

LA VOYELLE DES FEMMES

VOLUME 8, N° 2, PRINTEMPS 2010

LE BULLETIN DE COMMUNICATION DE LA YWCA QUÉBEC

Allumer l'Étincelle !

Depuis 135 ans, la YWCA Québec change concrètement la vie des femmes. Le projet Étincelle est de ceux-là.

Réservé aux femmes sans emploi, qui souhaitent réintégrer le marché du travail ou encore retourner aux études, ce projet dresse un pont entre elles et des femmes de carrière. Inspiré du projet Sisters in success de la YWCA de Lethbridge en Alberta, la YWCA Québec a accueilli, l'automne dernier, seize participantes lors d'un projet pilote. De ces femmes, quatre sont maintenant en emploi, trois sont retournées aux études et les neuf autres sont en recherche active.

Être sans emploi devient souvent un engrenage redoutable, provoque une précarité financière et crée l'isolement. Ces femmes ont du mal à croire en leurs aptitudes avec pour résultat un effet négatif sur l'estime d'elles-mêmes. Après une longue absence du marché du travail, leur réseau social est généralement restreint et leurs aptitudes sociales se sont étioilées. Le chemin à parcourir pour sortir de ces dédales ressemble, la plupart du temps, à un véritable cul de sac qui en décourage plus d'une.

Marraines et muses

Fortes d'un réseau de femmes d'affaires important, la YWCA Québec a su réunir des femmes à la recherche d'un emploi, parfois dépendantes de la sécurité du revenu (muses), avec des femmes actives sur le marché du travail (marraines). Selon leurs compétences et expériences respectives, les marraines guident les muses afin de les aider à développer leur savoir-être en milieu professionnel ou de stage. Elles ouvrent leurs réseaux et jouent un rôle de marraine-fée en les orientant et en les soutenant pour mener à bien leurs démarches. Elles sont aussi à leur écoute afin de trouver des pistes de solution quand il faut concilier famille et travail. Au programme, huit rencontres qui changent leur vie. Les muses reçoivent le soutien des marraines pour quatre rencontres, les quatre autres sont consacrées à des

conseils sur les codes vestimentaires à adopter, des suggestions sur les façons de se coiffer, et de quelques principes d'esthétisme. Une bourse de démarrage leur permet aussi de se procurer des vêtements dans l'une des boutiques de la YWCA Québec, pour être prête à passer des entrevues ou à débiter un emploi. C'est incroyable tout ce que ce programme peut changer dans la vie d'une femme en huit semaines !

Témoignages

Marie-Ève, la chargée de projet se souvient de Diane (nom fictif) lorsqu'elle s'est présentée la première fois. Sombre, des idées noires envahissaient sa tête, son cœur est lourd. Au fur et à mesure de sa participation au projet Étincelle, Diane découvre qu'elle souffre autant d'un manque de compétences que de capacité à se faire confiance, à se réaliser. Petit à petit, une lumière vient éclairer son chemin. Diane apprend à se connaître un peu plus et à prendre de bonnes décisions pour elle-même, pour son futur. À la suite de sa participation au projet Étincelle, elle s'inscrit en technique bureautique dans un Cégep de la région afin de parfaire ses connaissances et obtenir, à son grand bonheur, un diplôme. Cette démarche l'amène aussi à aller plus loin, jusqu'à prendre conscience qu'elle n'est pas bien dans le quartier où elle habite. Plus tard, elle déménage sans craindre de ne pas avoir les moyens psychologiques et physiques de réaliser ce projet et bien d'autres. Une étincelle dans sa vie ! Sa participation est venue éveiller, chez elle, de bien belles choses, rallumer des rêves oubliés. Elle ne se doutait pas, au départ, comment sa vie allait devenir meilleure avec un peu d'aide.

Parmi les onze marraines qui ont participé au projet, l'automne dernier, Joanne Boivin, animatrice à Rock Détente est flattée qu'on ait pensé à elle, mais surtout heureuse de son apport. Elle fut surprise de constater jusqu'où les femmes sont

(Lire la suite en page 2)



CLIN D'OEIL DE LA PRÉSIDENTE

135 ans de dons, d'influence et de rayonnement !

