

# L'Inform'Elles



Janvier 2015

**Lancement des activités le 11 Février,**  
**à la Salle Fleur de Lys de Honfleur!**



Le comité des coopératrices de Québec Chaudière-Appalaches a tenu le 3 septembre dernier, la journée femmes et coopération dans la belle région de l'Île d'Orléans. Mme Marie-Rose Blais, animatrice au Centre-Femmes, a livré un témoignage inspirant de son parcours de vie personnel et professionnel. Ce sont 120 agricultrices et intervenantes du milieu agricole qui ont pris part à ce rendez-vous annuel.

Au cours de la journée, le comité a annoncé qu'une somme de 10 \$ par participante, soit 1 200 \$ serait remise au Centre-femmes de Bellechasse.

***Merci beaucoup!***

***\*\*\*L'Inform'Elles est disponible en couleurs sur notre site!\*\*\****

## Notre conseil d'administration

Suzanne Leblond	présidente	St-Gervais
Madeleine Labrecque	vice-présidente	Ste-Claire
Claudette Chabot	secrétaire	Armagh
Christiane Gaumont	administratrice	St-Damien
Luce Parent	administratrice	Ste-Claire
Lyse Doré	administratrice	St-Gervais
Nicole Czerny	administratrice	St-Gervais

## L'équipe de travailleuses

Marjolaine Montminy	coordonnatrice
Béatrice Levasseur	animatrice
Lucie Lacroix	animatrice
Marie-Rose Blais	animatrice
Martine Lefebvre	animatrice
Brigitte Boutin	animatrice
Lyne Gaudreau	formatrice

Le Centre-Femmes se garde le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Ne vous privez pas d'une activité au Centre-Femmes pour une question monétaire... faites-nous-le plutôt savoir. Nous avons la possibilité de corriger la situation. De plus, il est possible que vous soyez prise en photo lors d'activité et que nous les utilisions comme outils promotionnels. À vous de dire votre désaccord.

### Elles sont arrivées!!

Nous accueillons Mme Martine Lefebvre qui animera des ateliers de cuisines de toutes sortes ainsi que Mme Jessika Boutin qui est stagiaire



Bienvenue Martine et Jessika!!!

Amies lectrices et lecteurs,  
bonjour,



Nous tenons à vous remercier pour tous les bons mots que vous nous dites en rapport avec les articles parus dans notre

webzine. Nous sommes vraiment emballées par notre projet qui est de vous divertir tout en vous informant sur différents sujets qui nous touchent.

À la suite de la parution de décembre, nous ferons un arrêt temporaire du webzine, car notre «maîtresse informatique» nous quittera pour accoucher d'un nouveau projet personnel, celui de mettre au monde un premier enfant. Nous souhaitons à Marie-Rose, un des moments les plus merveilleux que puisse vivre une femme dans sa vie, celui de devenir mère.

Soyez sans crainte, car pour nous, webzineuses, ce temps d'arrêt sera un moment pour approfondir nos connaissances. Des formations en français écrit, en éthique journalistique, en correction de photos/images ainsi que d'autres notions en informatique sont inscrites à l'agenda.

Comme vous voyez, l'intérêt de vous offrir de meilleures rubriques est toujours présent et nous stimule au plus haut point. Donc, nous vous disons à très bientôt, soit en mai prochain.

Marjolaine Montminy

*En cas de tempête, la fermeture du Centre-Femmes et l'annulation des activités sera affichée sur notre site.*



# Le Webzine

Le magazine web du Centre-Femmes de Bellechasse.

## Voici nos articles de décembre



par Micheline Paré

### Expérience humanitaire... la suite

Ma troisième expédition, menée avec un groupe parallèle de l'organisme CASIRA, m'a conduite en Haïti, du 15 février au 15 mars 2012.



par Sylvie Gourde

### Se donner des ailes

Depuis sa tendre enfance, Lucie Lacroix écoute, observe, réconforte, apaise. Son parcours de vie l'a conduite au Centre-Femmes de Bellechasse où elle anime divers ateliers.



par Béatrice Levasseur

### La Marche Mondiale des Femmes 2015

Depuis la nuit des temps, les femmes véhiculent les valeurs humaines et portent la responsabilité du mieux-être et du mieux-vivre.

