, entre autres, en organisant la fête de district.

MV, ZIP : Les gens sont de plus en plus sensibilisés aux questions environnementales. Nous avons à ce jour rencontré une centaine de citoyens et de citoyens corporatifs pour leur proposer un projet de conservation volontaire sur leur propriété afin de protéger l'érosion des berges ou des milieux humides. Dans près de 90% des cas, les personnes ont accepté notre proposition et étaient bien souvent emballées de découvrir les richesses insoupçonnées de leur terrain en bordure riveraine. Sur le terrain, nous percevons une réelle volonté citoyenne de se préoccuper davantage de l'environnement et des milieux dans lesquels nous vivons. Celle-ci, sans l'ombre d'un doute, dépasse largement la volonté politique que nous observons chez nos gouvernements : les priorités n'y sont pas clairement établies et les investissements, bien minces, ne sont pas au rendez-vous.

AD: *Pouvez-vous identifier le principal défi de votre organisme face à l'avenir ?*

VD, MCP : Je ne serai pas très originale, mais il est clair que le financement ou plutôt, le sous-financement nuit à l'élaboration et la consolidation de nos services. Autrement, nous prenons toujours de front le défi de fédérer l'ensemble du quartier autour d'objectifs communs : c'est un travail de longue haleine, mais chaque petite réussite y contribue. Enfin, nous souhaitons ouvrir le quartier le plus possible à tout le monde ! Nous souhaitons que les personnes d'autres quartiers viennent profiter de nos installations et de notre milieu de vie. Nous entrevoyons, entre autres, une sorte de circuit d'interprétation lors d'une phase II de l'aménagement de la rivière Milette qui nouerait davantage nature et culture. Cela pourrait certainement contribuer à attirer davantage de personnes de l'extérieur !

MV, ZIP : Actuellement, nous travaillons beaucoup dans la conservation du fleuve St-Laurent et dans la mesure de nos ressources, je crois que nous le faisons bien. Dans les prochaines années, nous voulons développer des services et des activités pour contribuer à la mise en valeur et à l'accès (éco) responsable du fleuve et ses abords. Cela semble peut-être simple, mais obtenir les autorisations, concerter les propriétaires privés et dénicher le financement sont et seront des défis de taille pour *remettre le fleuve au monde* et favoriser sa mise en valeur dans les différents usages qu'il peut offrir.

JOUR DE LA TERRE • QUEBEC

Anthony Deshaies
Agent de communication et de développement

Réflexion sociale : Qu'est-ce que le Jour de la Terre ?

C'est le 22 avril 1970 que le Jour de la Terre fût célébré pour la première fois. Cette journée est maintenant célébrée partout à travers le monde par des centaines de millions de citoyens. Mis sur pied afin de permettre à des étudiants de sensibiliser la population à l'environnement, le mouvement a rapidement pris de l'ampleur; c'est en 1990 qu'il est devenu planétaire grâce aux efforts soutenus de ses organisateurs. Encore aujourd'hui, près de 50 ans plus tard, le Jour de la Terre est souligné le 22 avril de chaque année.

Au Québec, c'est en 1995 que l'organisation du Jour de la Terre voit le jour. Il s'agit alors d'une occasion d'organiser des activités et des événements de sensibilisation aux problématiques et aux enjeux environnementaux.

La dégradation de l'environnement et les changements climatiques, entre autres, sont bien documentés par la communauté scientifique; le Jour de la Terre est une belle occasion de rappeler à tout un chacun l'importance de limiter les impacts de l'Homme sur son environnement. Des activités de sensibilisation sont maintenant organisées tout au long de l'année par divers groupes ou organisations environnementaux. L'organisation du Jour de la Terre Québec soutient plusieurs projets à caractère environnemental, pas seulement le 22 avril. Pensons notamment au programme *À vos frigos!* pour lutter contre le gaspillage alimentaire, ou à la distribution de barils récupérateurs d'eau de pluie et de composteurs à coût réduit par le fonds Éco IGA. Ces initiatives vont de pair avec la mission de l'organisation : « Le 22 avril et tous les jours! ».

