



Jun 1968
Volume 2
Numéro 10



L'AFEAS

Éditorial

Qualités

et Rôle des Déléguées

L'époque des Assemblées annuelles de l'A.F.E.A.S. invite les dirigeantes de Cercles, de Fédérations et de l'Association à une rétrospective de toutes leurs activités de l'année. Plusieurs éprouvent une fierté bien légitime à repenser aux heures enrichies par autant de souvenirs de recherches, d'efforts, de fatigues, de déceptions parfois, mais toujours adoucies par le témoignage d'avoir fait tout son possible.

Puis vient le temps où chacune doit présenter en plein jour le rapport de son travail devant un groupe de déléguées. C'est le moment des comptes rendus et jugés. C'est aussi le moment où le rôle d'une déléguée acquiert une importance lourde de responsabilités.

La déléguée devient, pour un an, grâce à la confiance des membres de son cercle, une mandatée qui a le devoir de les représenter et d'agir en leur nom. Elle doit être intelligente, douée d'une logique qui analyse facilement les arguments présentés afin de déceler le sérieux ou le peu important. Elle doit posséder un esprit de synthèse, être juste et impartiale dans ses appréciations. Elle ne doit pas craindre de dire ce qu'elle pense et ce qui est plus important, de penser ce qu'elle dit. Elle a des droits et des devoirs qu'on peut résumer par quelques mots. Une déléguée doit voir, écouter, discuter et juger, ce qui demande une attention soutenue, un oubli d'elle-même afin de respecter le bien commun.

En plus d'être représentatif, son rôle l'oblige à approuver les différents rapports, s'ils semblent conformes à la réalité.

Elle doit s'intéresser au bilan et demander des éclaircissements pour tout ce qui lui paraît obscur avant de donner son approbation au rapport financier. Elle doit approuver les prévisions budgétaires si elle les juge justes et raisonnables.

Les résolutions présentées doivent être étudiées sérieusement, discutées et au besoin retirées ou amendées si c'est nécessaire avant d'être soumises au vote. La déléguée qui a pour mission de défendre une résolution présentée par son cercle ne doit pas oublier qu'une résolution d'importance majeure qui semble mal comprise par la majorité des déléguées et retirée au moment du vote, vaut beaucoup mieux qu'une résolution rejetée, parce qu'elle a plus de chance d'être discutée positivement à l'Assemblée annuelle suivante.

Les déléguées ont le droit de vote conféré par leur fonction de choisir les dirigeantes de leur Fédération ou de l'Association. Elles ont le devoir de choisir des Responsables douées de toutes les qualités requises pour assurer une bonne représentation de leurs milieux respectifs.

Le rôle des déléguées est sérieux puisqu'elles ont la responsabilité de la bonne orientation et de l'avancement de leur Fédération ou de leur Association.

Les déléguées peuvent devenir des candidates éventuelles aux postes de dirigeantes sur le plan de la Fédération et de l'Association. Elles doivent rendre compte de leur mandat, soit au Cercle qu'elles représentent ou à leur Fédération.

Les membres de l'A.F.E.A.S. ne doivent pas faire le choix de leurs déléguées à la légère. La disponibilité n'est pas la première qualité à considérer. Un bon jugement, la compétence, le sens du réel, la maîtrise de soi, le fait de prendre une décision sans se laisser influencer représentent des qualités valables pour assurer la valeur d'une VRAIE DELEGUEE.

Mme Arthur Borduas,
Vice-présidente,
Fédération de St-Hyacinthe

La Politique

doit avoir

une pensée universelle

*"J'avais faim et vous m'avez
donné à manger ;
j'étais nu et vous m'avez vê-
tu..."*

Dire que la politique doit avoir une pensée universelle, c'est soulever la question de la répartition des richesses entre les hommes, c'est aussi soulever la question de notre intérêt et de notre collaboration avec les peuples les moins favorisés.



Ils sont 900 millions comme ça à regarder le monde sans enthousiasme !

L'inégale répartition des richesses a créé la division du monde en deux parties : les riches et les pauvres. Entre ces deux mondes l'écart ne cesse de s'accroître. La population des pays sous-développés ne cesse d'augmenter à un rythme effroyable. Certaines régions par exemple l'Amérique du Sud, l'Asie, l'Afrique du Nord, connaissent un taux d'augmentation de 3% par année. Cette augmentation de population que l'on a essayé de réduire par toutes sortes de moyens, sans résultats, pose des problèmes graves : problèmes d'alimentation, de logement, d'instruction, de travail . . .