Les luttes pour y arriver ont été longues et nombreuses.



par Noëlla Joanne Fournier

### Les bienfaits du Curcuma

Le curcuma ou safran des Indes provient du rhizome d'une plante herbacée originaire de l'Inde et de l'Indonésie.



par Béatrice Levasseur

### Les « dossiers chauds » des Centres-Femmes

Chères membres, Une petite phrase bien connue dans les Centres-Femmes  
Passer du **Je** au **Nous**.



par Goretti Vachon

### Qu'est-ce qu'être grand-mère?

Dans notre culture québécoise, comme partout en Occident, la grand-parentalité est une notion qui évolue selon les contextes social et culturel. ..



par Noëlla Joanne Fournier

### Une auto ça coûte cher

Voici 13 règles d'or permettant des économies de 500 \$ à 1000 \$ en essence et autres frais par année, pour une voiture de grosseur intermédiaire.



par Stéphanie Roy

### Semer et récolter...

Je désire partager avec vous mon expérience professionnelle durant les sept derniers étés aux jardins collectifs.

# Cuisines collectives avec suivi de deuil

Pour celles qui vivent un deuil par le décès d'un(e) proche, une séparation ou divorce, qui sont proches aidantes ou qui vivent seule.

Ces rencontres sont de 9h00 à 16h00

Endroit : Honfleur et Beaumont.

Possibilité dans d'autres municipalités, dépendant des inscriptions

Début des rencontres : toute l'année, dépendant des inscriptions.

Nous cuisinons le matin, dînons ensemble et faisons une animation avec Lucie dans l'après-midi. Chacune repart avec des plats cuisinés. À la maison, lorsque l'on n'a pas le goût de popoter, on peut réchauffer ce plat. Le nombre de participantes par groupes est à la capacité du chaudron ou maximum 6 participantes. Le prix des plats est par portion et vous payez les coûts des denrées périssables. Ces rencontres s'étaleront sur une période d'un an.

Inscription : 418-883-3633.



« Quand mon mari est parti, j'ai perdu l'appétit et la santé a suivi... Les cuisines et les ateliers sur le deuil me motivent à manger mieux et surmonter ma peine! »



« Je m'occupe de ma mère depuis plusieurs années. Je n'ai pas souvent de temps pour moi. D'aller aux cuisines collectives me permet de rencontrer d'autres femmes. C'est une journée reposante et amusante. En plus, je repars avec des repas déjà préparés, ce qui me donne un peu plus de temps pour moi à la maison. »



« J'ai vécu un deuil difficile. J'avais perdu le goût de rire. Une copine m'a invitée aux cuisines. Les échanges m'ont donné la force pour avancer et le rire si contagieux m'apporte la joie de vivre! »

# Les mardis

## Les ateliers de cuisines thématiques

### À la Salle Fleur de Lys de Honfleur

Max 8 pers. par groupe

De 9h30 à 16h ⌚

Difficulté: Facile

Coût: Entre 5\$ et 20\$



### Le concept...

Apprenons à cuisiner de savoureux plats et nouveaux produits tout en découvrant de nouvelles amitiés. Le tout dans une ambiance relaxe et amusante. Quoi de mieux que de se motiver à cuisiner ensemble. Nous partagerons les coûts des denrées périssables. On apporte son lunch, tablier + contenants de conservation.

### On Prépare ...

1. 17 Février : Pâtes fraîches (raviolis) & garnitures
2. 17 Mars : Pain de ménage & haricots (2)
3. 14 Avril : Sauce spaghetti, biscuits et galettes
4. 12 Mai : Cuisinons sans viande

À suivre...



Miam + de la Mayie

Dépêchez-vous! Les places sont limitées!

# Nouveauté

## Cuisine « mère/fille adolescente »

Les lundis soirs, 18h30 à 21h30

Du 13 avril au 18 mai (date limite inscription : 1 avril)

## Endroit : St-Damien ou Buckland

Maximum : 6 mères et leurs filles 12 ans et plus.

Ces rencontres vous permettront de prendre du temps ensemble, d'apprendre de nouvelles techniques et découvrir de nouveaux produits et recettes.



« Eh oui, que de souvenirs! »

### Voici le menu que nous vous proposons

1. Apprendre à mesurer, peser et trucs de grands-mères
2. Les boîtes à lunch
3. Sauce béchamel et compagnie
4. La cuisine micro ondes
5. La mijoteuse
6. Découvrons des nouveautés culinaires.

