



Mai 2010

Le Lien

Chères membres,

Encore une saison qui s'achève. Avec le printemps arrive le temps du renouveau, la nature endormie pour l'hiver reprend vie. Déjà, les jonquilles pointent le nez dans les plates-bandes et la pelouse commence à retrouver ses couleurs d'été. Les corneilles nous réveillent et les rouges-gorges construisent leurs nids. Bientôt, la plage, le camping, les pique-niques et les barbecues. Après avoir vécu au rythme de l'hiver, on dirait que tout s'accélère au mois de mai, les enfants espèrent la fin des classes, nous envahissons les centres de jardinage pour choisir nos fleurs, nous planifions les vacances d'été et quoi d'autre. Je vous souhaite que, malgré toute cette fébrilité, nous prenions un peu de temps pour apprécier la chaleur du soleil ou la douceur de la pluie sur notre peau.



Et parlant de renouvellement, il y a aussi celui à BPW du comté Roberval à faire. Je le fais tout de suite, cela ne prend que quelques minutes et je m'assure de pouvoir continuer à participer aux échanges avec d'autres femmes de ma communauté. J'ai le goût de m'engager un peu plus activement, le conseil d'administration sera heureux de vous accueillir. La force et la vitalité de notre association dépendent de la participation de chacune de vous.

En terminant, j'aimerais vous rappeler les deux dernières activités avant les vacances, soit le souper du 17 mai à Mashteuiatsh et l'assemblée générale qui aura lieu le mardi 8 juin. Vous avez des idées d'activités pour la prochaine saison? Faites-en part à une membre du conseil d'administration.

Lucie Bradette

Présidente

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009-2010

Lucie Bradette

Présidente

Hélène Vézina

Première vice-présidente

Valérie Hamel

Deuxième vice-présidente

Journal *Le Lien*

Christianne Giard

Secrétaire

Recrutement et promotion

Fernande Naud

Trésorière

Julie Leclerc

Publicité et relations externes

Marlène Laporte

Josée Chrétien

Programmes et projets

Mireille Boisclair

Statuts, règlements et résolutions

Rose-Yvonne Guimond

Adjointe aux comités



Parlez-nous de vous...

Lucie Bradette

Occupation

Technologiste médicale au CSSS Maria-Chapdelaine et massothérapeute

Depuis combien d'années?

Technologiste depuis 34 ans et massothérapeute depuis 10 ans

Qu'est-ce qui vous a poussée à faire ce métier?

Pour la technologie médicale, j'adore les sciences, surtout la biologie et la chimie. J'aime comprendre les interactions entre les différents systèmes (hormones, sucres, protéines, graisses, etc.)

Pour la massothérapie, c'est le contact avec les gens, les aider à décompresser et à goûter le bien-être de la relaxation.

Quel cheminement avez-vous fait pour y parvenir?

Technologiste médicale : 3 ans au Cégep de Chicoutimi.

Massothérapie : Formation en Polarité à Québec, en 2000

Formation en massage Ésalen à Québec, en 2002

Formations complémentaires en sexologie, déontologie, marketing, gestion à Chicoutimi et à Québec de 2000 à 2002

Avez-vous toujours voulu faire ce travail ou ce sont les circonstances qui l'ont voulu?

Technologie médicale : au secondaire, je me voyais déjà travaillant dans un laboratoire.

Massothérapie : c'est arrivé plus tard avec les coupures dans le milieu de la santé, il y avait beaucoup d'incertitudes concernant l'avenir et j'ai décidé d'ajouter une corde à mon arc. Aussi, dans mon travail au laboratoire, je trouvais que la dimension humaine me manquait.

Comment faites-vous pour arriver à concilier votre travail, votre vie de famille et vos loisirs?

J'ai été chanceuse, car j'ai pratiquement toujours travaillé de jour ce qui me permettait d'être à la maison quand les enfants revenaient de l'école. Pour la vie de famille et les loisirs, il fallait prévoir du temps dans mon agenda et ne pas me laisser envahir par toutes sortes « d'obligations ». Conserver l'essentiel et surtout se prévoir du temps pour moi. Cela m'a permis de conserver une bonne santé tout en étant seule avec mes

filles pendant la semaine.