Il est urgent de prendre des mesures pour résoudre ces problèmes, car la pauvreté est un ferment de division et de discorde. Les peuples des pays sous-développés, autrefois inconscients de leur misère en prennent maintenant conscience par le truchement de tous les moyens de communications. Ils aspirent à un niveau de vie supérieur à celui qu'ils connaissent. En prenant conscience de leur pauvreté ces peuples se révoltent. Si nous, les nantis, nous ne leur venons pas en aide, il se peut que tôt ou tard on en arrive à un règlement de compte extrêmement sérieux. Nous ne sommes pas sans ignorer qu'à l'heure actuelle, les peuples de couleur représentent environ 52% de la population mondiale. Nous devrions donc penser à autre chose qu'à notre confort et faire l'impossible pour éviter cet affrontement.



La compréhension internationale

REFLEXIONS

- Comment définiriez-vous la pauvreté ?

- Avons-nous des pauvres dans la province de Québec ?

- Si oui, quelle différence existe-il entre les pauvres du Québec et les pauvres des pays sous-développés ?

- Peut-on rester indifférents au sort des pauvres des pays sous-développés ?

- Si non, qui doit prendre la responsabilité de venir en aide aux pays sous-développés ?
 - les individus
 - les organismes
 - les mouvements sociaux
 - les gouvernements

- Comment voyez-vous le rôle de ceux qui ont la responsabilité d'aider les pays sous-développés ?

- Quels sont les moyens mis à notre disposition pour venir en aide à ces pays ?

- Quel sont les moyens dont les gouvernements disposent ?

- Comment sensibiliser les membres de notre mouvement aux problèmes des pays sous-développés ?

- Qu'avons-nous fait (comme individus) pour venir en aide aux pays sous-développés ?

- Quelles sont les réalisations de l'A.F.E.A.S. dans ce domaine ?
 - sur le plan des cercles
 - sur le plan des fédérations
 - sur le plan de l'Association

- Connaissez-vous les réalisations du Gouvernement en cette matière ?

- Quelle éducation donnez-vous à vos enfants sur les pays sous-développés ?

- Quelle action concrète allez-vous poser cette semaine ?

- Que pourrions-nous faire de plus dans l'avenir ?

Monique Chamberland

REFERENCES :

Paul VI : L'encyclique "Popularum progressio" Edition Pauline.

PROGRAMME 1968-69

Éducation

Thème : **“Réflexions sociales de l’année 1968-69”.**

Sous-thèmes : **Éducation — Communication sociales** (média d’information) — **Economie — Famille — Politique.**

SEPTEMBRE : **Ordre et discipline dans les Régionales**

- liberté des jeunes,
- responsabilité des parents,
- responsabilité des autorités des Régionales en relation avec la liberté des jeunes,
- responsabilité des professeurs,
- évolution du rôle des professeurs,
- montée d’une nouvelle fonction (moniteurs).

OCTOBRE : **Drogue au niveau scolaire** (stupéfiants - alcools).

- urgence d’une information positive et complète sur la drogue (étude de la loi),
- émancipation des jeunes et causes,
- attitude des parents et des professeurs en face du problème,
- refus du conformisme — du traditionalisme chez les jeunes,
- remède à suggérer.

NOVEMBRE : **“Télévision pourvoyeuse de culture”**

- la télévision, moyen de culture pour tous les âges,
- préparation pour capter le message des émissions à la TV et les films pour adolescents,
- catégories et qualités des émissions,

- cadres et lois du poste d'État et des réseaux privés,
- organismes qui les représentent,
- endroits où doivent s'acheminer nos observations.

DECEMBRE : Les journaux

- importance de la lecture,
- choix des articles à lire,
- influence des journaux sur les idées,
- importance de connaître les rédacteurs des articles de journaux (éditorialiste et autres),
- savoir reconnaître le message que l'on essaie de faire passer.

JANVIER : "Crédit et publicité, un couple dangereux"

- influence de la publicité sur nos besoins,
- services de crédit ; la valeur de chacun et leurs taux d'intérêts :
 - Caisses populaires,
 - Banques,
 - Compagnies de finances,
 - Société centrale d'hypothèque et de logement,
 - Cartes de crédit,
 - Office du Crédit agricole, etc . . .
- attitude à prendre chez les enfants, les jeunes travailleurs, le couple, en face de ces problèmes.