# « C'est à midi qu'on chiâle! »

## Nos midis jasette

Une formule connue de quelques-unes d'entre nous .Une formule qui a fait ses preuves. Drôle et efficace.

Il y a beaucoup de situations qui vous font dresser les cheveux sur la tête? Vous êtes dépassées par tout ce qui arrive dans l'actualité? Vous êtes tannées de toujours payer, d'écoper, etc.? Venez à nos « **C'est à midi qu'on chiâle** ». On écrit ce sur quoi on voudrait chiâler, on pige un chiâlage on chiâle quelques minutes, on se défoule en disant ce qui nous irrite et ensemble, on trouve des solutions pour ne plus chiâler sur ces sujets. C'est vraiment un bon remède naturel contre la pression et les montées de lait!

Sujets d'actualités ou d'intérêts communs, qui nous posent questions, sur lesquels nous voulons en savoir plus... voici nos **midis jasettes**. Ensemble, on apprend à mieux comprendre ces mots dans l'actualité qui ne nous disent pas grand-chose et qui pourtant amènent souvent des changements dans notre société.



Aux deux semaines, les jours où il n'y a pas de rencontre du groupe Espoir Partage. Première rencontre, 25 février 2015

À la salle Fleur de Lys à Honfleur, 11h30.

On apporte son dîner.



# Mon corps est à moi



Cet atelier est dans le but d'apprendre à apprécier mon corps tel qu'il est, de lui porter attention, de lui donner le pouvoir de s'exprimer, de s'épanouir.



Le corps adore l'attention que vous lui portez. Se sentir bien dans sa peau est si bon et si agréable, mais la société d'aujourd'hui nous bombarde d'images de perfection de la beauté.



Il est de plus en plus difficile de nous aimer tel que nous sommes.

À travers ces ateliers on échangera sur l'intérieur et l'extérieur de cette enveloppe charnelle.

Des surprises au menu...

**Début le 7 avril (session de janvier complète)**

**Quand : Le mardi**

**Endroit : Le plus près de chez-vous!**

Notre image corporelle est à découvrir et n'oublions pas

**D'être avant de Paraître.**

# Les 8 ateliers de : Mon corps est à moi.

1. Image corporelle, estime de soi, intimidation et jugement.

2. L'histoire du corps et démêlons les morceaux.

3. Le langage du corps, les patterns.

4. Survol sur la sexualité, sensualité, séduction.

Estime  
de Soi



5. Comment relaxer son corps et développer ses sens.

6. Expression corporelle et danse.

7. Journée magasinage et maquillage.



8. Comment conserver la motivation et séance photo.

+ SURPRISE!



# **Espoir Partage**

**Groupe de soutien aux femmes ayant reçu un diagnostic de cancer.**

- Tu viens de terminer tes traitements?
- Tu veux échanger avec des femmes qui ont vécu la même chose que toi?
- Tu accompagnes ta meilleure amie ou ta sœur qui vit une période difficile due à cette maladie?

**Venez-vous joindre à nous!**



Un mercredi matin sur deux, nous nous rencontrons à la  
Salle Fleur de Lys à Honfleur.

Brigitte et Lucie vous invitent à débiter la journée par un  
déjeuner santé. C'est un moment propice à la jasette.

Par la suite, nous bougeons un peu sur de la bonne musique. Ce sont des  
exercices physiques faciles et adaptés pour vous. Cela nous aide à  
améliorer notre respiration, notre souplesse et stimule la circulation du  
sang ce qui aidera notre système de défense à tout point de vue. Le tout  
se déroule dans le respect. Puis, nous poursuivons par des exercices de  
mémoires simples et amusants et des jeux éducatifs.

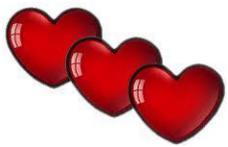
Les ateliers peuvent changer selon nos et vos besoins.

La plupart des activités sont gratuites ou à peu de frais

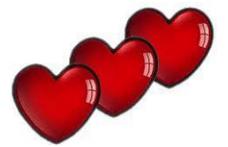
On peut venir seule ou accompagnée d'une proche (amie, sœur)

Vous n'êtes pas certaine si vous aimez?  
Rien de plus facile, venez nous rencontrer.

**Début des rencontres : 4 février à 8h45**



# Mercredi entre amies



Salle Fleur de Lys, Honfleur

Lancement des activités : 11 février 2015

Début des ateliers : 18 février à 13h30

Mais... le 28 janvier et 4 février, nous serons là.

