

Îlot d'Espoir c'est quoi ?



Le Centre de Femmes Îlot d'Espoir est un organisme communautaire à but non-lucratif, un milieu de vie chaleureux qui a pour mission d'accueillir les femmes de Lebel-sur-Quévillon, de les supporter dans le but de répondre à leurs besoins. Travailler sur la condition des femmes, tant au plan individuel que collectif, afin de favoriser l'entraide et le partage. Un lieu où vous y trouverez soutien, amitié et moyens pour agir.

C'est pour qui ?

C'est pour toutes les femmes Quévillonaises !

Pour celles qui désirent acquérir de nouvelles connaissances par le billet d'ateliers, de conférences, de cafés-rencontres, etc.

Pour celles qui vivent des changements comme le départ des enfants, la retraite, le retour au travail, une séparation.

Pour celles qui vivent des moments difficiles comme de l'isolement, de la violence, des agressions sexuel, des abus de drogue ou d'alcool, de dépression ou de deuil. Et aussi les moments heureux comme une naissance, un voyage, la réalisation d'un rêve ou d'un nouveau projet.

Pour celles qui ont besoin de documentation concernant des sujets qui touchent les femmes ou qui désirent consulter notre grande banque de livres sur la croissance personnel, de biographies ou encore sur la santé.

Pour celles qui veulent tout simplement échanger et partager !

Il y a une place pour chacune de vous !

Pour consulter notre programmation visitez notre site internet – www.ilotdespoir.org ou allez sur notre page Facebook «Centre de Femmes Îlot d'Espoir» ou encore conservez notre journal «Parlons d'Elle» et son calendrier qui sont postés à toute la population.

819-755-3557



Parlons d'Elle



Janvier à juin 2018

Venez FÊTER la journée internationale de la FEMME le 23 mars !

Les Plaisirs de Distinction Féminine ?



Conférence inspirante

Ça donne de l'élan ! On débute avec la conférence: **Choisir le présent** : Pourquoi pas! Des trucs et astuces pour diminuer nos stress émotifs. Aussi on aborde le thème de la journée internationale de la femme 2018: **Féministe tant qu'il le faudra**. D'hier à aujourd'hui, Chantal nous partage ses nombreuses expériences sexistes depuis ses débuts d'humoriste mais aussi au cours de sa vie. L'égalité sans limite, ça se peut ? Comment ?

Souper spectacle-conférence

Vendredi 23 mars de 18 h à minuit

Salle des Chevaliers de Colombs / service de bar

Billets disponibles dès maintenant et jusqu'au 16 mars.

25\$ pour les membres, 30\$ pour les non-membres.

Réservé aux dames seulement!



Spectacle hilarant

Parce qu'une gang de filles qui rient ensemble, c'est tellement l'fun !

Chantal nous revient avec son nouveau spectacle **Routine et Bobépine !**

Elle nous arrive avec ses aventures totalement loufoques, hilarantes et rocambolesques

Protège-dessous fortement suggérés !

AHHHHH.....!

Sommaire :

P. 1 : Souper de la femme

P. 2 : Connais-tu la limite ?
Les nouvelles activités

P.3 : Les déjeuners-causeries

P. 4 et 5 : Ateliers et dîners-conférences

P.6 : Ateliers Bricole d'Espoir

P.7 : Le financement

P.8 : Qui sommes-nous ?

Le Y des femmes de Montréal présente :



CONNAIS-TU LA LIMITE?
LE CONSENTEMENT EN 360°



UNE EXPÉRIENCE DE RÉALITÉ VIRTUELLE

Suis-nous sur le Web!
ydesfemmesmtl.org | #connaistuLalimite

Centre de femmes Îlot d'Espoir, 54 rue des trembles, téléphone: 819-755-3557
Mercredi 31 janvier 2018 * 13h30 à 15h30 et * 18h30 à 20h30
Cette activité est réservée aux 16 ans et plus

Nos articles promotionnels



CLÉ USB 8G À 15 \$



SACS FOURRE TOUT À 14 \$



CRAYONS À 2 \$



SACS À CHAUSSURE 8 \$



TASSES EN CÉRAMIQUES À 6 \$



CARTES DE MEMBRE À 5 \$

TOUS LES FONDS AMASSÉS VONT DIRECTEMENT À L'AIDE AUX FEMMES QUÉVILLONNAISES EN DIFFICULTÉS

Le financement des organismes

Pourquoi la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » ?



En 2001, le gouvernement du Québec se dotait d'une politique de reconnaissance de l'action communautaire autonome qui devait amener les instances gouvernementales à respecter l'autonomie des groupes et à appuyer la mission globale des organismes. Le temps a passé et ce financement stagne, et plusieurs groupes ne peuvent toujours pas compter sur un soutien gouvernemental. Avec le coût de la vie qui croît sans cesse, une stagnation du financement équivaut en réalité à un appauvrissement des organismes qui ne peuvent assumer la hausse de leurs dépenses, donc à risque de fermeture.

Les objectifs de cette campagne consistent aussi à améliorer les conditions de vie de la population et à assurer le respect de ses droits. Les organismes sont les moteurs de la transformation sociale, économique, culturelle et politique de leur milieu. Surveillez les actions qui seront prises par les organismes communautaires car... « Ensemble... Engageons-nous pour le communautaire ! Engageons-nous pour la justice sociale ! »

Source : site Internet Engagez-vous pour le communautaire



Nouvelles activités!