La YWCA, fondée à Québec en 1875, souligne, cette année, 135 ans au service des femmes d'ici. La situation des femmes a évolué depuis, mais certaines iniquités persistent toujours. Nous croyons que, si elle vit dans un environnement favorable, chaque femme a le pouvoir de s'accomplir intellectuellement, physiquement et spirituellement. Nous sommes ce lien qui amène les femmes et les filles à s'approprier leur vie, à renforcer leur estime de soi, à découvrir et à exprimer leur leadership.

La vie des femmes change, la YWCA change la vie des femmes

Initialement créée pour aider les femmes à se trouver un logement et un travail lorsqu'elles arrivaient de la campagne ou d'ailleurs, la YWCA Québec a toujours su proposer aux femmes des services adaptés à l'évolution de leurs besoins. De tout temps, les femmes accueillies à la YWCA ont pu compter sur un toit, sur des personnes qualifiées pour les accompagner, les comprendre et leur donner de la chaleur humaine. Notre organisme est fier d'offrir aux femmes les ressources appropriées leur permettant de trouver le réconfort physique et psychologique, de s'offrir une nouvelle chance et de reprendre leur vie en main.

Merci !

Il existe, à la YWCA, de multiples programmes pour aider les femmes à prendre conscience de leur potentiel et à grandir : les services d'hébergement, le loisir communautaire, les activités pour adolescentes au Centre filles, l'aide à l'employabilité du projet Étincelle, les formations en leadership féminin, le Club Toastmasters, en sont quelques exemples. La YWCA a traversé les époques et les générations en conservant toujours sa raison d'être : accompagner la femme dans sa réalité. Pour ce faire, nous avons toujours compté sur la générosité de nos partenaires et de nos donateurs. À l'occasion de notre 135^e anniversaire, merci de faire partie de ceux qui nous appuient; merci de contribuer à perpétuer et à consolider notre mission.

Soyez généreux !

MARIE-JOSÉE OUELLET

Présidente du conseil d'administration

La Voyelle des femmes est la publication trimestrielle de la YWCA Québec.

855, avenue Holland, Québec (Québec) G1S 3S5

Téléphone : 418 683-2155

Télécopieur : 418 683-5526

Courriel : ydesfemmes@ywcaquebec.qc.ca

Site Internet : www.ywcaquebec.qc.ca

RESPONSABLE

Mélanie Côté, YWCA Québec

COLLABORATRICES

Réjeanne Audet,

Club Toastmasters YWCA Québec

Valérie Beaudoin, YWCA Québec

Denise Bourassa,

Centre femmes aux trois A de Québec inc.

Ginette Guay-Defoy, YWCA Québec

Ève Martin, Club Toastmasters YWCA Québec

Odette Plante, YWCA Québec

Annie Plourde, avocate

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marie-José Ouellet, présidente

Directrice générale

Ressources Entreprises

Marlène Fortin, vice-présidente

Directrice générale

Desjardins Marketing Stratégique

Amélie Bolduc, trésorière

Cheffe d'équipe en certification – Ernst & Young

Ginette Guay-Defoy, secrétaire

Directrice générale – YWCA Québec

ADMINISTRATRICES

Anne-Marie Brazeau

Avocate

Vicky Drouin

Avocate – Stein Monast

Diane Ippersiel

Présidente-directrice générale

Une Affaire d'Anglais

Isabelle Lopez

Fondatrice – MA 14

Ann Martell

Directrice des ressources humaines

Hôpital Jeffery Hale – Saint Brigid's

Andrée Pelletier

Présidente

Maelström Créatif communication culturelle

Guylaine Perron

Chef des opérations financières

Groupe Le Massif inc.

Elaine Tremblay

Directrice, services aux entreprises

Banque Nationale

NOTRE MISSION

La YWCA Québec agit comme partenaire de la femme dans sa réalité.

NOS VALEURS

- Engagement
- Intégrité
- Partage
- Respect
- Solidarité
- Transparence

NOTRE VISION

La contribution de la YWCA Québec à la société fera en sorte qu'elle sera reconnue comme le centre de ressources pour la femme de tout âge et de tout milieu. Telle est notre vision du futur.

SUITE DE LA UNE...

prêtes à aller pour améliorer leur sort. « Aimer ce que vous faites, c'est la clé de la réussite », leur a-t-elle dit. Quant à Line Croteau, responsable de secteur au Centre universitaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières, elle a rappelé aux femmes l'importance de chercher à transformer leurs échecs personnels en réussites. Elle fut impressionnée de voir comment le simple fait de partager ses expériences tant personnelles que professionnelles a pu aider ces femmes à cheminer.