Nous jouerons à la pétanque et à des jeux de société variés.



Les ateliers sont 4 blocs de 3 semaines. Après le premier bloc, nous recevons une personne invitée. Nous poursuivons sur 3 autres semaines, nous recevons une autre personne invitée et ainsi de suite.

## Date des ateliers

- **Bloc 1** : 18, 25 février et 4 mars
- **Bloc 2** : 18, 25 mars et 1 avril
- **Bloc 3** : 15, 22 et 29 avril
- **Bloc 4** : 13, 20 et 27 mai

## Nos invitées seront

- ✓ **11 mars** : Sonia Synnott, Le Regroupement des proches aidants
- ✓ **8 avril** : Marthe Laverdière, Les serres Li-Ma
- ✓ **6 mai** : France Lachance, maison funéraire Roy & Rouleau

Vous devez vous inscrire aux ateliers pour nous permettre de prévoir le matériel requis. Ces ateliers sont presque tous gratuits ou à coûts minimes.

## **Horaire des rencontres**

**13h15 Accueil**

**13h30 Début des ateliers**

**14h30 Collation. Ce moment servira aussi à diffuser des annonces d'activités, échanger sur l'actualité qui nous préoccupe, mieux se connaître entre nous.**

**15h00 Retour aux ateliers**

**16h00 On commence à se ramasser**

**16h30 Fin des rencontres.**

## **Description des ateliers**

### **Atelier 1 Tricot (groupe de 6)**

Vous apprendrez à choisir votre matériel, monter des mailles, tricoter endroit/envers, faire des échantillons et réaliser de petits morceaux. Si vous avez déjà une base, on peut approfondir.



### **Atelier 2 Art créatif (groupe de 12 max.)**

Avec différents médiums (encre, huile, pastel, fusain, etc.), nous explorons différentes techniques. Vous développerez ainsi votre sens artistique tout en réalisant différentes pièces.



### Atelier 3 Bijoux (groupe de 8)



En apprenant différentes techniques, nous réaliserons des bijoux personnalisés.

### Atelier 4 Cartes de souhaits et techniques d'emballage



Cartes d'anniversaires, de mariages, de baptêmes, de remerciements enfin une panoplie de cartes qui vous serviront à différents moments de votre vie.

### Atelier 5 Cuisine Pratico-Pratique (groupe de 10)



Apprenez des trucs et conseils culinaires.  
Démystifier le presto et la cuisson au micro-onde.  
Des découvertes étonnantes, pratiques et économiques!

### Atelier 6 Décorations pour jardins urbains et trucs de jardinage



Entretien des plantes, le jardinage en milieu restreint (ex : balcon), enjoliver le jardin, divers trucs, échanges de savoir faire, etc.

### Atelier 7 Cette année on fête...

En 2015 c'est notre **15<sup>e</sup> anniversaire**, la 4<sup>e</sup> Marche des Femmes (événement international) et la 10<sup>e</sup> année de notre journal l'Inform'Elles. Nous avons besoin de vos idées et de votre implication pour élaborer des activités en lien avec ces festivités. Ensemble, on mettra sur pied ces activités! Nous pensons à un gala « Cette femme qui m'inspire », un voyage à Trois Rivières en octobre pour la Marche, etc. C'est tellement enrichissant ensemble!



# GROUPE DE FEMMES AYANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS.

Vous vivez des colères qui vous amènent parfois à adopter des comportements violents.

Vous sentez que vous perdez le contrôle.

Vous ressentez de la culpabilité face à vos proches.



Vous souhaiteriez pouvoir vivre ces colères autrement, comprendre pourquoi vous arrivez à utiliser la violence pour vous faire entendre.

Vous désirez développer des stratégies non violentes pour communiquer vos besoins et vos émotions.

Le Centre-Femmes de Bellechasse offre une série de 15 rencontres pour femmes ayant des comportements violents.

**Pour vous informer ou pour vous inscrire**

Béatrice 418-883-3633

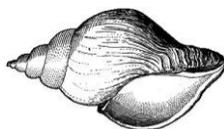
Isabelle 418 887-7117 poste 105

**Nous vous assurons la confidentialité**



# Journée internationale des femmes

Samedi le 7 mars, 9h00 à la Salle Fleur de Lys, Honfleur



## LE COQUILLAGE

*histoires de femmes à l'ouvrages...*



**Mélanie Demers** : narration, voix, flûte-à-bec, vielle-à-roue, percussions.  
**Liette Remon** : narration, voix, violon, rebec, cornemuse, yukulélé, cloches.