En tant que citoyen, plusieurs gestes peuvent être posés afin de limiter notre impact environnemental. La réflexion de chacun sur les petits pas à effectuer au début de notre démarche nous permet d'établir nos limites et nos priorités. Les suggestions de gestes à caractère environnemental fusent de partout : économie d'énergie, transport durable, économie d'eau potable, saine gestion des matières résiduelles, réduction à la source, etc.

Vous ne savez pas par où commencer? Changez une habitude à la fois! Par exemple, réduisez votre temps de douche, ou fermez le robinet lorsque vous n'en avez pas besoin. Compostez ou réduisez vos achats inutiles. Réutilisez lorsque possible, ou achetez usagé. Lorsqu'une démarche personnelle est entamée, il devient facile d'intégrer de nouveaux gestes petit à petit. L'important, c'est de se respecter et d'être réaliste selon son mode de vie.

Et le développement durable, dans tout ça?

La définition retenue du « développement durable » dans le cadre de la Politique de développement durable de la Ville de Trois-Rivières est tirée du rapport de la Commission Bruntland (1987). Reprise par la Conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement, tenue à Rio de Janeiro en 1992, elle fait depuis l'objet d'un consensus mondial :

« Un développement qui répond aux besoins des générations du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Deux concepts sont inhérents à cette notion : le concept de « besoins », et plus particulièrement des besoins essentiels des plus démunis, à qui il convient d'accorder la plus grande priorité, et l'idée des limitations que l'état de nos techniques et de notre organisation sociale impose sur la capacité de l'environnement à répondre aux besoins actuels et à venir. »

Cette formulation met en évidence les trois éléments suivants :

- le développement doit être orienté vers la satisfaction des besoins de tous;
- le développement doit être équitable à l'intérieur d'une même génération et entre les générations;
- il existe des limites à la capacité de l'environnement de répondre aux besoins actuels et futurs.

La Fondation Trois-Rivières pour un développement durable a donc été mise sur pied avec pour mission de participer, réaliser et promouvoir des actions et des projets de **développement durable** à Trois-Rivières. Ses actions se traduisent par la conservation des milieux naturels d'importance, de même que par la sensibilisation et l'éducation des collectivités au développement durable. Ainsi, nous travaillons tous les jours à faire en sorte que le développement durable devienne un mode de vie pour tous les Trifluviens et toutes les Trifluviennes.

Vous désirez vous impliquer en développement durable? La Fondation s'est dotée d'un comité citoyen, l'Escouad'Durable, qui vous permettra de vous réaliser davantage au niveau de l'environnement et du développement durable.

Au plaisir d'aider la Terre avec vous!



**Trois-Rivières pour un
développement durable**



Escouad'Durable

Cindy Provencher, directrice
Fondation Trois-Rivières pour un développement durable

info@f3rdd.org

819 379-4487

www.f3rdd.org

Chronique de l'explorateur communautaire

Quelques éléments d'information sur le salaire minimum : partie II, les mythes



Dans cette deuxième partie, nous explorerons quelques mythes véhiculés par des « experts » et ainsi relayés dans certains médias.

Mythe 1 : Une hausse substantielle du salaire minimum entraînera la destruction de milliers d'emplois.

Pourtant :

- Les études scientifiques ne donnent pas de conclusions claires sur les conséquences d'une hausse substantielle du salaire minimum sur l'emploi, et la grande majorité des recherches prévoient peu ou pas d'effets sur l'emploi;
- Certaines prévoient même un effet positif sur l'emploi.

Mythe 2 : Une hausse substantielle du salaire minimum entraînera une réduction du nombre d'heures de travail.