L'Étinc'elle a été allumée par Joanne Boivin (Rock Détente), Line Croteau (UQTR), Guylaine Demers (Université Laval), Isabelle Déry (ReGain Groupe conseil), Isabelle Lavoie (Sylvano Café), Hélène Lemieux (Laurier Québec), Corine Markey (Service Conseil CM), Ann Martell (Hôpital Jeffery Hale – Saint Brigid's), Marie-Claude Paré (Loto-Québec), Gisèle Picard (Réseau des femmes d'affaires du Québec – région Québec), Annie Rémillard (Forces Avenir) et Sophie Savage (Les Services Kelly (Canada) Ltée). Ces marraines ont fait la différence dans la vie des muses et ont, aujourd'hui, la certitude que ce projet est d'une grande valeur. Elles reconnaissent l'importance de venir en aide aux femmes dans le besoin et constatent, malheureusement, qu'il y en a plus qu'elles le pensaient.

Partenaires

Le projet pilote, réalisé entre septembre et décembre 2009, a pu compter sur de nombreux partenaires. Il a été financé par la Conférence Régionale des Élus de la Capitale-Nationale dans le cadre de l'entente spécifique en condition féminine. Emploi-Québec, qui en était le principal partenaire financier, a salué cette initiative qui a été qualifiée d'innovante et de structurante, en plus de reconnaître qu'elle répond à des besoins qui sont oubliés dans les programmes et services habituels d'aide à l'emploi. La complémentarité de ce programme avec les services existants a aussi été soulignée. À la YWCA Québec, nous sommes convaincues de la pertinence et des bienfaits de ce programme et nous souhaitons en assurer la pérennité. D'ailleurs, au printemps, le projet Étinc'elle redémarre. Objectif : accueillir une quarantaine de femmes.

Vous voulez, vous aussi, changer la vie des femmes? Votre don fera la différence pour les femmes et les filles que nous aidons quotidiennement. Pour donner, visitez le site Internet à l'adresse suivante : www.ywcaquebec.qc.ca ou remplissez le coupon qui se trouve à l'endo de ce bulletin.



BILLET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*YWCA... Bien sûr, vous savez que le **W** de notre nom veut dire women. Et si je vous disais que pour moi, ce double **V** veut aussi dire, faire **Vibrer la Vie!***

*En effet, j'aime l'idée que nous, les femmes, en plus de la donner, ayons le pouvoir de faire vibrer la vie. La rendre douce, belle, meilleure, utile, profitable, agréable, généreuse, passionnante. J'aime croire que celles qui ont créé la YWCA Québec, il y a 135 ans, étaient animées de cette croyance. Quand je pense à elles, je vois des visionnaires, des femmes qui, à une époque où elles n'étaient même pas des personnes, ont choisi de faire **Vibrer la Vie** autour d'elles.*

*Aujourd'hui, responsable de ce précieux legs, c'est cette croyance qui me donne l'élan nécessaire pour me lever chaque matin, depuis 14 ans. Je suis vivante et j'aime cette vie où je peux faire **Vibrer la Vie** des autres. C'est ainsi que chaque geste posé, chaque programme inventé, chaque service créé vise cette cible : changer la **Vie** des femmes et des filles. La faire **Vibrer**. Faire en sorte que leur passage à la YWCA, que leur contact avec ce double **V**, fasse une différence pour elles.*

*Ce qui me rend heureuse, c'est de constater que ça fonctionne, que la vision de nos aïeules est partagée, par mon équipe et mon conseil d'administration bien sûr, mais aussi, par nos nombreux alliés et partenaires. Par vous aussi, j'espère ! En ce sens, je vous invite à goûter le plaisir de faire **Vibrer la Vie** des femmes et des filles d'ici. Soutenez l'un de nos programmes, donnez. En transformant la vie des femmes qui en ont besoin, vous transformerez aussi la vôtre. Elle deviendra plus douce, plus belle, meilleure, plus utile, plus profitable, plus agréable, plus généreuse, plus passionnante et bien sûr plus vibrante.*

*Merci de faire **Vibrer la Vie** avec nous !*

GINETTE GUAY-DEFOY

Directrice générale

CONCOURS FEMWES DE MÉRITE : LES FINALISTES

Le 23 mars dernier, à Laurier Québec, ont été dévoilés les noms des finalistes du 12^e concours Femmes de mérite. Ces 32 femmes accèdent maintenant à l'étape ultime du concours, le Gala-bénéfice, qui aura lieu le 19 mai, au Hilton Québec.