### RÉSUMÉ

Inspiré d'un conte breton datant de l'an mil, Le Coquillage ou Jarretelle, dentelle et ritournelle est l'histoire des femmes et du textile à travers les époques. Dans son décor feutré et en plusieurs tableaux, Yolaine vous raconte les préoccupations de son temps en histoires et en musiques. Avec des chansons de toile médiévales, paillardes, rap en passant par celles à répondre, voici un hommage fait à ces dames qui ont cousu, brodé et tissé notre histoire de leurs deux mains. Cette création d'une richesse littéraire et musicale saura vous émouvoir et vous surprendre.

**Une pièce d'une durée approximative de 60 minutes**

**Nous profiterons de ce moment pour procéder au lancement de la Marche des Femmes 2015**

**Gratuit (contribution volontaire)**

**prière de réserver vos places, question de logistique. (883-3633)**

### Déroulement

**9h00** accueil et léger déjeuner

**10h00** lancement de la Marche des Femmes 2015

**10h30** présentation de la pièce

**11h30** échanges entre les participantes

**Midi** : retour à la maison



Marche mondiale des femmes  
World March of Women  
Marcha mundial de las mujeres

## **Devenez organisatrice d'un événement mondial**

Ce n'est pas compliqué!

Toutes les petites organisations locales à la grandeur de l'univers deviennent une grande organisation mondiale.

### **La Marche mondiale des femmes,**

qui a lieu aux 5 ans, fonctionne ainsi.

C'est en 2015 que toutes les femmes du monde travaillent solidairement à l'amélioration de la condition féminine.

Au niveau national, 3 thèmes ont été retenus, soit :  
l'environnement, l'austérité et la démilitarisation.

Joignez-vous à nous pour choisir les enjeux et les causes à défendre dans nos localités et pour décider des actions à poser pour sensibiliser la population à ces causes.

Quelques rencontres suffisent pour faire partie de ce regroupement mondial.

Communiquez avec nous : **883-3633**



## « SYSTÈME D »

« Être débrouillarde c'est savoir ce qu'on peut faire soi-même et ce qu'on doit faire faire par quelqu'un d'autre. »

4 rencontres profitables

Entretien de la maison (électricité de base, outils pratiques, plomberie, peinture, revamper vos meubles etc.)

Économiser sur la facture d'électricité et d'eau.

**Début : le jeudi 12 Février 13h30**

**Où : Selon les inscriptions**

**Inscriptions jusqu'au 11 février 2015**

**418-883-3633**

\*\*\*\*\*



## Djembé

**Les D'jembelles toujours en action**

Le djembé se joue avec les mains et le simple contact de la main sur la peau

créé des vibrations qui sensibilisent directement ceux qui l'entourent. La pratique du djembé invite à la concentration et à la communication avec la musique et les autres musiciens qui nous accompagnent et que l'on écoute. Elle nous fait sortir du stress et synchronise nos "horloges" internes (rythme cardiaque et rythme respiratoire). En plus d'un défoulement, le djembé nous ramène dans le, " ici et maintenant ", loin des événements qui nous préoccupent.

Les ateliers de Djembé sont offerts à raison de 2 heures par semaines, en soirée.

Les mardis de 19h à 21h à Sainte-Claire, au Centre-Femmes

Pour s'inscrire : **418-883-3633**

## Formation informatique

L'ordinateur vous donne des boutons... Vous aimeriez apprendre à l'utiliser? Nous avons la solution pour vous mesdames.

Pour régler cette situation, une formation de base en informatique vous est offerte gratuitement.

Les formations se donneront sur une période de 3 heures / 12 semaines. Groupe de 7 participantes.

Vous avez envie de dompter la bête! N'hésitez pas à vous joindre aux centaines de femmes qui ont déjà vaincu leur peur.

Endroit : Ste-Claire, sinon on peut monter un groupe dans votre municipalité si nous avons assez de participantes dans votre coin et un local où nous pouvons nous installer.

Contactez-nous : 418 883-3633

Courriel : [formaclclg@gmail.com](mailto:formaclclg@gmail.com)

## Cliniques informatiques

Date à venir, groupe de 8 participantes.



