



Centre-Femmes  
LOTBINIÈRE

# NOUVELLES DU CENTRE

ÉDITION MARS 2021

Les rayons du soleil et l'annonce de la zone orange font vraiment du bien. Ils nous donnent espoir que le meilleur est à venir. Pour les prochaines semaines, nous poursuivrons la majorité de nos activités par zoom. Le Centre d'échange de vêtements est ouvert en respectant les mesures sanitaires. Nous privilégions encore l'écoute téléphonique mais il est possible de rencontrer une intervenante en prenant rendez-vous.

Bonne lecture! L'équipe du Centre-Femmes de Lotbinière

Frais médicaux

Allocation

Crédit pour taxes

Mon dossier ARC

PCU

Types de revenus



## "Obtenir le maximum de mes impôts au fédéral"

Atelier-échange en ligne sur zoom  
le 23 mars 13h30 à 15h30

Personne-ressource: Marie-Claude Gagné de l'agence du revenu du Canada

[Pour vous inscrire](https://forms.gle/nMWCrgcN962u8R937)

<https://forms.gle/nMWCrgcN962u8R937>

## 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 de participer  
à toutes les rencontres!*

ID de réunion zoom: 857 6799 9809

## Mieux comprendre l'application ZOOM

Le 18 mars 2021 à 9h30



Pour toutes celles qui souhaitent  
devenir plus à l'aise avec l'application zoom  
Personne ressource: Marilyn du Centre-Femmes

lien zoom pour se connecter:

<https://us02web.zoom.us/j/85022835480>

ID de réunion 850 2283 5480

**EN  
RAPPEL!**

Contactez-nous 418 728-4402  
pour plus d'informations, pour installer Zoom  
ou pour le prêt d'une tablette électronique

## PANEL VIRTUEL

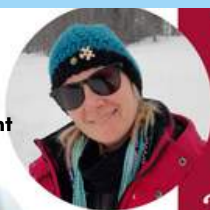


22 mars 12h à 13h

Dans le cadre de la journée  
internationale pour  
l'élimination des  
discriminations raciales, le  
comité régional de la MMF  
vous convie à une discussion  
avec 3 femmes immigrantes  
de Chaudière-Appalaches.

Inscription au  
[projet@femmesca.com](mailto:projet@femmesca.com)

Jennifer Pont



Kathia  
Indacochea



Rabiâ Louchini



Réseau des groupes de femmes  
Chaudière-Appalaches

## RENCONTRE ÉCHANGE "VIVRE SEULE"



Venez échanger sur vos réalités  
et discuter de vos besoins en  
compagnie de Audrey du  
Centre-Femmes

LUNDI LE 29 MARS À 13H30  
EN LIGNE SUR ZOOM

POUR VOUS INSCRIRE

[HTTPS://FORMS.GLE/LDRTCMMMP6VABFF6S6](https://forms.gle/LDRTCMMMP6VABFF6S6)



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 22 MARS DE 10H À MIDI  
OU DE 13H À 15H**

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**

Pour souligner la journée nationale  
des cuisines collectives

## CONFÉRENCE VIRTUELLE

À VOS FRIGOS



Propulsé par



### Des astuces pour contrer le gaspillage alimentaire.

À vos frigos, présentée par un·e expert·e à la lutte au gaspillage alimentaire du Jour de la Terre.

**Au menu : Discussion autour des trucs et astuces anti-gaspi, à la maison et dans toutes ses recettes !**

**Le 24 mars de midi à 13h**

inscrivez-vous au

<https://forms.gle/1Tqg586roQ6DPoTr5>

**Participez et courez la chance de gagner un certificat cadeau d'épicerie d'une valeur de 50\$**



FAITES VITE LES PLACES SONT LIMITÉES



**INCROYABLES  
COMESTIBLES**  
de Lotbinière

**Mardi 6 avril 2021  
À 19h00, par Zoom**

Le comité des INCROYABLES COMESTIBLES vous invite à la conférence de:

**Mme Marthe Laverdière**

Que vous soyez expérimenté ou débutant, cette horticultrice a certainement quelque chose à vous apprendre !



**MARTHE**

**INSCRIVEZ-VOUS À L'ADRESSE SUIVANTE:**

[ic.lotbiniere@gmail.com](mailto:ic.lotbiniere@gmail.com)

## L'âgisme, Parlons-en!

**Le 6 avril de 13h30 à 15h**

en ligne sur zoom

Atelier de sensibilisation afin de favoriser une attitude bienveillante à l'égard des ainé.es et des proches aidants animé par l'équipe de l'Observatoire Vieillesse et Société(OVS).



**Inscrivez-vous**

<https://forms.gle/CGac3HRjgJS1V3zk7>

**LA PROCHAINE INFOLETTRE EST PRÉVUE  
POUR AVRIL 2021**

Au plaisir de vous revoir bientôt.  
Merci de votre soutien.

**Centre-Femmes de Lotbinière**  
139, Principale St-Flavien  
G0S 2M0  
418 728-4402

