



*Bulletin d'information
Hiver 2015*

*4 Taschereau Bureau 520
Gatineau (QC) J8Y 2V5
Tel : 819-776-6764
Télécopieur : 819-776-5617
Courriel : info@afio.ca*

Mission de l'AFIO

L'AFIO est un organisme communautaire régional sans but lucratif qui œuvre depuis 1984 afin de favoriser l'intégration sociale, culturelle et économique des femmes immigrantes de l'Outaouais et de leur famille dans la société d'accueil.

Briser l'isolement est notre principal objectif !

L'isolement est une des premières causes de détresse psychologique chez les femmes immigrantes. Le choc culturel et les barrières linguistiques sont les deux facteurs principaux de leur isolement.

Un conseil d'administration renouvelé

On est fier de vous annoncer la structure de notre conseil d'administration, consolidé lors de la dernière Assemblée générale annuelle.

Natasha Mantville, **Présidente**

Anne Renée Gravel, **Administratrice**

Anca Sultana, **Secrétaire**

Sophie Diagne, **Trésorière**

Emna Mezgheni, **Vice-présidente**

Lizethe Rodriguez, **Administratrice**

Inas Ben Haddouch, **Administratrice**

Notre équipe de travail

Des femmes engagées pour les femmes !

Claude Yvette Akoun, **directrice**
Eugénine Sfeir, **adjointe administrative**
Aïssata Ibrahim Abdou, **agente de projet**
Michelle Makoko, **intervenante sociale**
Marjolaine Larivière, **enseignante de français**
Goretti Kabwa, **aide éducatrice**
Judith Aguilar, **aide éducatrice**

Nos activités

Cafés rencontres

Les séances d'information «cafés-rencontres», sont un lieu de rencontre pour une moyenne de 10 à 15 femmes qui se réunissent pour discuter, échanger, et surtout réfléchir et s'informer sur différents sujets. Certains sujets sont offerts aux femmes et à leur famille. Ils leur permettent d'avoir un espace de socialisation et de briser leur isolement.

Les sujets sont établis en collaboration avec les femmes par rapport à leurs besoins, et en fonction de la disponibilité des personnes ressources, ceci afin de les aider à trouver des outils pour mieux fonctionner dans la société québécoise et canadienne. Les rencontres ont lieu en français et rassemblent des femmes issues de milieux et de cultures différents. Elles ont lieu en soirée et en général le jeudi aux deux semaines de 17h à 20h, selon le calendrier proposé :

Thème	Date	Heure
Le système scolaire et la reconnaissance des acquis et compétences	22-01-2015	17h
Le droit familial : responsabilités dans le couple, droits et obligations.	05-02-2015	17h
L'importance de la déclaration de revenus	19-02-2015	17h
Les différents programmes d'études pour adultes	02-04-2015	17h
Les droits des travailleurs non syndiqués	16-04-2015	17h
Le notaire et vous	30-04-2015	17h
Test de français international pour les études ou pour travailler	14-05-2015	13h

La francisation

Les ateliers de francisation ont pour objectif de permettre un apprentissage sommaire du français. Cette activité contribue à l'amélioration de la communication avec les membres de la société d'accueil, de briser l'isolement et de favoriser l'autonomie.

3 sessions (septembre-décembre, janvier-mars et avril-juin) à raison de deux groupes par session le matin de 9 h à 12 h et l'après-midi de 13 h à 16 h et ce, 3 jours par semaine. La prochaine session débutera le mardi 6 janvier 2015.

L'atelier de francisation de base s'adresse aux femmes immigrantes récemment arrivées et aux femmes immigrantes qui demeurent au Canada depuis plus de cinq ans, ne parlant pas français et vivant en situation de vulnérabilité (isolement, illettrisme, manque de ressources, etc.).

A venir !

Les rencontres du vendredi

Avez-vous envie de rencontrer des femmes et de resauter ? L'AFIO a réservé une place pour vous ! Venez rencontrer des femmes qui ont beaucoup à partager tel que des habilités en :

- Bricolage
- Yoga
- Peinture et bien d'autres

Tous les vendredis de 9h30 à 15h30

Pour information : 819-776-6764 ou info@afio.ca

Ensemble pour la mission de l'AFIO !

Venez discuter et partager votre vision de l'AFIO autour d'un café dans une ambiance amicale !

L'AFIO vous invite à partager votre opinion, vos attentes et vos idées de projets pour l'aider à soutenir les femmes immigrantes en Outaouais, le tout dans le but d'améliorer son offre de services pour mieux répondre aux besoins des femmes.

Trois rencontres ont déjà eu lieu, vous recevrez la date de la prochaine en janvier 2015.

Lieu : 4, rue Taschereau, bureau 565

Pour en savoir davantage ou pour vous inscrire au

819-776-6764 ou info@afio.ca

Aimez-vous la nature et les activités de plein air?

Comme à chaque année, une sortie au parc de la Gatineau est prévue pour le 14 Janvier 2015. Vous pourrez découvrir les animaux du parc et pratiquer la raquette. Cette activité de plein air est organisée par l'AFIO en collaboration avec la Commission de la capitale nationale.



Soirée d'échanges et de réseautage : 13 mars 2015

Comme les années précédentes, l'AFIO, en partenariat avec les maisons d'hébergement et autres groupes de femmes, va souligner la Journée Internationale des femmes lors d'une soirée d'échange et de réseautage. Nous attendons 250 femmes et cette année, ce sera l'occasion de faire le lancement de la marche mondiale lors de la soirée.

La soirée aura lieu de 17h à minuit à la salle Agora de la maison du citoyen.

Pour informations : veuillez nous contacter par téléphone ou par courriel.



L'AFIO et ses partenaires ont le plaisir d'inviter les femmes de toutes origines à célébrer la journée internationale des femmes. La soirée aura lieu à la salle Agora de la maison du citoyen.

Pour en savoir d'avantage, veuillez appeler au 819-776-6764

819-776-6764 ou info@afio.ca

Notre espace : Témoignage, recettes et conseils de femmes !


Dessert glacé choco-arachide



- **PRÉP.:** 0 h 20 min / Prêt en: 2 h 20 min
- **DONNE:** 24 portions, 1 morceau (63 g) chacune

Ce qu'il vous faut

- 45 biscuits à saveur de vanille *Nilla*, écrasés finement (env. 1-1/2 tasse)
- 1/2 tasse d'arachide, hachées finement
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 3/4 tasse de beurre d'arachide croquant *Kraft*, divisés
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli
- 1 boîte (300 ml) de lait concentré sucré
- 2 tasses de garniture fouettée *Cool Whip* dégelée

-  1/4 tasse de sirop au chocolat

Ce qu'il faut faire

- Mélanger les miettes de biscuits, les arachides, le beurre et 1/4 tasse de beurre d'arachide. Réserver 1/4 tasse du mélange ; presser le reste dans le fond d'un moule de 13 x 9 po.
- Battre le fromage à la crème et le reste du beurre d'arachide dans un grand bol, au batteur électrique, jusqu'à homogénéité. Incorporer graduellement le lait concentré en battant. Incorporer le *Cool Whip* et verser sur la croûte.
- Verser le sirop au chocolat en filets sur le dessert ; marbrer délicatement au couteau. Parsemer le mélange de miettes réservé sur le dessus. Congeler 2 heures ou jusqu'à fermeté. Retirer le dessert du congélateur 15 min avant de servir ; laisser reposer à la température ambiante pour qu'il ramollisse légèrement.

Bonne dégustation !

Personnes ayant collaboré à ce numéro :

Aïssata Ibrahim Abdou
Éliane Caron