Les femmes tricotées serrées !

Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour débutantes à expertes, tricots, crochets et tricotins ! Animé par Cindy Saumure. Apportez votre laine et vos broches, Cindy y sera pour vous partager ses trucs et conseils !



Moments Entr-elles!

Les vendredis de 13 h à 16 h lorsqu'il n'y a pas de bricole d'Espoir

Venez passer un après-midi de plaisirs où jeux et divertissements sont à l'honneur!

Les bricoles d'Espoir



Vendredi 2 février 13 h 30 à 15 h 30

Atelier

«Création et décoration d'une boîte cadeau»

Date limite d'inscription: jeudi 1 février à 12 h

Vendredi 2 mars 13 h à 15 h 30

Atelier

«Création de petits lapins en pompon de laine»

Date limite d'inscription: jeudi 1 mars à 12h



Vendredi 20 avril 13 h 30 à 15h30

Atelier

«Création d'un terrarium en pot»

Date limite d'inscription: vendredi 13 avril



Vendredi 2 mai 13 h à 15 h 30

Atelier

«Création d'un miroir décoratif à l'aide de cuillères de plastique»

Date limite d'inscription: lundi 1 mars à 12 h



819 755-3557



6

Les déjeuners causerie

Jeudi 8 février de 9 h à 12 h

Rencontre avec l'équipe du Comité Prévention suicide dans le cadre de la semaine nationale de la prévention du suicide.

3 \$ pour les membres / 5 \$ non-membres

Date limite d'inscription: mardi 6 février à 12 h



Jeudi 8 mars de 9 h à 12 h

Journée internationale de la femme! Atelier retraçant l'histoire des droits des femmes. Animé par Marjolaine Racicot.

3 \$ pour les membres / 5 \$ non-membres

Date limite d'inscription: mardi 6 mars à 12 h



Jeudi 5 avril 9 h à 12 h

Présentation du documentaire, LE GOÛT D'UN PAYS, qui a remporté en 2017 le prix Gémeau du «Meilleur scénario : Documentaire - Émission». La rencontre de Gilles Vigneault et de Fred Pellerin au temps des sucres. C'est un hymne au sirop d'érable et au peuple qui le produit.

3 \$ pour les membres / 5 \$ non-membres

Date limite d'inscription: mardi 3 avril à 12 h



Jeudi 10 mai 9 h à 12 h

Brunch de la fête des mères!

3 \$ pour les membres / 5 \$ non-membres

Date limite d'inscription: mardi 8 mai à 12 h



819 755-3557



3

Les dîners-conférence et ateliers

Mercredi 14 février de 11 h 30 à 13 h

Dîner-conférence de la St-Valentin

Vivre des Relations extraordinaires !

Date limite d'inscription: Lundi 12 février à 12 h

Le tirage du certificat cadeau du service traiteur à domicile SOS Carole d'une valeur de **250 \$** sera fait lors de cette activité.



Mercredi 28 février de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «En as-tu vraiment besoin ?»

Découvrir des notions de base pour entretenir des relations saines avec les autres.

Date limite d'inscription: Lundi 26 février à 12 h



Mercredi 28 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «Analysez votre sommeil et vos rêves»

Découvrir comment l'analyse de son sommeil et de ses rêves peut améliorer notre qualité de vie.

Date limite d'inscription: Lundi 26 mars à 12 h



Mercredi 11 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «Survivre au stress !»

Apprendre à gérer son stress. Améliorer son quotidien et réduire l'anxiété.

Date limite d'inscription: lundi 9 avril à 12 h



819 755-3557



4

Mercredi 25 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «La ferveur de vivre»

Apprendre à communiquer en réfléchissant sur différents aspects de l'existence, en sachant mieux résoudre les crises traversées, en construisant sa confiance en soi et en gérant sa vie de couple en accord avec l'autre.

Date limite d'inscription: lundi 23 avril à 12 h

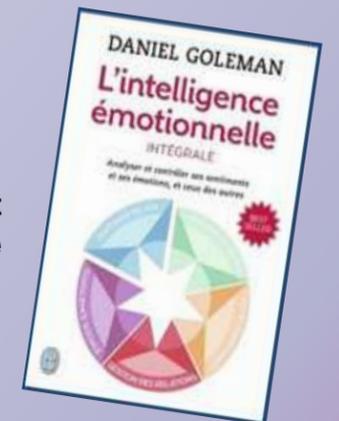


Mercredi 16 mai de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «L'intelligence émotionnelle»

Parvenir à la maîtrise de sa vie relationnelle, découvrir comment exprimer ses sentiments aux autres et apprendre à comprendre nos propres sentiments et ceux des autres.

Date limite d'inscription: lundi 14 mai à 12 h



Mercredi 30 mai de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier «Mes vacances en région !»

Activités incontournables et méconnues de la région à faire seul, entre amis et en famille, pour tous les budgets !

Vos suggestions seront bien sûr les bienvenues !

Date limite d'inscription: lundi 28 mai à 12 h



Veillez prendre note qu'il est possible que d'autres dîners conférence et/ou ateliers s'ajoutent à l'horaire. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter nos réseaux sociaux, notre site internet www.ilotdespoir.org ou, si vous êtes membre, vos courriels.

819 755-3557



5