Pourtant :

- Au Québec, l'augmentation du salaire minimum de 23,6 % entre 2005 et 2010 n'a pas entraîné une baisse des heures de travail. La part de l'emploi temporaire à temps partiel a diminué. La hausse de 50 sous prévue au 1^{er} mai nous a été présentée comme un « grand pas » dans la bonne direction. Toutefois, ce même gouvernement a haussé de 50 sous le salaire minimum 3 années consécutives entre 2008 et 2010 sans pour autant parler de *révolution*. Pour atteindre 15\$/l'heure en 2022 comme l'exige beaucoup des mouvements en, c'est une hausse de 0,75\$ par année à partir du 1^{er} mai 2018.

Mythe 3 : Une hausse substantielle du salaire minimum nuira à la compétitivité des entreprises.

Pourtant :

- Comment la compétitivité locale, régionale ou provinciale serait affectée lorsqu'il s'agit de relever le plancher pour tout le monde ?
- Les secteurs où une forte proportion du personnel est rémunérée au salaire minimum sont peu ou carrément pas en compétition directe sur le marché mondial : le dépanneur du coin ou l'hôtel ne se délocaliseront pas et 10% du secteur manufacturier sera concerné.

Mythe 4 : Augmenter le salaire minimum n'est pas un bon outil pour réduire la pauvreté.

Pourtant :

- Certes, ce n'est pas le seul outil : il fait partie d'un ensemble de mesures qui doivent être cohérentes ensemble. En 2016, la différence de salaire (net) entre une personne gagnant le salaire minimum et une autre gagnant 15 \$ l'heure est de 4417\$
- Selon la CSQ, cette même augmentation du salaire minimum réduit les besoins de soutien de l'État de près de 1000 \$ par année (Crédit d'impôt pour la solidarité).

Mythe 5 : Les stéréotypes des personnes rémunérées au salaire minimum : jeunes et aux études

Pourtant :

Le portrait est plus complexe : 64 % sont âgés de 20 ans et plus; 58 % sont des femmes; 16 % ont des enfants; 63 % **ne sont pas** aux études; 40 % travaillent à temps plein; 72 % occupent un poste permanent; 25% gagnent l'unique salaire de leur ménage.

Source : <http://www.pauvrete.qc.ca/>

L'explorateur communautaire

Place aux membres

SOUTIEN DANS LE MILIEU

La fondation de la Société Saint-Jean-Baptiste de la Mauricie est heureuse de diffuser son programme de bourses de soutien au milieu pour l'année 2017.

Pour favoriser la maîtrise de la langue française et la connaissance de notre culture et de notre histoire par l'ensemble de la population de la Mauricie, la Fondation soutient financièrement des activités d'alphabétisation ou à caractère culturel, historique ou littéraire réalisées par des organismes sans but lucratif de la Mauricie.

Pour présenter une demande, vous devez remplir le formulaire en suivant ce lien http://www.ssjbmauricie.qc.ca/client/formulaires%20bourses/soutien_projets_milieu_rev.pdf et le retourner avant le 8 mai à la fondation de la SSJB de la Mauricie par la poste au 3239 rue Papineau C.P.1059 T.-R. G9A 5K5, par télécopieur au 819-375-5854 ou par courriel à jbreton@ssjb.quebec

Pour en savoir davantage sur la fondation, prendre connaissance des bourses offertes ou soumettre un projet, nous vous invitons à consulter le site Internet de la SSJB de la Mauricie, sous l'onglet [Fondation](#).

Vous avez du temps à offrir ?**Vous avez le goût de vous impliquer ?**

Nous sommes actuellement à la recherche de bénévoles pour la Campagne de l'œillet, qui se tiendra du 11 au 13 mai 2017.