FEVRIER : Inflation.

- définition de l'inflation,
- les causes de l'inflation,
- conséquences : au niveau de l'individu, de la famille, du Gouvernement et au niveau international.
- moyens à prendre par les citoyens pour prévenir l'inflation.

MARS : Autorité et liberté dans la famille

- la famille : réalité 1969, ou un mythe ?
- nouvelle conception du chef de famille,
- nouvelle conception du rôle de la femme,
- climat familial et dialogue entre générations.

AVRIL : "Amour et contrat"

- l'amour n'exclut pas les contrats,
- nécessité des contrats pour assurer la sécurité des membres de la famille,
- Explication des contrats de mariage,
- explication des différentes sortes de testaments et relation avec les contrats de mariage.

MAI : Structures du système parlementaire Québécois

- Chambre des Communes - rôle,
- Sénat — rôle
- Cabinet — rôle,
- Parti politique — rôle — fonctionnement,
- Rôle du premier ministre,
- l'Opposition — composition — rôle,
- Corps intermédiaires — rôle — fonctionnement
- Pourquoi doit-on s'intéresser à la politique.

JUIN : Rôle du député

- le député : représentant du peuple,
- défenseur des intérêts,
- élection du député (comment parvient-il à ce poste),
- qu'est ce qu'une loi : comment elle le devient,
- rôle que la femme peut et devrait jouer sur le plan politique.

STATISTIQUES AU 1er MAI

Fédérations	Membres	Abonnements	Cercles
Chicoutimi	3,690	1,233	59
Hauterive	368	324	8
Hull	118	76	5
Joliette	3,437	889	43
Mont-Laurier,	1,077	444	35
Nicolet	3,278	877	43
Québec	756	438	15
Rimouski	4,312	1,485	80
St-Hyacinthe	3,660	2,059	62
St-Jean	1,151	539	23
St-Jérôme	48	51	2
Sherbrooke	2,759	976	95
Timmins	695	345	10
Trois-Rivières	4,781	1,934	73
Ontario et divers	—	25	—
Complémentaires	—	206	—
	30,130	11,901	533

N. B. — Les fédérations qui n'ont pas fait parvenir toutes leurs cotisations sont instamment priées de le faire.

Yolande Larose (Mme)

CONGRES GENERAL DE L'A.F.E.A.S.

à

L'Université Laval de Québec, les 20, 21, 22 août 1968

Tous les membres de l'A.F.E.A.S. sont cordialement invités au Congrès général de l'Association qui se tiendra à l'Amphithéâtre de la Faculté des Sciences, à l'Université Laval de Québec.

L'inscription se fera au Pavillon Lemieux et le coût d'inscription sera \$1.00 pour chaque congressiste ; on aura droit à toute la documentation du congrès.

Les chambres sont individuelles ; coût de location : \$5.00 par jour.

Repas à la cafétéria ; prix : \$1.00 - \$1.25 par repas.

Soyez des nôtres ! Nous comptons sur votre présence.

Le secrétariat général.

TRAVAILLER

AU SERVICE

DU SEIGNEUR

Le Concile Vatican II aura replacé l'Eglise devant la pureté de sa mission. "Le mystère de la Sainte Eglise se manifeste dans sa fondation. Pourvue des dons de son Fondateur et attachée à son enseignement, elle reçut la mission *d'annoncer et d'instaurer en toutes les nations le Royaume du Christ*. Elle va de l'avant, soutenue par le Seigneur ressuscité et *"cherchant sans aucune ambition terrestre à révéler au monde le mystère du Christ Sauveur"*. (Constitution : Lumen Gentium no. 5 et 8).

Mais ce travail de l'Eglise, nous le comprenons mieux, *s'accomplit particulièrement par les laïcs quand il s'agit de faire pénétrer l'Esprit de l'Evangile dans le monde*, dans les structures sociales comme dans les milieux de vie. C'est ce que la Constitution Gaudium et Spes nous a manifesté sans ambage. (no. 43).

