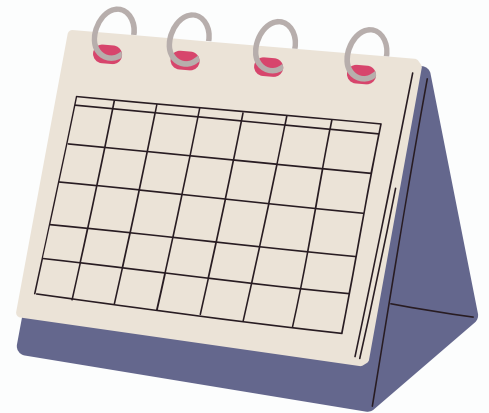


Le bulletin d'information du Centre-Femmes de Lotbinière

## Activités à venir au Centre-Femmes

- Femmes de coeur 11 avril et 16 mai à 13h
- Tri au Centre d'échange 14 avril et 12 mai à 13h30
- Souper femmes entrepreneures 20 avril à 17h30
- Café créatif 21 avril à 13h30
- Brin de jasette 27 avril et 18 mai à 9h30 (en ligne)
- Portrait de l'offre alimentaire 27 avril à 13h30 (en ligne)
- Activité reconnaissance du bénévolat 27 avril à 18h30
- Journée sans diète 4 mai à 19h (en ligne)
- Prendre soin de sa santé mentale - Paule Levesque 11 mai à 19h
- AGA du Centre-Femmes 7 juin à 17h30



## Centre d'échange de vêtements

ouvert

-C'est gratuit-

Venez faire votre tour!

Nous avons beaucoup de vêtements et petits articles de maison.

Vous avez du temps et vous prenez plaisir dans le rangement, contactez Audrey pour faire partie de l'équipe du tri au Centre d'échange.

Prochains tris à 13h30:

14 avril et 12 mai



## Femmes de coeur

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

**Le 11 avril de 13h à 15h**

**CRÉER DES LIENS ET LES ENTRETENIR**

à la salle des Lions, 16 rue des Érables St-Flavien

**Le 16 mai de 12h à 14h**

**ON DÎNE ENSEMBLE** (sous-marin subway offert)

à la salle des Lions, 16 rue des Érables St-Flavien

Inscription obligatoire au 418 728-4402 poste 3

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



L'Oasis  
DE LOTBINIÈRE

CENTRE-  
FEMMES  
DE LOTBINIÈRE

# Café créatif

Libère ta créativité

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.



Un jeudi par mois de 13h30 à 15h

**21 avril | Atelier de peinture libre**

avec Ateliers Papillon Marlène Robin

Inscriptions et informations au 418 728-4402 # 2



# INVITATION



**L'OFFRE ALIMENTAIRE  
dans Lotbinière**

*Il est temps d'agir!*

**27 AVRIL 2022**  
**de 13 h 30 à 15 h 30**



**DÉVOILEMENT DU PORTRAIT DE L'OFFRE ALIMENTAIRE  
CONSTATS • DISCUSSIONS • PISTES D'ACTION**

**C'EST  
GRATUIT !**

**Inscription obligatoire**  
[www.cflotbiniere.org/4015-2](http://www.cflotbiniere.org/4015-2)  
418-728-4402



# Conférence pour souligner la journée sans diète

L'alimentation intuitive pour manger en paix et apprécier ses cuisses

avec **Karine Gravel**,  
nutritionniste, docteure en nutrition

Le 4 mai de 19h à 21h

EN LIGNE SUR ZOOM

**Conférence gratuite**

Tirage du livre "De la culture des diètes à l'alimentation intuitive"

Pour s'inscrire: <https://www.cflotbinriere.org/4049-2/>



**BÉNÉVOLER  
CHANGE LA VIE!**

Activité  
Gratuite

**ACTIVITÉ RECONNAISSANCE  
DU BÉNÉVOLAT 2022**

Venez vous divertir en  
compagnie de l'humoriste  
**Marko Métivier**

Activité offerte  
aux **BÉNÉVOLES** et aux  
**ORGANISMES** de Lotbinière



☀ **Mercredi 27 avril 2022** - en cas de tempête remis au 1er juin

☀ **Centre municipal, Salle L'Agathoise** ☀ **De 18h30 à 21h**  
(2602, rue St-Pierre, Ste-Agathe-de-Lotbinière)

Inscription obligatoire au CPAL 418-728-4825 #101,  
courriel: soutien@cpalotbinriere.com

*Souper des Femmes* ENTREPRENEURES

Découvrez le parcours inspirant de  
deux entrepreneures d'ici!



Anne-Marie Faucher  
Présidente-directrice générale  
Bois de plancher PG



Hélène Garneau  
Conseillère à la direction  
Bois de plancher PG

**Mercredi 20 avril 2022**  
Dès 17h30

50\$/personne

Date limite d'inscription le 13 avril

Club de Golf Lotbinière,  
269, route 269, St-Gilles

Inscription obligatoire  
[www.sadclotbinriere.qc.ca](http://www.sadclotbinriere.qc.ca)



Pour souligner la semaine  
de la santé mentale

Gratuit!

## CONFÉRENCE

Prendre soin de sa santé mentale,  
c'est pour tous!

Une rencontre riche et colorée qui apportera un souffle renouvelé  
et énergisant à vos actions quotidiennes  
avec Paule Levesque

Le 11 mai 2022  
de 19h à 21h  
à la Salle des Lions

16, rue des Érables St-Flavien

**OUVERT À TOUS!**

Utilisez le QR suivant  
pour vous inscrire



CLIQUEZ ICI

Information au 418 728-4402



L'Oasis  
DE LOTBINIÈRE



Regroupement  
des personnes  
aidantes  
de Lotbinière



## BRIN DE JASLETTE!



En ligne sur zoom

le 27 avril et le 18 mai  
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

## Assemblée Générale Annuelle des membres du Centre-Femmes (AGA)

Mardi 7 juin à 17h30

À la Salle des Lions

16, rue des Érables St-Flavien

Réservez cette date, les détails suivront dans le bulletin de mai



La prochaine infolettre est prévue  
en mai 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