

AGA

Assemblée générale annuelle des membres 2017

Date : Mardi, le 13 juin 2017

Heure : 17 h (repas sur place)

Date limite d'inscription : Vendredi, le 9 juin 2017

**Réservez votre place en appelant
au 819-755-3557**

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Nous contacter :

N'hésitez pas à nous appeler pour obtenir des informations supplémentaires sur nos mandats et services.

Centre de Femmes Îlot d'Espoir

54, rue des Trembles C.P. 206
Lebel-sur-Quévillon, QC J0Y 1X0

(819) 755-3557

Messagerie :
ilotdespoir@lino.com

Visitez notre site Internet :
www.ilotdespoir.org



Parlons d'Elle

Journée Internationale des Femmes 2017

Souper-conférence avec Sylvie Boucher, Tout est Parfait !



Date : Vendredi, le 10 mars 2017

Heure : 18 h

Coût : 25 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)

Lieu : Salle Desjardins

Date limite d'inscription : Lundi, le 6 mars 2017

Entrées

Plateau de crudités et trempettes

Plateau de fromage fins

Salade mixte et vinaigrette balsamique

Salade de brocoli et fêta

Plat principal

Côtelette de veau sauce forestière

Blanc de volaille farcie aux pommes

Pomme de terre au four

Dessert

Fondue au chocolat et fruits



Dans ce numéro :

Mot de retour	2
Remerciements, tirage	2
Dîner-partage, Ateliers	3
Ateliers	4
Ateliers	5
Ateliers, déjeuner-causerie	6
Dîner-partage, soins pieds	7
Ladies Night (golf)	7
A.G.A.	8
Heures d'ouverture	8



**Dans le cadre de la Journée
Internationale des Femmes, les femmes
quévillonnaises sont invitées à prendre part au
souper-conférence avec la comédienne,
Mme Sylvie Boucher.**

Bienvenue à toutes
Apportez vos consommations !

NOUS SOMMES DE RETOUR !

C'est avec un immense plaisir que nous vous retrouvons après ce long congé des fêtes. Espérant que vous ayez passé des moments de bonheur, entourés de ceux que vous aimez. Pour cette nouvelle année, nous désirons vous souhaiter de la santé et beaucoup d'amour. Au plaisir de vous voir bientôt !

L'équipe du Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Merci à L'Hôtel

Forestel

de Val-D'Or

pour leur don d'une nuitée que nous avons fait tiré à l'occasion du souper de Noël des membres du Centre de Femmes, le 2 décembre dernier.

L'heureuse gagnante est madame Lyse Gauthier-Perron.

Félicitations !



Remerciement Spécial

à

Madame Pamela Trottier-Poirier, Notaire

Pour sa générosité lors de 2 superbes séances d'information, conviviales et très enrichissantes, du 18 octobre dernier.

Merci de toute l'équipe



Tirage pour la saint-valentin

Certificat cadeau 150\$

applicable sur la programmation

spectacle

du centre communautaire.

2 \$ du billet ou 5 \$ / 3 billets

En vente lors de nos kiosques au centre d'achat ainsi qu'auprès des employées du Centre de Femmes Îlot d'Espoir.

Tirage le 16 février 2017

lors du dîner-partage

Bonne Chance !

DÎNER-PARTAGE DE PÂQUES

Jeudi, le 13 avril 2017 de 11 h 30 à 13 h

Date limite d'inscription : Mardi, le 11 avril 2017



Soins *pieds*



La population du Québec est de plus en plus consciente de l'importance à accorder à la santé des pieds. Nous aurons la chance d'avoir avec nous Madame Hélène Labelle, infirmière et spécialiste en soins de pieds qui nous informera sur le bien-être de nos pieds.

Mercredi, le 3 mai, à 13 h 30 au Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Prix de présence sur place !

Date limite : Lundi, le 1^{er} mai 2017

MOITIÉ
MOITIÉ

Ladies night Îlot d'Espoir

Levée de fonds pour les femmes de Lebel-sur-Quévillon

Vendredi, le 9 juin 2017 à partir de midi.

Coût : 10 \$ pour toutes, voitures incluses (sur réservation).

Plusieurs prix de présence en soirée.

Souper hot dog (assiettes 5\$) et smoke meat (assiette 7\$).

Bienvenue a toutes !

Date limite d'inscription : Mardi, le 6 juin 2017

En partenariat avec le club de golf.



Session d'information

AVC, crise cardiaque et



service 911



avec Michel Landry

Comprendre

et

prévenir.



Date: Mercredi, le 22 mars 2017

Heure: 13 h 30 à 15 h 30

Lieu: Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite: Lundi, le 20 mars 2017

Déjeuner-causerie

Entre femmes

Date: Les jeudis,
30 mars et 25 mai 2017

Heure: 9 h à 12 h

Date limite : Mercredi précédant le
déjeuner

Nous vous attendons !