APPEL

DU

SEIGNEUR

C'était déjà poser la nécessité de l'apostolat des laïcs. Le décret, que nous avons étudié au cours de l'année, nous a permis de refaire nos convictions en ce sens. En conclusion, ce décret nous donne l'exhortation suivante : "C'est le Seigneur Lui-même qui, par le Concile, presse à nouveau tous les laïcs de s'unir intimement à Lui de jour en jour, et de prendre à coeur ses intérêts comme leur propre affaire (Phil. 2, 5), de s'associer à sa mission de Sauveur : *Il les envoie encore une fois en toute ville et en tout lieu où Il doit aller Lui-même* ; ainsi à travers la variété des formes et des moyens du même et unique apostolat de l'Eglise, *les laïcs se montreront ses collaborateurs*, toujours au fait des exigences du moment présent, *"se dépensant sans cesse au service du Seigneur, sachant qu'en Lui leur travail ne saurait être vain"*. (I Cor. 15, 58).

AUX

Mais si telle est l'importance des laïcs dans l'Eglise, si telle est la nécessité de leur apostolat, ceux-ci ne doivent-ils pas s'entraîner à leur responsabilité propre ? Pour travailler au service du Seigneur, ne faut-il pas acquérir une certaine formation ? La formation des Laïcs à l'apostolat, tel est le sujet que nous voulons aborder aujourd'hui.

LAICS

FORMATION

Remarquons tout d'abord avec le Concile que les Laïcs ne doivent *pas recevoir une formation de religieux ou de moines* mais une formation spirituelle bien adaptée à leurs propres responsabilités (no. 29).

DES

Celle-ci supposera *une formation humaine de base* qui soit "conforme à la personnalité et aux conditions de la vie de chacun". Elle aura le souci d'entraîner le "laïc à vivre de sa foi en tout et partout". (no. 29).

LAICS

Elle lui *donnera une solide connaissance des données chrétiennes* (théologie, morale, philosophie) et favorisera le développement des "valeurs authentiquement humaines, en particulier celles qui concernent l'art de vivre en esprit fraternel, de collaborer ainsi que de dialoguer avec les autres". (no 29).

A

L'APOSTOLAT

Mais la formation à l'apostolat comme toute formation d'ailleurs ne peut consister uniquement dans une connaissance théorique du christianisme. *Elle visera à une véritable éducation de la foi.* Elle apprendra aux laïcs "graduellement et prudemment à voir toutes choses, à juger et agir à la lumière de la foi, à se former et perfectionner avec les autres par l'action". C'est ainsi que le laïc peut s'inscrire activement dans le service de l'Eglise et la rendre présente au coeur même des réalités terrestres. (no. 29).

FORMATION

D'où va venir cette formation à l'apostolat ?
Disons d'abord que tous les jeunes devraient l'avoir reçue. Apparaissent alors comme premiers responsables : la Famille, la Paroisse et l'Ecole. (no. 30).

A L'INTERIEUR

Mais les mouvements ou associations de laïcs (Action Catholique ou Action Sociale) auront un rôle tout spécial à jouer dans la formation à l'apostolat. "Ces organismes constituent souvent la vie ordinaire de cette formation à l'apostolat. On y trouve en effet la formation doctrinale, spirituelle et pratique". Leurs membres apprennent à développer une action apostolique et à juger leur vie de chaque jour à la lumière de l'Évangile. (no. 30).

DES ASSOCIATIONS

FORMATION

Les diverses formes d'apostolat, remarque le décret, nécessitent une formation particulièrement adaptée.

ADAPTEE AUX

DIVERSES FORMES

D'APOSTOLAT

Ainsi "en ce qui concerne la transformation chrétienne de l'ordre temporel, les laïcs *doivent être instruits de la véritable signification et de la valeur des biens temporels...*; ils doivent être entraînés à bien user des choses et *acquérir l'expérience de l'organisation des institutions, en restant attentifs au bien commun* suivant les principes de la doctrine morale et sociale de l'Église". (no. 31).

L' A . F . E . A . S .

De ce que nous venons de voir, il ressort que l'A.F.E.A.S. si elle veut rester fidèle à ses buts doit développer auprès de ses membres la formation apostolique. Se sentiront responsables de ce travail, *toutes nos dirigeantes qui, vivant elles-mêmes de leur foi dans l'accomplissement de leur rôle de présidente, secrétaire, directrices de secteur, etc., aident les autres à saisir leurs responsabilités de membres actives dans le peuple de Dieu* et les en-

traînent à poser des gestes pour que l'Association contribue à la rénovation de notre société.