Soyez nombreux à venir applaudir les réalisations de ces femmes d'exception. Pour vous procurer vos billets, communiquez avec Carine Gendron au 418 683-2155.

Bonne chance à chacune d'elles !



Affaires et professions : Huguette Lemay, directrice générale, CSSS Rouyn-Noranda, Marie-Chantal Lepage, chef exécutif, Château Bonne Entente, Kim Thomassin, associée-directrice région de Québec, McCarthy Tétrault, avocats

Arts et culture, présentée par Loto-Québec : Sophie Galaise, directrice générale, Orchestre symphonique de Québec, Marie-Hélène Poulin, comédienne et metteuse en scène, Nicole Thibault, directrice générale, Centre d'art La Maison Jaune

Éducation, présentée par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : Johanne Blais, professeure titulaire de clinique, département de médecine familiale, Université Laval, Danielle Blondeau, professeure titulaire, faculté des sciences infirmières, Université Laval, Andrée Boisclair, professeure titulaire associée, département d'étude sur l'enseignement et l'apprentissage, Université Laval

Engagement social, présenté par la Ville de Québec : Liette Hébert-Moreau, vice-présidente du conseil d'administration de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie et retraitée de l'enseignement, Bernadette Kalil, présidente, professeure de danse et consultante, Phénicia inc., Tran Lam, éducatrice, conférencière et thérapeute en formation, Garderie Les Tournesols et Institut de psychothérapie du Québec

Célébrer les FEMWES

Dans le cadre de la Journée internationale des femmes, plus de 300 femmes, mères et filles, ont participé au 10^e Salon de la santé des femmes qui se tenait le dimanche 7 mars à la YWCA Québec.

Sous le thème : « Accepter de recevoir », c'était le moment idéal pour mettre au premier plan le bien-être de la femme actuelle qui a envie de se faire plaisir et de penser à sa santé globale. L'objectif principal de cette journée était de célébrer la femme en prenant soin d'elle. Les grands thèmes : accepter de se faire dorloter (maquillage, coiffure et massage), accepter les conseils santé (spécialistes de la santé mentale et physique sur place) et accepter prendre soin de soi.

Moment fort de cette journée, l'activité spéciale Silhouettes de FEMWES a permis à seize femmes de se faire maquiller et coiffer par des professionnelles, en plus de recevoir les précieux conseils de Sonya Duhamel, styliste chez Rebelle l'Agence de style et d'image, afin de mettre en valeur leur silhouette telle qu'elle est. Ces seize femmes ont joué les modèles devant un auditoire très attentionné.

Tout au long de la journée, les visiteuses ont eu droit à plusieurs activités, dont une conférence de Christine Michaud, animatrice à Rythme FM et à TVA, un atelier d'initiation à la danse orientale, un atelier de confection de produits nettoyants écologiques, les démonstrations de DJEMBE et de danse percussive (Gumboots) et la possibilité de visiter une vingtaine d'exposants.

Merci à toutes celles, bénévoles et exposantes, qui ont rendu possible cette activité. Merci à Provigo Sillery d'avoir offert une centaine de collations et de bouteilles d'eau à toutes les participantes et merci à vous de votre participation sans cesse grandissante à nos activités.

Entrepreneuriat, présenté par le ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation : Chantal Bourgault, présidente-directrice générale, Turbulences énergie créative, Lucie Douville, éditrice, rédactrice en chef et propriétaire, Magazine Vivre, Cathye Lachance, présidente-directrice générale, Les Aid'ispensables

Jeune femme de mérite, présenté par le Mouvement des caisses Desjardins : Céline Guillemart, gérante et entraîneuse, Gym Santé Mont-Joli, Émilie Robitaille, vice-présidente, organisatrice d'événements, Coopérative du cercle des supermamas, Jacinthe Veillette, étudiante en sciences de la nature, Cégep de Trois-Rivières

Métier non-traditionnel : Danielle Fleury, chef du service de la géotechnique et de la géologie, Laboratoire des Chaussées, ministère des Transports du Québec, Marie-Chantal Lepage, chef exécutif, Château Bonne Entente, Mélanie Paul, directrice adjointe et responsable du développement des affaires, des relations publiques et des communications, Groupe ADL