Coût membre : 3 \$

Coût non-membre: 5 \$



Les P'tits moments de Claudine

Ils sont de retour dès février
Tous les lundis de 13 h 30 à 16 h
au Centre de Femmes



Recherche de femmes couponneuses

Nous sommes à la recherche de femmes qui ont de l'expérience en couponing. Quelqu'un qui voudrait venir partager avec les femmes du Centre de Femmes son expérience pour ainsi montrer son savoir et ses trucs.



Manifestez-vous !



Dîner-partage de Saint-Valentin

Apporte le plat de ton choix et
viens le partager avec nous !

Bienvenue à toutes !

Date: Jeudi, le 16 février 2017

Heure: 11 h 30 à 13 h

Lieu: Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite: Lundi, le 13 février 2017



L'heure du thé
avec Dominique Poirier du
Multi-marché du



Venez découvrir les tendances et bienfaits
du thé. Plusieurs variétés vous seront
présentées par madame Dominique Poirier
lors de l'atelier qui se déroulera
mercredi, le 22 février 2017.

à compter de 13 h 30 au Centre de Femmes.

Date limite d'inscription : Lundi, le 20 février 2017



Astuces & Déco

Atelier sur les 101 trucs de décoration :

peinture, couleurs, aspects et plus encore

avec Jessica Renaud Bisson

le 15 mars 2017, à 13 h 30

au Centre de Femmes

Date limite d'inscription : Lundi, le 13 mars 2017

Atelier

Les vendredis en mouvement...
Tous les derniers vendredis du mois

À chaque bobo son exercice !

Mal aux mains, aux jambes, à la nuque ou au dos ?

Chaque dernier vendredi du mois, venez découvrir avec nous ces exercices qui font du bien autant au moral qu'au physique, sans compter le plaisir de les faire ensemble.

Date: Tous les derniers vendredis du mois à partir de février 2017

Heure: 13 h 30 à 15 h 30

Lieu: Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite: Les lundis précédant l'atelier



ATELIER

Thème : Réalités de femmes

Pouvoir échanger sur les difficultés spécifiquement féminines

Objectifs spécifiques :

Voir ce qui a été réalisé au fil du temps.

Échanger sur certains sujets tels : les garderies, l'égalité salariale, la maternité, les relations de couple, la retraite sous la pauvreté pour plusieurs femmes, les programmes sociaux, enfin tout ce qui touche les femmes.

Date : Mercredi, le 8 février 2017

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Lundi, le 6 février 2017



ATELIER

Thème : Pourquoi les hommes se grattent l'oreille et les femmes tournent leur alliance ?

Apprendre à lire le langage du corps et des gestes corporels

Objectifs spécifiques :

Découvrir comment la communication non-verbale mieux connue peut vous aider à éviter les malentendus et à donner une image positive à vos interlocuteurs.

Recevoir quelques clés pour analyser les signaux émis par les autres.

Date : Mercredi, le 1^{er} mars 2017

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Lundi, le 27 février 2017



ATELIER

Thème : Tocs et phobies

Comprendre ses tocs et phobies et s'en débarrasser.

Objectifs spécifiques :

Échanger sur les peurs et manies.

Voir s'ils nous sont nuisibles ou non.

Découvrir comment les contrôler.

Date : Mercredi, le 5 avril 2017

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Lundi, le 3 avril 2017

ATELIER

Thème : Simplifiez-vous la vie !

Améliorer son quotidien et réduire le stress

Objectifs spécifiques :

Éliminer tout ce dont nous n'avons pas besoin

Accepter de ne pas tout contrôler

En réduisant nos dettes

Date : Mercredi, le 19 avril 2017

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Mardi, le 18 avril 2017



ATELIER

Thème : Simplifiez votre alimentation pour le plaisir et la santé

Objectifs spécifiques :

Découvrir comment améliorer rapidement ses habitudes alimentaires sans pour autant occuper tout son temps.

Invitée : Julie Paquin, nutritionniste au Centre de Santé Lebel.

Elle nous présentera des recettes santé, faciles et rapides.

Date : Mercredi, le 17 mai 2017

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Lundi, le 15 mai 2017



Session d'information Apnée du sommeil

Atelier portant sur l'apnée du sommeil avec MédiSanté

**Tu te questionnes ? Viens
chercher les réponses à
tes questions !**



Date : Jeudi, le 30 mars 2017

Heure : 11 h 30 (un goûte vous sera servi au coût de 5\$ par personne)

Lieu : Centre de Femmes Îlot d'Espoir

Date limite : Lundi, le 27 mars 2017