ET

LA FORMATION

A

L'APOSTOLAT

Toutes ensemble, membres et dirigeantes *peuvent alors prendre conscience de la valeur des biens temporels pris en eux-mêmes* : développement de notre système scolaire, mesures de sécurité sociale, économie axée sur la satisfaction des vrais besoins, politiques de bien commun, etc. De même *elles apprennent à considérer l'organisation de la société comme un ensemble* où de saines relations entre l'Etat et les Corps intermédiaires contribuent à mieux garantir le Bien Commun plutôt que l'avantage égoïste de quelques-uns. N'est-ce pas ainsi que l'on peut "s'insérer profondément et activement dans la réalité même de l'ordre temporel et prendre part activement à la marche des choses". (no. 29).

O Christ, Jésus! Débarrasse-nous de tout ce qui nous éloigne de la volonté sanctificatrice de Dieu, notre Père! Donne-nous la force de répondre avec élan et générosité à ton appel et à l'impulsion de l'Esprit Saint! Fais-nous comprendre que sans Toi, nos travaux seraient vains; aide-nous à être pour Toi de vrais collaborateurs et à nous mettre résolument à ton service dans notre foyer, notre entourage et notre association!

Geo.-Etienne Phaneuf, ptre,
Aumônier général A.F.E.A.S.

DOCUMENTATION :

Décret : "De Apostolatu Laïcorum",
Vatican II, Les Seize Documents Conciliaires,
Edition Fides, Montréal et Paris. (chap. VI, no. 28-33)

Tél. : 537-0477

L'ARTISANAT DE LA MAURICIE

Fils à tisser : Dominion Textile Tex-Made
Laine - Métallique - Lin - Polyon : 3 brins
Jersey et lisières de toutes sortes

Mme Ph. Laliberté,
propriétaire

33, des Cèdres
Shawinigan, Qué.

Les Salades:

fantaisie de couleurs

A cause de l'arrivée de la première laitue, des légumes et fruits du jardin, à cause de la chaleur qui commande des mets plus légers, juin est proclamé le mois des salades.

Quelle bonne fourchette bouderait une salade verte rehaussée d'une sauce piquante comme accompagnement d'un steak cuit à point ? Ou encore, en utilisant les dessertes de poulet, de jambon ou de poisson avec de la laitue et les légumes croustillants, la maîtresse de maison prépare un mets principal riche en protéines et en vitamines, et cela en un rien de temps. Et pour reposer un estomac fatigué, quoi de mieux qu'une salade de fruits frais servis sur un nid de verdure et de fromage cottage !

Base des salades

La verdure est à la base des salades. La laitue, le chou, le cresson, les épinards sont les plus utilisés. Viennent ensuite les endives, les bettes à carde et l'escarole, genre de chicorée. Elle mérite donc certains égards :

- Lors de l'achat, elle doit être fraîche, tendre, croquante.
- Jusqu'au moment de servir, conservez-la au réfrigérateur ou au frais dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- Avant de l'utiliser, lavez-la à l'eau froide, égouttez et asséchez parfaitement.
- Afin de détacher facilement les feuilles d'une pomme de laitue, enlevez d'abord le coeur et faites couler l'eau froide dans l'ouverture ainsi pratiquée.
- Brisez la laitue avec les doigts plutôt que de la couper au couteau ou aux ciseaux.

Les accompagnements

- Des fruits mûrs et frais font bon ménage avec le fromage cottage, le fromage à la crème et le cheddar.
- Des légumes frais et croquants.
- Des fruits et des légumes en conserves bien égouttés.
- Des desserts de viande et de poisson : jambon, poulet, saumon, thon, se servent avec de la laitue, des légumes.

Facteurs de succès

- Groupez viande, fruits et légumes en morceaux de grosseur moyenne de sorte qu'ils retiennent leur identité.
- Composez un mélange harmonieux de couleurs, de saveurs et de textures.
- Variez les sauces, vinaigrettes, mayonnaise et condiments au gré de l'imagination. Ex. : La sauce au sirop de fruits convient aux salades de fruits ; la sauce à la crème est servie avec la salade de chou ; la sauce au bacon avec la salade verte.
- Incorporez-la au mélange pour humecter. Mélangez délicatement à l'aide de deux fourchettes.
- Accommoder les salades de viande, de pommes de terre et de légumes, une heure avant de servir.



Les salades vertes et les salades de fruits resteront croquantes si elles sont préparées à la dernière minute.