Santé, présentée par le ministère de la Santé et des Services sociaux : Suzanne Lemire, médecin gynécologue-obstétricienne, retraitée, Dolorès Lepage-Savary, directrice de la qualité, de l'ingénierie et de la performance, Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ), Barbara Papadopoulou, professeure titulaire, département de microbiologie-infectiologie et immunologie, Université Laval

Sciences et technologie, présentée par Hydro-Québec : Sophie LaRoche, professeure, département de génie électrique et de génie informatique, Université Laval, Véronique Moulin, professeure-chercheuse, département de chirurgie, Université Laval, Sylvie Turgeon, chercheuse et directrice du Centre STELA

Services publics, présentée par l'Université Laval : Marjolaine Étienne, conseillère déléguée, Conseil des Montagnais du Lac-Saint-Jean, Marie Girard, directrice générale, Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, Carole Théberge, vice-présidente administration, communication et relations publiques, Commission de la santé et de la sécurité du travail (C.S.S.T.)

Sports, présentée par l'Association des concessionnaires Toyota de la région de Québec : Maryse Bergeron, spécialiste de la pétanque, Marie-Élaine Jobin, présidente de l'Association régionale de badminton du Saguenay – Lac-Saint-Jean, Myriam Lessard, artiste de cirque indépendant

Grand prix « Avancement de la femme », présenté par le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine : La lauréate sera choisie par le Jury parmi les 32 finalistes.

Prix Gouvernance Pluri'elles, présenté par le Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale et la Conférence régionale des élus de la Capitale-Nationale :
• Fondation communautaire du Grand Québec • CLD de Québec

FEMWES LEADERS

ÉDITORIAL

Valérie Beaudoin

Coordonnatrice des programmes en leadership féminin



Depuis la dernière décennie, nous avons pu constater, avec satisfaction, l'augmentation du nombre de femmes dans les lieux de pouvoir : conseils d'administration, conseils exécutifs, conseils municipaux, etc. Certains d'entre eux se dotent même de politiques et de mesures afin d'atteindre la parité à leurs instances. Félicitations ! Quel bel avancement. Cependant, des pas... il en reste à faire !

Je crois fermement qu'il faut offrir les outils, le réseau et le soutien nécessaires aux femmes qui désirent relever des défis. C'est exactement ce que les programmes en leadership féminin offrent depuis 2004. J'ai pu constater l'effet de ces programmes sur elles. Des femmes qui passent du doute à l'action, des femmes qui, grâce à ce coup de pouce, se sentent maintenant prêtes à décider.

Je crois aussi que la volonté de changer les choses doit se développer à l'adolescence. C'est pourquoi, depuis peu, des ateliers de sensibilisation à l'engagement et au leadership sont offerts aux adolescentes dans les écoles secondaires.

Oui, beaucoup de chemin a été parcouru. Toutefois, j'ose espérer que ça ne fait que commencer et je suis fière de jouer un rôle concret en ce sens.

Allez-y, osez vous aussi et constatez par vous-même la différence que vous faites dans la société.

LEADERS ET DÉCISIONNELLES : C'EST QUOI ?

Poursuivant un objectif d'égalité entre les hommes et les femmes, le programme Leaders et décisionnelles soutient, prépare et outille les femmes afin de faciliter leur participation à diverses instances. Le programme comprend une formation générale de quinze heures, des formations spécifiques et à la carte, de même qu'un programme de mentorat. S'y ajoutent des outils, tels que le Club Toastmasters, les événements du Réseau femmes leaders ainsi que le Répertoire décisionnelles. De plus, pour les jeunes filles, des ateliers de sensibilisation à l'engagement au leadership sont offerts dans les écoles.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Plus de 450 femmes ont suivi la formation de base et que plus de 80 % d'entre elles ont entrepris des démarches pour siéger à un conseil d'administration? Soixante femmes ont vécu l'expérience du mentorat et 600 font partie du Réseau femmes leaders.

Ne tardez pas à vous inscrire...

TÉMOIGNAGE UN PROGRAMME EN OR !

En 2009, j'ai décidé de suivre le programme *Leaders et décisionnelles* de la YWCA. La curiosité a été ma première motivation, mais au fil des ateliers, j'ai réalisé l'importance des formations et les bénéfices que je pouvais en retirer. Outre la connaissance de femmes exceptionnelles oeuvrant dans différents domaines, ce programme fournit d'excellents outils pour nous préparer à siéger à un conseil d'administration, comme la compréhension d'états financiers, et constitue un tremplin pour se créer un réseau professionnel, notamment via le programme de mentorat. J'ai grandement apprécié mon expérience et je la recommande sans hésitation à toute femme.