Nous avons besoin de bénévoles pour :

- La préparation des bouquets au 165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières
- La livraison du matériel et des œillets à Trois-Rivières et Shawinigan
- La vente d'œillets dans les différents points de vente de Trois-Rivières et Shawinigan

Votre présence fait la différence pour les personnes atteintes de SP, communiquez avec nous dès maintenant :

Cindy Raiche : 819 373-2570 poste 2

Cindy.raiche@scleroseenplaques.ca



Agenda communautaire

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Sûreté

**COMMUNIQUÉ****CAFÉ-RENCONTRE**

*Prendre un café, un thé ou une tisane en compagnie de personnes qui se sentent concernées par leur santé cardiovasculaire vous intéresse?
Cette rencontre vise à favoriser l'échange entre nous, se soutenir, s'informer, partager nos expériences, trouver une oreille attentive, se questionner pour tenter de voir autrement la maladie cardiovasculaire et les facteurs de risque, et se sentir moins seul (e). Parce que ça fait tellement de bien de parler avec des gens qui nous comprennent! Vous êtes cordialement invités à vous joindre à un café-rencontre avec l'infirmière, Doris Carle Houde et la kinésiologue Maryline Roy*

Thème : Activité physique vis-à-vis la sédentarité

Date : Mardi 2 mai 2017

Heure : 14 h à 16 h

Endroit : Local de l'Association des cardiaques (ACMI)

3920 rue Louis-Pinard

Trois-Rivières

Coût : 5,00 \$ membre ou non-membre

Bienvenue à tous!

NB : Possibilité de planifier un ou plusieurs autres café-rencontres sur demande pour poursuivre les discussions avec le même groupe ou des groupes supplémentaires

Inscription

Association des cardiaques de la Mauricie

Par téléphone: 819 373-3722.

**Source : France Marquis
819-373-3722**



COMMUNIQUÉ

*Un p'tit tour santé**Visite d'épicerie accompagnée par une nutritionniste*

Cette activité d'information pratique permet d'obtenir des repères utiles quant à l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'un aperçu des choix de meilleure densité nutritionnelle dans différentes catégories d'aliments. Étant réalisé en petit groupe, le parcours de la visite peut être adapté en fonction des intérêts particuliers des participants

Endroit : Métro Plus des Forges
3425 Boul. du Chanoine Moreau
Trois-Rivières (Québec)

Quand : Mercredi, le 3 MAI 2017

Heure : de 14 h à 16 h OU de 18 h à 20 h

Coût : 10.00 \$ (membre ou non membre)

Groupe: 8 personnes (maximum)

Nutritionniste: Céline Raymond, M.A.,Dt.P

Vous devez appeler pour vous inscrire à l'association

Du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h

Apportez un crayon si vous désirez prendre des notes.

Veuillez, s'il vous plaît, avoir la somme du paiement juste.

Source : France Marquis
819-373-3722



**Invitation
à une conférence gratuite**

**Mercredi 3 mai 2017
à 13 h 30**

**Centre culturel Pauline-Julien
150, rue Fusey, Trois-Rivières**

« Le proche aidant, son rôle dans les soins de fin de vie
à domicile »

par Me Danielle Chalifoux



**Pour information et réservation :
819.693.6072**

En partenariat financier avec

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS
MAURICIE

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc. vous invite à ses différentes activités.

Pour information et réservation : 819 693-6072

Mercredi 10 mai 2017

Cafés Entr'Aidants avec support psychosocial

De 14 h à 16 h

De 18 h à 20 h

Lieu : Regroupement des aidants naturels de la Mauricie
79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

Mercredi 17 mai 2017

Assemblée générale annuelle (AGA)

À 19 h précédé d'un souper à 17 h

Stratos Pizzeria

1310, rue Sainte-Marguerite, Trois-Rivières

Mercredi 24 mai 2017

Cafés Entr'Aidants avec support psychosocial

De 14 h à 16 h

De 18 h à 20 h

Lieu : 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

Mercredi 31 mai 2017 à 13 h 30

Conférence gratuite

« Mettre de la couleur dans notre existence »

par Alain Bellemare

Lieu : Centre culturel Pauline-Julien

150, rue Fusey, Trois-Rivières

Bienvenue à tous et à toutes!!!



Cours d'autodéfense

Destiné aux femmes

Une formation d'autodéfense, organisée par le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (Calacs), se tiendra au Centre Landry, 1954 rues St-François-D'Assise à Trois-Rivières, le samedi, 6 mai de 9 h à 16 h.