Salade jardinière

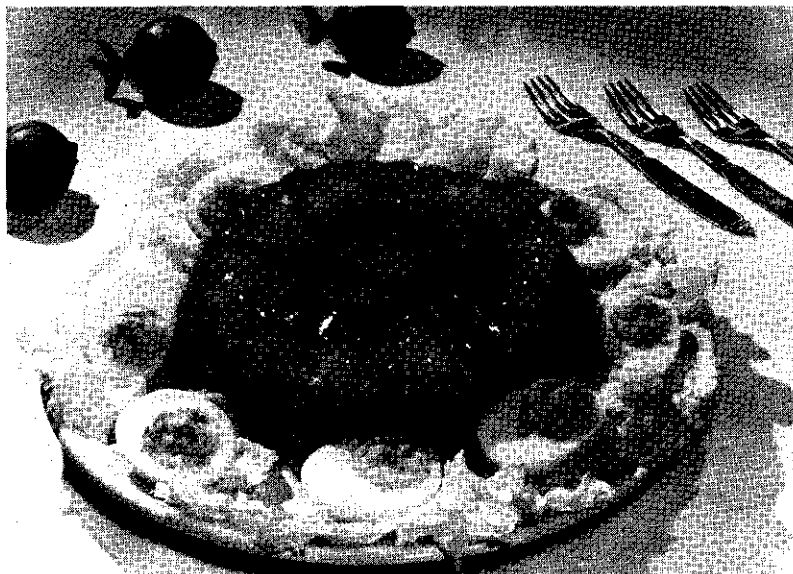
- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 concombre en dés | ½ tasse d'échalotes tranchées |
| 1 tasse de chou filanté | 10 radis tranchés |
| 1 tasse de céleri haché | 1 paquet de cresson |

Mêler avec suffisamment de vinaigrette pour humecter. 6 portions. Verser dans une pomme de laitue ou un chou évidé.

Vinaigrette

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 tasse d'huile à salade | ¼ c. à thé de poivre |
| ⅓ à ½ tasse de vinaigre. | 1 c. à thé de sel |

Mêler. Agiter au moment d'utiliser.



Salade de légumes en gelée

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1 paquet de gelée au citron | ½ tasse de chou haché |
| 1½ tasse d'eau chaude | ½ tasse de céleri |
| 2 c. à table de vinaigre | ½ tasse de carottes râpées |
| ½ c. à thé de sel - Poivre | 2 c. à table d'oignon haché fin. |
| 1 tasse de pois verts | Rondelles de piment vert
(facultatif) |

Faire dissoudre la gelée dans l'eau chaude. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre. Laisser refroidir à consistance de sirop épais. Incorporer les légumes. Disposer les rondelles de piment dans le fond du moule. Remplir et laisser prendre environ 1 heure. 6 portions.

Salade de fruits

Sur de la verdure croquante, laitue, endives, cresson, disposer un ensemble harmonieux de fruits :

- Quartiers ou boules de melon, prunes, cerises douces, raisin, framboises.
- Fraises, poires, demi-pêches ou abricots, tranches de pommes rouges non pelées.
- Demi-pêches farcies de cerises rouges sucrées ; raisin vert, rouge ou bleu ; minces quartiers de cantaloup.
- Demi-poires remplies de bleuets, prunes dénoyautées, quartiers de pommes, bananes.

L'addition de quelques cuillerées de fromage cottage, de boulettes de fromage à la crème, de tranches de fromage cheddar et de feuilles de menthe fraîche en garniture rendent ces mélanges plus nutritifs et plus attrayants.

Sauce au miel

½ tasse de jus de pomme	Quelques grains de sel
¼ tasse de miel	2 jaunes d'oeufs battus
1 c. à table d'amidon de maïs	½ tasses de crème à fouetter

Mêler le jus de pomme, le miel, l'amidon et le sel dans un bain-marie. Cuire au-dessus de l'eau chaude jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser un peu de mélange chaud sur les jaunes d'oeufs. Verser dans le bain-marie et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à épaississement. Enlever de dessus l'eau chaude et refroidir. Fouetter la crème et incorporer au mélange froid. (1½ tasse). Servir avec salade de fruits.

