

Pour célébrer la journée de la femme, trois conférences nous ont été présentées sur le sujet suivant : « À la retraite, l'adoption de saines habitudes de vie, c'est possible et même essentiel. » Nous avons reçu les précisions d'une nutritionniste, la démonstration et les instructions pour le programme d'exercices par un éducateur physique et un travailleur social a prôné l'absence de tabac dans nos vies. Ils nous ont convaincues que s'il y avait trop de citrons dans nos vies, il fallait faire en sorte de les transformer en limonade!

Cette journée du 8 mars marquait le lancement des revendications et des actions de la Marche mondiale des femmes 2010 au Québec et dans le monde. La lutte se poursuit contre la pauvreté et la violence envers les femmes. Des marches locales et régionales seront organisées entre le 12 et le 16 octobre 2010 sous le thème : « Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche! »

Le 17 octobre, un rassemblement aura lieu à Rimouski. Deux autobus partiront de Rouyn-Noranda pour y aller. Nous nous joindrons à d'autres organismes qui se préoccupent de la condition des femmes. Si vous désirez prendre part à cette manifestation, vous pouvez me contacter au 819-764-3604

Bienvenue.

### Intéressant :

- Les valeurs défendues par les femmes sont la liberté, l'égalité, la justice, la paix, la solidarité et la santé.
- Au Québec, les revendications des femmes sont le bien commun et l'accès aux ressources, l'autonomie économique des femmes, la non-violence envers les femmes, la paix et la démilitarisation.
- La première marche mondiale des femmes eut lieu à Québec (1995).
- Le thème était: Du pain et des roses!