Quel est votre secret pour décompresser?

Pendant que les enfants étaient encore à la maison, une soirée par semaine pour du bénévolat ou des cours (peinture, tai-chi, tissage, cuisine, etc.). L'important, faire une activité que l'on aime. Maintenant, voyager.

Si vous aviez le pouvoir de changer quelque chose, sans limites, que changeriez-vous?

Rien.

Pourquoi avez-vous choisi d'adhérer à l'Association des femmes de carrière (BPW) du comté Roberval?

Par goût de rencontrer et d'échanger avec d'autres femmes de différents milieux et parce que les buts de BPW correspondent à mes valeurs.

Photos du souper de février 2010

Invitée : Guerline Soliane – Soirée internationale et cérémonie des bougies
Saint-Félicien



Seulement 15 personnes étaient présentes. Toutefois, le souper était excellent et la conférencière très intéressante; elle avait la parole facile et elle a beaucoup apprécié son expérience. La cérémonie des bougies a, comme toujours, été empreinte d'une atmosphère spéciale.



Photos du souper de mars 2010

Invitée : Marie-Claude Paris-Tanguay – Cuisine végétarienne
Café Yé, Roberval



Une quinzaine de personnes ont assisté à ce souper, souper qui, soit dit en passant, était excellent selon les dires des membres présentes. Un grand choix de mets était proposé, et ce, à volonté.





Photos du souper d'avril 2010

Invitée : Geneviève Couture – Bonne posture et prévention
Marco's pub, Saint-Félicien



Très dynamique, Geneviève nous a parlé de l'importance d'une bonne posture... avec quelques exercices en prime, dont un cours 101 de balayage/raclage! Quant au souper, la fondue fut un régal pour les vingt personnes présentes!



Les anniversaires



Avril

Audrey Meunier (10)
Suzanne Raymond (12)
Julie Doucet (28)

Mai

Christianne Giard (7)
France Guay (31)

Juin

Louise Boulanger (6)
Céline Claveau (6)
Huguette Hudon (6)
Valérie Hamel (27)
Manon Castonguay (30)
Christyne Fortin (30)

Il y a toujours quelque chose en nous que l'âge ne mûrit pas.

[Jacques-Bénigne Bossuet]

Marche mondiale



Le 16 octobre, un grand rassemblement aura lieu à Mashteuiatsh, suivi d'un dîner. Lors de cet événement, le champ d'action « Droits des femmes autochtones » sera présenté. Toutes les femmes sont invitées à s'y rendre.

En 2010, ça va marcher!

À noter...

La période de renouvellement de l'adhésion à BPW comté Roberval est amorcée... À cette fin, Christianne Giard vous a envoyé un formulaire par courriel très facile à remplir. Pour renouveler :

1. Remplissez le formulaire directement à l'ordinateur.
2. Cliquez sur le bouton Imprimer pour envoyer une copie du formulaire ainsi que votre paiement par la poste à Fernande Naud.
3. Cliquez sur le bouton Envoyer pour transmettre par courriel une copie du formulaire à Christianne Giard.



Calendrier 2009-2010

Septembre 2009						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Démystifier les femmes de carrière

Octobre 2009						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Intronisation des nouvelles membres

Novembre 2009						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Véronique Néron, Rallye des Gazelles

Décembre 2009						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Souper de Noël/Échange de cadeaux

Janvier 2010						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Analyse différenciée des sexes					

Février 2010						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Soirée internationale

Mars 2010						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Alimentation végétarienne, Café Yé

Avril 2010						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Bonnes postures et prévention

Mai 2010						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	Parcours de vie				

Juin 2010						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Assemblée générale

Juillet 2010						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Août 2010						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Nous vous attendons en grand nombre à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu à Saint-Félicien. Nous vous enverrons tous les détails par courriel...