Ce cours, réservé exclusivement aux femmes, vous est offert *gratuitement* et est basé sur une approche mettant l'accent sur le renforcement de la confiance en soi. Les objectifs du cours permettent d'acquérir des techniques concrètes d'autodéfense pour faire face au harcèlement verbal, à la violence psychologique et physique. Ce cours comporte une partie théorique et aucune simulation d'agression.

Pour vous inscrire, téléphoner au 373-1232 (Calacs de T-R)

Seul un dépôt de 20\$ est exigé afin de réserver votre inscription. Ce dépôt vous sera remis lors de la journée de la formation.

Vêtements confortables, eau et souliers. Apportez votre lunch (dîner sur place).



L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE MAURICIE/CENTRE-DU-QUÉBEC

Vous invite à la :



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FIBROMYALGIE

Conférence

« L'hypnose dans la gestion de la douleur chronique »

**avec Judith Mayrand, physiothérapeute,
kinésologue et hypnothérapeute**

Conférence positive sur comment aborder l'inconfort
persistant (douleur chronique). Explications des facteurs
qui l'influencent et comment l'hypnose est un outil
intéressant.

De plus,

Participe à une séance d'art-thérapie Avec Nancy Couture, art-thérapeute

Viens vivre avec nous une belle séance de groupe pour
découvrir les bienfaits de l'art-thérapie. Le résultat, une
belle œuvre collective sera notre cadeau à l'Association
pour ses 25 ans!

À ne pas manquer!

**11
MAI
2017
13H30**

Salle Des Ormeaux

300 Rue Chapleau,
Trois-Rivières, QC G8W 1Z9

GRATUIT

OUVERT À TOUS



Association Fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec
109, rue Brunelle - Trois-Rivières, QC G8T 6A3

Tel 819-371-1458 – **WWW.INFO-FIBRO.COM**

LES COURTIERS IMMOBILIERS DE LA MAURICIE PRÉSENTENT

la gang

à

Fallu

DIDIER LAMBERT
MARKO MÉTIVIER

PIERRE-LUC POMERLEAU
YANNICK DE MARTINO

25 \$ (TX INCLUSES)
ADMISSION GÉNÉRALE

GALA D'HUMOUR AU PROFIT DE

Anna et la mer

15 MAI 2017 – 20 h Salle J. A. Thompson

BILLETS DISPONIBLES à la Chambre immobilière de la Mauricie
et à la billetterie de la Salle J. Antonio-Thompson



ATELIER ACTION JEUNESSE FORMATION AIDE-SOUDEUR

Nouvelle cohorte débutant le 15 Mai 2017

Le but visé par cette formation est de permettre une intégration harmonieuse au marché du travail. L'Atelier Action Jeunesse favorise, l'évolution personnelle et professionnelle du participant. Un soutien constant lui permet d'acquérir les ressources nécessaires pour développer une meilleure réflexion quant à ses choix de vie dans un processus de responsabilisation, l'invitant à une plus grande autonomie personnelle et ainsi accéder à une meilleure qualité de vie.

Modules de la formation:

- ✓ Situation au regard du métier et de la démarche de formation
- ✓ Règles de santé et de sécurité au travail
- ✓ Mathématiques appliquées et lecture de plans
- ✓ Coupage de métaux ferreux et non-ferreux
- ✓ Application de notions de métallurgie
- ✓ Application des procédés de soudage GMAW et PCAW
- ✓ Soudage de pièces d'acier à l'aide des procédés GMAW et PCAW
- ✓ Stage en milieu de travail

De plus : accompagnement psychosocial, activités culturelles, sportives, éducatives, etc., distribution de paniers de nourriture (Moisson-Mauricie), salle d'entraînement, aide à la recherche d'emploi et plusieurs autres services.

Cette formation bénéficie de l'aide financière d'Emploi-Québec Mauricie. Une attestation de formation est remise par l'Atelier et un relevé de notes est octroyé par la Commission scolaire Chemin-du-Roy.

Conditions d'admission

Ne pas posséder de diplôme d'études secondaires et être âgé (e) entre 16 et 29 ans.

