

# NOUVELLES DU CENTRE

ÉDITION AVRIL 2021

À la fin d'avril Audrey et Martine iront faire la tournée des commerces d'alimentation pour le projet du portrait de l'offre alimentaire. L'assouplissement des mesures sanitaires nous permet de recommencer nos rencontres de cuisines collectives avec une formule différente. Pour les activités en plus grand groupe, nous poursuivons nos activités par zoom. Le Centre d'échange de vêtements est ouvert. Nous privilégions encore l'écoute téléphonique mais il est possible de rencontrer une intervenante en prenant rendez-vous.

Bonne lecture!



Centre-Femmes  
LOTBINIÈRE

**RENCONTRES  
BRIN DE JASSETTE!**

Les mercredis  
9h30 à 10h15

Pour celles qui désirent briser la routine  
et jaser entre femmes.  
*Pas besoin de s'inscrire, n'y a pas à participer  
à toutes les rencontres!*

ID de réunion zoom: 857 6799 9809

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

## RENCONTRE CITOYENNE AU FÉMININ !

Le 26 avril à 19h [Cliquez ici pour vous inscrire](#)

### Rencontre virtuelle via ZOOM

En collaboration avec le Centre-Femmes de Lotbinière et le Centre femmes La Rose des Vents, la députée de Lotbinière-Frontenac, Isabelle Lecours, vous convie à une rencontre en toute simplicité afin d'échanger, de discuter de sujets qui vous intéressent et de répondre à vos questions. Au plaisir!



Isabelle Lecours

Députée de Lotbinière-Frontenac



Projet

## JARDIN AU CENTRE-FEMMES

Dans le cadre du projet Incroyables comestibles légumes à partager, nous installerons un mini-jardin dans notre cour.

Tu as envie de donner quelques heures pour la réussite (aménagement, plantation, entretien) de ce projet, contacte Marylin 418 728-4402

De retour en présence!

## Femmes de coeur

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

**LE LUNDI 19 AVRIL DE 10H À MIDI OU DE 13H À 15H**  
**THÈME: LA GESTION DU STRESS**

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

Où: Dans les locaux de l'OASIS au 17, rue des Érables, St-Flavien

**PLACES LIMITÉES INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418 728-4402**

### Un mot de votre Conseil d'Administration (CA)

Félicitations à Lucie Hébert qui a été nommée bénévole de l'année au Centre-Femmes. Elle sera honorée lors du Gala reconnaissance des bénévoles le 21 avril prochain sur zoom. Pour participer au gala inscrivez-vous avant le 12 avril en [cliquant ici](#)

Nous tenons à remercier, madame Marie-Lynn Christman qui quitte son poste après presque 2 ans d'implication. Merci Marie-Lynn pour ta spontanéité et ton attachement au Centre-Femmes. Nous te souhaitons bonne chance dans tes nouveaux projets.

En lisant ces lignes vous vous dites...il y a un poste vacant au CA...Est-ce que moi aussi je pourrais faire partie de cette équipe DYNAMIQUE? Si c'est le cas, n'hésitez pas à contacter Martine pour plus d'informations.



# Conférence pour souligner la journée sans diète



**GUYLAINE GUEVREMONT**  
NUTRITIONNISTE ET COACH EN  
ALIMENTATION INTUITIVE ET PLEINE  
CONSCIENCE

**DÉCODEZ LE  
LANGAGE DE VOTRE  
CORPS  
POUR CESSER DE  
TROP MANGER!**

**CONFÉRENCE GRATUITE  
EN LIGNE**

LE JEUDI 6 MAI DE 13H À 14H30

Inscrivez-vous au <https://forms.gle/Lf8Dg5yoA4QrQrpV7>

Une activité  
offerte par:



## Les menstruations écolos!

"La campagne ROUGE"

du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

- Mythes et tabous qui entourent les menstruations
- Protections menstruelles jetables, enjeux écologiques et de santé
- Précarité menstruelle
- Programme de subvention dans la MRC de Lotbinière

Le 13 avril 2021 à 19h  
en ligne sur zoom

Inscrivez-vous en cliquant sur le lien  
<https://forms.gle/WmNjefSdAYgdS5968>

Une activité  
offerte par:



## Face à Face avec l'anxiété avec Patrice Coquereau

- Mes expériences
- Les crises d'anxiété
- La transformation
- La guérison
- Quitter les fixations
- Retrouver sa nature
- La tyrannie de la norme
- Le moment présent
- Être intègre et intégrer



**Patrice Coquereau**  
Comédien, metteur en scène  
auteur et conférencier

**Mercredi le 12 mai 2021  
19h30**

Sur la plate-forme Zoom

**Ouvert à tous !**

Dans le cadre de  
**LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**

**C'est gratuit!**

Information et inscriptions  
418-728-4402 ou sur

<https://forms.gle/a6Aj9hRC4ZSkEw48>



## Rencontre Femmes ENTREPRENEURES

**Femmes  
ENTREPRENEURES  
de Lotbinière**

**37e édition**

**Quand :**

Jeudi 15 avril 2021  
9h00 à 10h00

"Offrez-vous un moment pour  
échanger entre femmes  
entrepreneures. Une  
rencontre pour garder le  
contact!"

Inscription obligatoire:  
[sadclobiniere.qc.ca](https://sadclobiniere.qc.ca)

Date limite d'inscription:  
13 avril 2021, 16h00

**Zoom  
entre Elles**



[CLIQUEZ ICI pour vous inscrire](#)



**LA PROCHAINE INFOLETTRE EST PRÉVUE EN MAI 2021**

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Merci de votre soutien.

Centre-Femmes de Lotbinière

139, Principale St-Flavien

GOS 2M0

418 728-4402