Surprise au thon

- | | |
|--|--|
| 1 pain français | ½ tasse de relish |
| 2½ tasses ou 2 boîtes (7 oz.) de thon effeuillé. | 1½ tasse d'oeufs durs tranchés |
| 2 tasses de fromage traité, coupés en dés de ½". | 1 tasse de mayonnaise ou sauce à salade. |



Couper le pain français par la moitié, sur la longueur. Evider chaque moitié de pain et badigeonner l'intérieur des "coquilles" avec du beurre. Mélanger le thon, le relish, les oeufs, le fromage et la mayonnaise. Disposer cette garniture dans les deux coquilles de pain. Mettre les deux pains garnis dans une lèche-frite et chauffer 10 minutes à four chaud (400° F.) Trancher chaque demi-pain garni en 5 morceaux égaux ; servir bien chaud. (10 services).

Garniture

Comment relever l'apparence d'une salade ? Par des **rondelles de céleri farci** . . . Nettoyer les branches de céleri, étendre du fromage en crème sur chacune ; réunir toutes les branches et resserrer avec une corde. Mettre au réfrigérateur et tailler en rondelles. Par des **carottes farcies** . . . A l'aide d'un vide-pomme ou d'un petit couteau, retirer le centre de grosses carottes ; remplir la cavité de fromage à la crème. Refroidir et trancher. Par des **doigts**

de concombre . . . Diviser le en deux sur la longueur. Retirer les graines et couper la partie solide en batonnets étroits de 2 à 3" de long. Par **des roses de radis** . . . Choisir des radis qui ont une belle forme, enlever la racine et ne laisser qu'une ou deux feuilles. Avec un couteau coupant, détacher de minces tranches de pelure de haut en bas et presque jusqu'à la racine. On peut également faire 2 rangs de pétales : en partant du milieu vers le bas, l'autre du haut vers le milieu. Refroidir dans l'eau glacée jusqu'à ce que les pétales frisent. Par **des oignons en nénuphars** . . . Peler les oignons et diviser en "8" presque jusqu'à la racine. Placer dans un bol d'eau la partie coupée en bas. Mettre une assiette sur les oignons afin de les tenir immergés. Refroidir quelques heures au réfrigérateur. Egoutter) Déposer sur la salade en ayant soin d'étaler les pétales si nécessaire. On peut ajouter du colorant vert à l'eau. Tailler des feuilles de nénuphar dans de la pelure de concombre ou de piment vert.

Partie d'arts ménagers à l'assemblée

- 1 - Court exposé sur la base des salades — les accompagnements — les facteurs de succès — la valeur alimentaire.

N. B. Les grandes lignes de l'exposé peuvent être écrites à la plume feutre sur un grand carton ou au tableau noir.

- 2 - Présenter les sortes de salades : salades de légumes — de fruits — en gelée — de viande et de poisson — au fromage.

b) Présenter les sauces, vinaigrettes ou mayonnaise qui conviennent à chacune.

N. B. Des illustrations en couleurs collées sur un carton aideront à concrétiser ce deuxième exposé.

- 3 - Démonstration : Apporter tous les aliments nécessaires pour la préparation d'une ou deux salades.

b) Apporter moules et petits ustensiles et réaliser des garnitures à salade. Dégustation !

Documentation : **"Des salades"**, brochure que vous pouvez obtenir gratuitement à la Division de l'Information - Section des Consommateurs, Ministère de l'Agriculture du Canada - Ottawa.

Huguette Chagnon

PROGRAMME D'ARTS MENAGERS ET D'EXPOSITION 1968-69

- SEPTEMBRE : Que doit être une partie d'arts ménagers à l'assemblée mensuelle.
Redécouverte des tâches ménagères.
- OCTOBRE : **Blouse de fantaisie à manches coquetel ou longues.**
(1er morceau d'exposition)
- a) Le port de la blouse
 - b) Le choix du tissu selon les modèles ;
 - c) L'entretien des tissus ;
 - d) La confection - la définition des termes de couture.
- NOVEMBRE : **Chapeau ou bérêt avec foulard** - Tricot à l'aiguille.
(2e morceau d'exposition)
- a) Profil du visage ;
 - b) Choix des couleurs selon le teint, les cheveux et les yeux ;
 - c) Exécution.
- DECEMBRE : **Charme et accueil**
- a) Maquillage et coiffure ;
 - b) Etiquette.
- JANVIER : **Tissu pour costume** - Tissage (3e morceau d'exposition)
- a) Longueur et largeur appropriées ;
 - b) Chaîne et trame au choix ;
 - c) Etude de la silhouette pour le choix du patron.
- FEVRIER : **Festival — Carnaval**
- a) Goûter chaud au retour d'une parade, sleigh ride, ski-doo, . . .
 - b) Collaboration des adolescents ;
 - c) **Pantoufles crochétées pour hommes**
(4e morceau d'exposition)
- MARS : **Petites choses - Grandes joies** (cadeau à une amie)
(5e morceau d'exposition)
- a) Nappe en feutrine ;
 - b) Liseuse ;
 - c) Email sur cuivre ;
 - d) Sous-verres ;
 - e) Sac à souliers.
- AVRIL : **Ordre et Bon Goût**
- a) Entreposage des vêtements d'hiver ;
 - b) Harmonie des styles de meubles ;
 - c) Pâques
- MAI : **Buffet de graduation**
- JUIN : **Vacances familiales**
- a) Budget ;
 - b) Comment occuper les enfants durant le trajet ;
 - c) Endroits à visiter.

