

Parlons d'Elle

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans le cadre de la journée nationale des centres de femmes pour vous faire connaître notre organisme et visiter nos locaux.

Consulter notre page Facebook et notre site internet pour découvrir la programmation de cette journée.

Nous vous invitons donc à venir à notre journée Portes Ouvertes qui se déroulera mardi, le 3 octobre 2017, de 13 h à 16 h et 18h à 19h.

Vous aurez ainsi l'occasion de consulter notre programmation 2017-2018 et vous inscrire aux différentes activités et ateliers.

De plus, nous aurons un kiosque au centre d'achat entre 10 h et 14 h.

Au plaisir de vous rencontrer !



Sept. - Oct. - Déc. 2017

Atelier conférence sur l'heure du dîner

11h30 à 13h00
Dîner inclus

Nouveau
Inscription
Obligatoire



Parlons d'Elle

Premier atelier conférence

Mercredi le 27 Septembre 2017

S'AIMER ÇA FAIT DU BIEN !

Joëlle Vaillancourt est une fervente activiste pour la diversité corporelle et l'acceptation de soi. Celle qui a vaincu l'intimidation, les troubles alimentaires et le manque d'estime de soi est aujourd'hui **mannequin taille +**, blogueuse et conférencière.

Venez découvrir son histoire!

Date limite d'inscription:
22 septembre 2017

*Si vous souhaitez avoir une
thématique particulière,
nous sommes ouvertes aux
suggestions.*

À SURVEILLER!

- Qu'est-ce qu'une infirmière pivot?

Mercredi 25 octobre 2017
Avec **Maryse Lévesque**

- Alzheimer par où commencer?

Mercredi 29 Novembre 2017
Avec **Keven Boisvert et
Isabelle Gingras**



Joëlle Vaillancourt

Partenariat avec le



Bon Retour!

L'été s'achève plus vite qu'on l'aurait voulu et l'automne est presque à nos portes. C'est avec **BONHEUR** que nous vous retrouvons après la fermeture estivale ! Nous vous avons préparé un automne sous le signe de la nouveauté et de la continuité !

Comme vous le verrez dans ce numéro, nous vous réservons un calendrier bien rempli. Malgré tout nous sommes toujours ouvertes aux suggestions, **VOTRE** Centre de Femmes est là pour vous.

Nous sommes là pour les femmes qui désirent acquérir des connaissances, qui vivent des moments de solitude, des changements dans leur vie ou simplement pour le plaisir de discuter!

Centre de Femmes Îlot d'Espoir

54, rue des Trembles CP 206
Lebel-sur-Quévillon, QC, J0Y 1X0

(819) 755-3557

Messagerie :
ilotdespoir@lino.com

Visitez notre site Internet :
www.ilotdespoir.org

À l'occasion de la journée nationale des Centres de Femmes, Nous cherchons des femmes avec des talents en tout genre pour organiser une exposition, mardi 3 octobre 2017.

Pour plus de détails contacter nous!

Talents Recherchés

AVIS DE RECHERCHE

Les lundis s'animent

Nous sommes à la recherche d'une personne voulant animer des ateliers de yoga, danse en ligne ou autre, tous les lundis après-midi de 13h30 à 15h00, moyennant une compensation monétaire.

MERCI!

Centre de Femmes

Îlot d'Espoir

54, rue des Trembles CP 206
Lebel-sur-Quévillon, QC, J0Y 1X0

(819) 755-3557

Messagerie :
ilotdespoir@lino.com

Visitez notre site Internet :
www.ilotdespoir.org



DÉJEUNER CAUSERIE 9h00 à 12h00

Thème: Mois de l'histoire des Femmes « Les figures de l'ombre »

Date : 12 octobre 2017

Date limite inscription: 11 octobre 2017

Coût membre: 3\$

Non-membre: 5\$

Thème: Semaine de sensibilisation aux toxicomanies

12 novembre au 18 novembre

Date : 9 Novembre 2017

Date limite inscription: 8 Novembre 2017

BRICOLE D'ESPOIR 13h30 à 15h00

Thème: Déco String Art

Date : 29 Septembre 2017

Date limite inscription: 27 Septembre 2017

Thème: Halloween

Date : 27 Octobre 2017

Date limite inscription: 25 Octobre 2017

Ateliers

Inscription obligatoire

**Rendez-vous au Centre de Femmes
Îlot d'Espoir**

Mercredi

Détecter les mensonges en quatre méthodes

Sur le visage et dans les yeux, dans les réponses verbales, dans les tics du langage, corporel.

Date : 20 septembre 2017

Choisir l'abondance

Des techniques éprouvées pour sortir de la privation et créer des croyances positives

Apprendre comment le stress, la déprime, les dépendances, les conflits, les tensions, les blocages et la frustration peuvent être transformés en énergie positive.

Date : 18 octobre 2017

**Date limite :
16 octobre 2017**

**Heure :
13h30 à 15h30**

Agir avec son cœur

Prendre soin de soi, quoi qu'il advienne, en se débarrassant de certains comportements, en apprenant à freiner nos pénibles obsessions, en découvrant comment les obstacles peuvent se transformer en occasion de croissances.

Date : 13 septembre 2017

**Date limite :
12 septembre 2017**

La puissance des émotions

Savoir distinguer les vraies émotions des fausses :

En connaissant davantage le rôle et la nature des émotions qui nous habitent

En sachant comment ces émotions peuvent nous servir.

Date : 4 octobre 2017

**Date limite :
2 octobre 2017**

Inscription
obligatoire

Suite des Ateliers

Mercredi de 13h30 à 15h30

Rendez-vous au Centre de Femmes
Îlot d'Espoir

Écoute ton corps Encore !

Quoi de mieux que de savoir
exactement ce dont nous
avons besoin dans la vie
pour être heureuse !

En comprenant mieux les
dimensions Savoir, Faire et
Être pour répondre à nos
besoins.

Date : 1er novembre 2017

Date limite : 30 octobre 2017

Huit attitudes qui pourraient changer vo- tre vie

Échanger sur huit attitudes qui
favorisent la santé autant
physique que mentale, afin de
nous permettre de nous offrir une
vie meilleure.

Date : 15 novembre 2017

Date limite : 13 novembre 2017

Chère membre, il est venu le temps de renouveler votre adhésion au Centre de Femmes Îlot d'Espoir. Pour ce faire, il vous suffit de passer au 54, rue des Trembles pour prendre votre carte, au coût de 5 \$. Des kiosques seront aussi prévus au centre d'achat à cet effet, surveillez notre publicité !



Adhésion débutant le 1^{er} octobre 2017

Bienvenue à toutes !

Soirée de Golf

Remerciements

Nous souhaitons remercier
les **51 participants**, lors de
notre soirée golf du 27 juin
dernier.

Lors de l'évènement le Cen-
tre de Femmes à remis une
valeur de **780\$** en prix, avec
la participation de nos dif-
férents commanditaires.

UN GROS MERCI!

Lors de la soirée le Centre de
Femmes Îlot d'Espoir a
amassé la somme de **350\$**,
plus un GÉNÉREUX DON de
100\$ du club d'hockey
social du 49e parallèle.

MERCI aux Commanditaires

- LE CLUB DE GOLF
- LE DÉPANNEUR DU BOULEVARD
- LA BOÎTE À CHAUSSURE
- EXCAVATION ÉRIC BISSON
- RONA MATÉRIAUX DUBREUIL
- SALON LOUHÉNA
- LA BOUTIQUE 4 ÉPINGLES
- BISTRO AL DENTE