

Le bulletin d'information du Centre-Femmes de Lotbinière

NOUVELLES DU CENTRE

Bonjour chère membre,

Nous sommes très heureuses de l'assouplissement des mesures sanitaires. Plusieurs de nos activités seront en présence, dans le respect des règles.

Dans les derniers mois, le travail sur le portrait de l'offre alimentaire s'est poursuivi. Le comité prépare une activité de dévoilement pour la fin du mois d'avril...c'est à suivre.

Du côté du conseil d'administration, madame Angéline Lamarche s'est jointe à l'équipe.

Elle remplace madame Line Renaud qui a quitté en janvier. Merci beaucoup Line et bienvenue à Angéline.



Il est toujours possible de venir nous rencontrer, contactez-nous pour prendre rendez-vous, nous sommes là pour vous!

Bonne lecture!

Initiation au yoga

Gratuit

Pour toutes les femmes
offert par Nancy Blais

Les lundis de 15h30 à 16h45
28 mars, 25 avril et 30 mai

Au Centre Multi-Génération
12, rue Roberge, St-Flavien

Inscriptions obligatoires au 418-728-4402



Atelier de connaissance de soi

du 15 mars au 3 mai de 13h30 à 16h

Antidote



Gratuit & ouvert
à toutes
les femmes

Un moment entre femmes qui permet de:

- REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE
- MIEUX SE COMPRENDRE
- S'AIMER
- SE RESPECTER
- S'AFFIRMER



Inscrivez-vous au 418 728-4402 #3

POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Conférence

Féministe? Mets-en!

suivie d'un spectacle humoristique

avec Chantal Fleury l'Humoriste-Ricaneuse
et Conférencière

C'est un rendez-vous de **RIRE** et
d'**INSPIRATION** pour une rencontre
exaltante entre femmes!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

en cliquant ou en numérisant
le QR suivant

Pour informations : 418 338-5453



Prix de
présence!



Une invitation de:



7 MARS 2022
DE 19H À 20H15

EN LIGNE SUR ZOOM

C'est gratuit!

Femmes de coeur

Vous avez le goût de rencontrer d'autres
femmes, de prendre un temps d'arrêt pour vous.

THÈME: LA GESTION DE LA COLÈRE

Le 21 mars de 13h à 15h

EN PRÉSENCE À LA SALLE DES LIONS

16 rue des Érables à St-Flavien

avec Audrey du Centre-Femmes et Émilie de l'Oasis



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE



Groupe pour femmes seules

Venez échanger avec d'autres femmes qui
vivent la même réalité que vous dans une
formule qui permet à chacune de
questionner, d'écouter, de réfléchir,
d'apprendre et d'aider. Dans une ambiance
bienveillante et respectueuse de chacune.

Prochaine rencontre

30 mars à 13h30

Inscrivez-vous au
418 728-4402 #3

Marche écoute

Dans les rues de St-Flavien

Service d'écoute

Marche en individuel
entre 15 à 60 minutes.

Sur rendez-vous contactez
Audrey au 418-728-4402 # 3.



Prévoir des vêtements
en fonction de la météo

LES DEUILS DE LA VIE

Avec Coralie Giasson
Étudiante en Sciences infirmières
à l'UQAR

Thèmes abordés :

- Différents types de deuil
- Les symptômes
- Aider un proche
- Prendre soin de soi

7 avril 2022

13h30 à 15h30

Au Centre-Femmes
de Lotbinière

Inscrivez-vous en cliquant ici
ou au 418-728-4402 #3



Prêt de tablettes électroniques

Vous aimeriez participer aux activités du Centre-Femmes sur zoom et vous n'avez pas l'équipement pour le faire...

BONNE NOUVELLE
nous pouvons vous prêter une tablette électronique Samsung gratuitement.

Contactez-nous pour plus d'informations
418 728-4402

GRATUIT!

Notez que vous devez avoir une connexion internet pour utiliser zoom sur la tablette.



Café Créatif

Libère ta créativité

Nouveauté

Venez explorer votre créativité à travers ces rencontres qui sauront éveiller ou approfondir vos aptitudes pour la création. Chacune de nous pourra s'exprimer, créer et vibrer tout en découvrant ses talents... parfois cachés. Un moment entre femmes pour sortir de la maison, sans pression dans le plaisir et le réconfort.

Les jeudis de 13h30 à 15h

23 mars | Coloriage de mandala

21 avril | Atelier de peinture libre avec Ateliers Papillon Marlène

Inscriptions et informations au 418 728-4402 # 2

Centre d'échange de vêtements

ouvert

-C'est gratuit-

Venez faire votre tour!
Nous avons beaucoup de vêtements et petits articles de maison.

De plus si vous avez du temps, que vous aimez le travail d'équipe et que vous prenez plaisir dans le rangement, contactez Audrey pour faire partie de l'équipe du tri au Centre d'échange.

Prochains tris à 13h30:

10 mars

14 avril



Journée nationale des cuisines
collectives

CONFÉRENCE

TIRAGE DE PRIX
DE PRÉSENCE



Invitée Florence-Léa Siry, experte zéro
gaspillage alimentaire, autrice et conférencière



LA CUISINE ZÉRO GASPI ET SES 1,2,3 VIES

21 MARS DE 19H À 20H30

en ligne sur zoom, c'est gratuit!

Pour vous inscrire [cliquez-ici](#)

Pour info: 418 728-4402



CENTRE-
FEMMES
DE LOTBINIÈRE



BRIN DE JASSETTE!

En ligne sur zoom
le 16 mars et le 6 avril
9h30 à 10h15

Pour celles qui désirent briser la routine
et jaser entre femmes

Bienvenue à toutes!

ID de réunion zoom: 857 6799 9809

Contactez-nous au 418 728-4402 #3
pour plus de détails

MERCI

à nos membres

Votre soutien est important!

La prochaine infolettre est prévue
en avril 2022
Au plaisir de vous revoir bientôt.
Merci de votre soutien.

139, Principale St-Flavien
GOS 2M0
418 728-4402
www.cflotbiniere.org



CENTRE-
FEMMES
DE LOTBINIÈRE