Annie Plourde, avocate

LE PROGRAMME LEADERS ET DÉCISIONNELLES FINALISTE DU PRIX ÉGALITÉ



Le 3 mars dernier avait lieu le 3^e Gala du Prix Égalité présenté par le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine au Cabaret du Capitole de Québec. Notre programme Leaders et décisionnelles s'est retrouvé parmi les trois finalistes de la catégorie Pouvoir et Régions. Sans toutefois recevoir la première distinction, notre programme a attiré l'attention des membres du jury. En effet, les actions posées par la YWCA Québec et les outils offerts dans le cadre de ce programme innovateur, permettant aux femmes d'atteindre la parité dans les lieux de pouvoir, ont suscité un grand intérêt. Ce projet ainsi que « tous les projets soumis sont d'éclatants exemples de solides réalisations qui jalonnent notre longue marche vers l'égalité », a tenu à rappeler la ministre Christine St-Pierre.

C'est le projet *Femmes et politique, un couple pas banal* du Centre de développement femmes et gouvernance qui a remporté les honneurs. Nous les félicitons chaleureusement, car nous croyons que plus nous serons nombreuses à promouvoir l'égalité dans les lieux de pouvoir, plus vite nous y arriverons.



De gauche à droite :
De la YWCA Québec, **Ginette Guay-Defoy**, directrice générale, **Marie-José Ouellet**, présidente du conseil d'administration, **Valérie Beaudoin**, coordonnatrice des programmes en leadership féminin, **Ann Martell**, administratrice.

FEMWES LEADERS

Une carte-cadeau de 135 \$ à gagner !

Vous n'êtes pas encore inscrite au Répertoire décisionnelles? N'attendez plus ! En toute confidentialité, faites comme plus de 120 femmes qui sont déjà inscrites à la banque interactive de femmes prêtes à siéger à une instance et inscrivez-vous en quelques clics. Qui sait, l'organisation de vos rêves viendra peut-être vous repêcher?

De plus, dans le cadre du 135^e anniversaire de la YWCA Québec, vous courrez la chance de gagner une carte-cadeau de 135 \$ applicable aux activités et formations des programmes en leadership féminin. Pour participer au concours, inscrivez-vous avant le 1^{er} juin 2010.

Votre entreprise aimerait accueillir une femme leader au sein de son instance? Qu'à cela ne tienne, inscrivez-vous au Répertoire décisionnelles en tant qu'entreprise et le moteur de recherche fera le lien entre votre besoin et la perle rare.



Grâce aux partenaires de l'entente en condition féminine de la Capitale-Nationale.

TÉMOIGNAGE D'APPRÉCIATION DU RÉPERTOIRE DÉCISIONNELLES

C'est avec plaisir que je viens partager avec vous mon appréciation sur la pertinence du Répertoire décisionnelles que la YWCA Québec met à notre disposition afin de trouver des femmes de confiance intéressées à s'impliquer, entre autres, sur des conseils d'administration.

Le Centre femmes aux trois A est un organisme communautaire venant en aide aux femmes en situation de délinquance depuis 1985. Notre conseil d'administration était à la recherche, depuis deux ans, de femmes dynamiques, fiables et responsables, prêtes à partager leurs connaissances et compétences comme administratrices.

Lors d'un *Dîner relationnelles* avec la Chambre de commerce de Québec, on m'a suggéré de m'inscrire au Répertoire décisionnelles, que l'on retrouve sur le site Internet de la YWCA, et d'y indiquer qui nous sommes et nos attentes envers la personne recherchée. En quelques jours, j'ai obtenu une liste de plus de 20 candidates. Les renseignements que l'on retrouve sur les fiches de candidature nous aident à cibler les personnes selon leurs compétences, expériences et intérêts. J'ai finalement trouvé la personne qu'il nous fallait. Dorénavant, je ne serai plus inquiète lorsque viendra le temps de chercher à nouveau de nouvelles candidates pour notre conseil d'administration.

Un gros merci à la YWCA de mettre ce précieux outil à notre disposition.

Denise Bourassa

Directrice générale, Centre femmes aux trois A de Québec inc.