Pour plus d'information : (819) 375 1099

Par courriel : aaj@cgocable.ca

Atelier Action Jeunesse, 3275 rue Girard, Trois-Rivières



MARCHONS CONTRE L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE LE 20 MAI



Rendez-vous à COMSEP
au 1060, Saint-François-Xavier
à Trois-Rivières
13 h 30
Départ à 14 h



De retour à 15 h
collations
et prix de présence

*Entrée située derrière la bâtisse.
Stationnements gratuits disponibles
partout dans les rues!*

Sidaction  mauricie
information@sidactionmauricie.ca
819-374-5740



SI TOI AUSSI TU AIMES LA DIVERSITÉ VIENS MARCHER!



DÎNER SPAGHETTI



AU PROFIT DE COMSEP

coût du billet: 25\$

MERCREDI LE 24 MAI 2017

à partir de 11h45

AU 1060, RUE ST-FRANÇOIS-XAVIER, TR.

au rez-de-chaussée

* Verre de vin en vente sur place

BILLETS DE TIRAGE À VENDRE SUR PLACE

DIVERS PRIX À GAGNER

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION

Nathalie Gauthier, **819-378-6963**

Lancement de nouveaux ateliers,
dans le cadre du projet «La prévention, ça marche!»

Atelier-Conférence gratuit

L'intimidation et la cyberintimidation

Avec l'équipe d'ESPACE Mauricie



L'intimidation : Nous constatons que le phénomène d'intimidation est omniprésent et qu'il peut avoir de graves conséquences chez les enfants. Cet atelier nous permettra de bien définir ce qu'est l'intimidation. Entre autres, nous verrons la différence entre un conflit et un comportement intimidant, ainsi que les conséquences autant chez l'intimidateur, la victime, les témoins que chez les complices. Finalement, vous repartirez avec des moyens pour prévenir l'intimidation chez les enfants et des pistes d'intervention.



La Cyberintimidation : Ce phénomène a littéralement explosé avec la popularité d'internet. Le portrait des cyberintimideurs est-il le même que celui qui intimide en personne? Nous connaissons quelques réseaux sociaux les plus utilisés par les jeunes, mais lesquels sont davantage à surveiller? Nous verrons comment détecter la cyberintimidation, quelques pistes d'intervention, mais également comment être à l'affût de certains comportements préoccupants.

Quand

Mardi 30 mai 2017
10h00 à 11h00

Où

Centre Alexandre Soucy
1800, rue St-Paul, bureau 204
Trois-Rivières

Inscription

espace.mauricie@infoteck.qc.ca
Date limite 22 mai 2017

Ouvert à
tous!
Places
limitées!



Partenaires financiers

Le Mémo de la Corpo vous est présenté par la Ville de Trois-Rivières



Ainsi que le

***Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales***

Québec 

Espace publicitaire

Téléphone IP GRATUIT



Photo à titre d'exemple
Valeur de 160\$

pour 1 an pour le premier téléphone

**À L'ACTIVATION
D'UN FORFAIT
DE SERVICE TÉLÉPHONIQUE**

À PARTIR DE 22\$

Promotion uniquement
valable pour les membres
et partenaires de la **CDC.**

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS DE DÉTAILS : TELEPHONIE@ALEZIA.CA

Voici quelques avantages de la téléphonie IP

- Aucun appel entrant ne peut être perdu
- Aucune installation d'équipement physique
- **0 \$** de frais d'installation
- **0 \$** en achat de système téléphonique
- **0 \$** de frais de maintenance d'équipement
- Relève facile et rapide lors de sinistres
- Installation et configuration simplifiée
- Forfait à ***19.99\$** si plus de 3 téléphones
- Interurbains **USA** à **0,03 \$** la minute
- Interurbains **GRATUITS** presque partout au **CANADA**



TARIFS SPÉCIAUX
Membres CDC3R à partir de
19.99\$ *

1250, ave de la Station
Shawinigan QC G9N 8K9

819 370-3050
WWW.ALEZIA.CA