À travers l'A.F.E.A.S.

Journées d'études provinciales :

Nos dirigeantes se sont réunies les 29 et 30 avril dernier, à la Maison Marie-Reine des Coeurs, Montréal, à l'occasion des journées d'études annuelles. Toutes les fédérations étaient représentées et plusieurs aumôniers y ont participé.

La revue spéciale de juillet-août vous apportera un résumé des délibérations ainsi que les exposés présentés par le Comité d'Education et celui des Arts ménagers.

Mme Dominique Goudreault, présidente générale, ainsi que les membres de l'Exécutif tiennent à réitérer leurs remerciements à toutes celles qui ont contribué au succès de ces journées.

Départ :

Mlle Monique Chamberland, secrétaire générale, a dû nous quitter à cause de son départ pour Trois-Rivières et son mariage prochain.

Durant son court séjour parmi nous, nous avons été à même d'apprécier ses qualités d'organisatrice et de bénéficier de ses connaissances en sociologie qu'elle a mises au service de l'AFEAS, particulièrement dans la revue mensuelle où ses études ont su capter l'intérêt de nos membres.

Nos meilleurs vœux de bonheur l'accompagnent et nous tenons à l'assurer de notre bon souvenir.

C.G.-B.

Avis aux secrétaires :

À la demande du Ministère des Postes, il vous faudra dorénavant mentionner le nom du bureau de poste de la localité en nous faisant parvenir vos listes d'abonnements à la revue.

DÉCOREZ VOTRE FOYER EN Y FAISANT RESSORTIR TOUTE VOTRE PERSONNALITÉ. TISSEZ VOUS MÊME VOS TENTURES, TAPIS, NAPPERONS, RECOUVREMENT DE MEUBLE, COUVERTURES, VÊTEMENT, ETC... CECI VOUS EST RENDU FACILE, GRÂCE À UN BON MÉTIER "LECLERC".

DEMANDEZ
NOTRE CATALOGUE
GRATUIT

Nilus
Leclerc
INC.
L'ISLETVILLE, QUE.

VOYEZ
NOTRE NOUVEAU MÉTIER
SÉRIE "Nilus" À LAMES INDÉPENDANTES
SANS CORDE. IL VOUS FASCINERA.



— Sommaire —

<i>Editorial: Qualités et rôle des déléguées</i>	2-3
<i>Mme Arthur Borduas</i>	
<i>La politique doit avoir une pensée universelle</i>	4-5-6-7
<i>Monique Chamberland</i>	
<i>Programme d'étude 1968-69</i>	8-9-10
<i>Statistiques</i>	11
<i>Mme Yolande Larose</i>	
<i>Congrès général de l'AFEAS</i>	11
<i>Travailler au service du Seigneur</i>	12-13-14-15
<i>Geo.-E. Phaneuf, père</i>	
<i>Les salades: fantaisie de couleurs</i>	16-17-18-19-20-21
<i>Huguette Chagnon</i>	
<i>"Facettes de Beauté" (programme d'arts ménagers et d'exposition 1968-69)</i>	22
<i>A travers... l'AFEAS</i>	23

L'ASSOCIATION FEMININE D'EDUCATION ET D'ACTION SOCIALE

**515, Viger,
Montréal (24)**

Téléphone : 845-5070

Prix de l'abonnement : \$1.00 par année

Le ministère des Postes, à Ottawa, a autorisé l'affranchissement en numéraire et l'envoi
comme objet de deuxième classe de la présente publication.