TÉMOIGNAGE MON COUP DE COEUR !

On m'avait parlé des avantages de faire partie d'un Club Toastmasters. Toutefois, j'hésitais à faire le grand saut, même si je savais que l'encadrement par les pairs est une des forces motrices de ce genre de club.

Je croyais, à tort qu'il fallait préparer un discours chaque semaine. Il n'en est rien. Bien sûr, les semaines où je prononce un discours, je dois me préparer. J'ai appris à rédiger mes discours en 45 minutes. Il me reste ensuite à le pratiquer pour me l'approprier. Les sujets ne manquent pas, loisirs, cheminement, famille, passe-temps, ...

Je croyais, à tort que je serais obligée d'assister à toutes les rencontres? Pas du tout, cependant, il faut garder en tête que plus on participe aux rencontres, meilleure on devient.

Je croyais, à tort que personne ne s'intéresserait à une débutante, la trouvant ennuyante avec son trac et son débit de voix trop rapide. Je me suis vite rendue compte que le respect est la règle d'or d'un Club Toastmasters et l'évaluation constructive des pairs, sa règle d'argent.

Avec Toastmasters, vous apprendrez non seulement à améliorer vos habiletés de communicatrice, mais à développer votre leadership. Avoir la possibilité de remplir diverses fonctions, c'est d'ailleurs ce que je trouve le plus formateur dans une rencontre.

On ne sait jamais quand ces habiletés de communication et de leadership nous seront utiles. Qui dit que vous ne serez jamais appelée à animer une rencontre de comité ou que vous ne serez pas sollicitée pour prendre la parole lors d'un anniversaire de mariage?

Depuis septembre 2009, ce Club est mon coup de cœur ! Je vous invite à participer à l'une de nos rencontres du mercredi soir, de 18 h 30 à 20 h, et ce, sans obligation de votre part. Mais je vous préviens, l'essayer, c'est l'adopter !

Ève Martin, membre

Club Toastmasters YWCA Québec



Un Toast à toutes celles qui ont osé, qui osent et qui oseront !

Depuis octobre dernier, le Club Toastmasters YWCA Québec est en opération. Plusieurs femmes ont osé devenir membres immédiatement. Celles-là ont fait des progrès tout à fait remarquables. D'autres osent joindre le groupe à chacune de nos rencontres. Celles-ci sont en voie de briser la glace et de se sentir plus à l'aise dans leurs relations interpersonnelles et en groupe. Et, il y a ces dames qui oseront... C'est à elles que je m'adresse !

En effet, le Club compte déjà une quinzaine de membres. Un deuxième séminaire vient de débiter en avril. C'est la partie théorique des apprentissages. Quelques sujets abordés : les techniques de communication orale efficaces; l'analyse des particularités de son auditoire; la présentation d'un orateur; le rôle de maître de cérémonie; le mentorat; les responsabilités du conseil d'administration. Ces connaissances sont immédiatement mises en application lors des rencontres hebdomadaires.

On peut devenir membre du Club à tout moment. C'est une autoformation que vous vous offrez, appuyée de manuels choisis en fonction de vos besoins et de vos intérêts. Il nous faut plus de vingt adhérentes pour que le Club soit reconnu et ait ainsi sa charte. C'est donc immédiatement qu'il faut joindre nos rangs, et ainsi devenir membres fondatrices du premier Club Toastmasters YWCA francophone au monde.

Réjeanne Audet, présidente
Club Toastmasters YWCA Québec

À METTRE À L'AGENDA...

Ce printemps, les femmes s'activent à la YWCA Québec

Comment pouvons-nous faire plaisir à la femme active que vous êtes et vous inciter à venir vous entraîner à la YWCA Québec? Tout d'abord en étant à l'écoute de vos besoins. Mais aussi :

En vous offrant de la souplesse pour reprendre un cours manqué ou pour essayer un nouveau cours.

En vous offrant un lieu chaleureux où vous vous sentez bien comme chez vous.

En formant de petits groupes conviviaux et accueillants qui stimulent votre motivation et votre plaisir à garder la forme.

La YWCA Québec est beaucoup plus qu'un lieu de loisir. C'est un carrefour de découvertes où vous aimez vous rassembler pour vous entraider et vous soutenir. La nouvelle programmation printemps-été vous fait toute la place pour que vous preniez d'assaut votre espace de vie à la YWCA. Vous êtes invitée, seule ou avec vos amies, à bouger, à prendre l'air, à découvrir vos talents, à prendre le temps de vivre pleinement. Essayez pour voir !

Location de salles ou de la piscine : Avez-vous pensé à la YWCA ?

Salles de réunion

Pour vos activités, vos formations ou vos réunions, réservez nos salles à prix compétitifs.

Piscine

C'est la fête de fiston, de votre fille, neveu, nièce ou encore de votre filleul(le)? Pourquoi ne pas lui offrir de faire son party d'anniversaire dans notre piscine intérieure?

Pour seulement 80 \$ l'heure, vous avez la piscine de la YWCA Québec à vous seul. Deux sauveteurs vous accompagneront et une salle de réception sera à votre disposition pour déguster le gâteau, développer les cadeaux et poursuivre la fête.

Il est aussi possible de réserver la piscine pour une rencontre entre amis, une activité de financement, une activité sportive ou une activité de votre club social.

Renseignements au 418 683-2155.

AVRIL

12 » Début de la programmation des activités du printemps
La programmation complète est disponible à la YWCA Québec ou au www.ywcaquebec.qc.ca.

18 » Semaine de l'action bénévole
Du 18 au 24 avril, sous le thème de bénévole pour la vie.

27 » Début de la session de formation Leaders et décisionnelles
Du 27 avril au 1^{er} juin – Gratuit pour les membres, prévoir 25 \$ pour le matériel.

28 » Club Toastmasters YWCA Québec
Soirée portes ouvertes – Gratuit

MAI

1 » Formation spécifique Leaders et décisionnelles
De 9 h à 16 h, l'Étiquette des affaires. Formation offerte par Cendrine Chénel, Ars Vivendi.

3 » Café-rencontre
À 10 h. Découvrez Healing Touch, une approche énergétique globale centrée sur la santé et la guérison par Yolande Boulé-Douglas. – Gratuit pour les membres et 1 \$ pour les non-membres.

8 » Salon Poupon et bedon rond
De 10 h à 16 h à la YWCA Québec – Gratuit.

19 » 12^e Gala-bénéfice Femmes de mérite
Au Hilton Québec – Coût : 175 \$ par personne.

26 » Club Toastmasters YWCA Québec
Soirée portes ouvertes – Gratuit

29 » Formation spécifique Leaders et décisionnelles
De 9 h à 16 h, venez définir votre plan d'action tout en démystifiant la planification stratégique. Formation offerte par Sylvie Huard, Huard Consultant.

JUIN

2 » Petit déjeuner Les Matinales INFINIMA
Conférencière invitée : Louise Larochelle, vice-présidente exécutive, Groupe Urgence Sinistre – Coût : membres 18,50 \$, non-membres 21,50 \$. Inscription obligatoire.

14 » Journée intensive d'inscriptions aux activités de l'été

27 » Début de la programmation des activités de l'été
La programmation complète est disponible à la YWCA Québec ou au www.ywcaquebec.qc.ca.

FEMMES QUI DONNENT

Pour assurer la poursuite de notre mission et pour le mieux-être des femmes la YWCA Québec a besoin de votre aide.

MERCI !

L'hébergement social

En 2008-2009, la YWCA Québec a offert plus de 10 700 nuitées à des femmes et leurs enfants.

Plus de **700 demandes** ont dû être **refusées**.

Pour en savoir plus concernant les programmes d'aide aux femmes, visitez notre site Internet au www.ywcaquebec.qc.ca

Veuillez retourner cette partie avec votre don

Nom : _____

Entreprise : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Tél. rés. : _____ Tél. bur. : _____

Courriel : _____

MODE DE PAIEMENT

Chèque (libellé à l'ordre de Moisson Québec)

Visa Mastercard

No de carte : _____ Exp. : _____ (mois / année)

Signature : _____ Date : _____

Un reçu pour fin d'impôt sera expédié par la poste pour le montant total

de votre contribution (don minimum de 20 \$)

Numéro d'enregistrement REVENU CANADA : 107701492RR0001

Je fais un don au montant de :

50 \$

100 \$

150 \$

250 \$

500 \$

Autre don = _____ \$

Don par versement par carte de crédit :

J'autorise la YWCA Québec à prélever, chaque mois, un montant de _____ \$ X 12.

Montant total : _____ \$

(minimum de 10 \$ par mois)

Signature : _____