	Durée	Coût \$	
Appareil photo	6 h	10	Classement, donner titre et sous-titre, chargement, mettre dans ordi et sur clé USB, finition, etc.
Google et Google +	3 h	5	Exploration du moteur de recherche et découvrir tout ce que l'on peut faire avec.
On s'amuse avec Word	3 h	5	On découvre Word, on fait des cartes d'affaires, cartes de souhaits personnalisés, affiches, etc.
Tablette et téléphone intelligent	3 h	5	on regarde toutes les options pour optimiser ces objets et comment aller chercher les applications sur le net
I pad et Iphone (Produita Apple)	3 h	5	Même définition que la tablette mais pour les Mac.
*Nouveauté* Skype et Dropbox	3 h	5	Skype : Appelez vos contacts et parlez-leur avec votre caméra. Dropbox : on apprend l'utilisation de cette clé virtuelle et ce que l'on peut en faire.



## « Party de sacoches »

**Les jeudis soirs on bouge pour le plaisir!**

**26 mars - Accueil Sérénité, 101 rue Principale, Sainte-Claire**

**23 avril - Chalet des Loisirs, 160 rang Saint-Marc, Saint-Anselme**

**21 mai - CJE, 229 rue Principale Saint-Gervais, ( Presbytère )**

Ouverture des portes à 19 heures, musique de 19h15 à 20h30.

**\*\*\*Ouvert aux femmes de 16 à 96 ans\*\*\***

**Pas de gars, pas d'alcool, pas de jugement!**

**Juste de la danse et du fun!**

*Mais c'est quoi ce « party de sacoches »?*

C'est une séance de danse où des femmes de tous âges, qui ne se connaissent pas, entrent dans une pièce aux lumières tamisées pour se faire aller le popotin au son d'une musique enlevante et variée et qui en ressortent ressourcées et liées d'amitié. C'est comme revivre les « pyjamas party » de notre enfance où tout le monde a 10 ans et dansent dans le salon, sans se soucier du reste ou



mieux, comme nos « discos » du temps de notre secondaire. Tout en nous amusant, nous dépensons des calories et faisons travailler nos muscles sans même nous en rendre compte. Aucune réservation nécessaire. Habillement: comme bon vous semble. Tout est accepté et encouragé.

*Au plaisir de danser avec vous!*

# « Ces femmes qui m'inspirent »



## « Ces femmes qui m'inspirent », édition 2010

De droite à gauche (arrière) : Dominique Vien (présidente d'honneur), Pauline Godbout, Louise Breton, Guylaine Keable, Marielle Paradis, Mélanie Moreau, Gertrude Bélanger, Claire Hélène Leblond, Marjolaine Montminy. (Avant) : Blanche Bissonnette, Pauline Nadeau, Marie Anne Roy et Jeanne d'Arc Boutin. Lise Meloche était absente lors de la photo.

Vous connaissez certainement une femme qui par sa manière d'être, ses réalisations et ses connaissances, a été pour vous un phare, l'étincelle qui a fait de votre vie, un feu d'artifice. Nous aimerions la connaître et la faire connaître, cette femme qui a fait la femme qui vous êtes aujourd'hui. Ce peut être une femme qui par sa sagesse, sa débrouillardise, sa vitalité, sa disponibilité vous a aidé à grandir, à vous faire avancer dans la vie.

Donc, on vous demande un texte d'une demi-page, sur laquelle vous décrivez cette personne remarquable. Dites-nous pourquoi cette femme est si importante pour vous, ce qu'elle a fait pour faire une différence dans votre vie, ce pourquoi elle vous inspire. Cette femme doit être résidente de Bellechasse ou y avoir déjà demeurée.

**Nous honorerons ces femmes à notre prochaine  
assemblée générale annuelle soit vers la fin de mai.**

Date limite pour le dépôt de votre lettre : 15 mai 2015, 16 h 30 au  
Centre-Femmes ou par courriel au  
[cfemmesbellechasse@globetrotter.net](mailto:cfemmesbellechasse@globetrotter.net)

# Horaire du Centre-Femmes

Du lundi au jeudi

De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Téléphone : 418-883-3633

Courriel : [cfemmesbellechasse@globetrotter.net](mailto:cfemmesbellechasse@globetrotter.net)

Web : [www.centrefemmesbellechasse.com](http://www.centrefemmesbellechasse.com)

**La mission du Centre-Femmes de Bellechasse c'est...**

- Offrir aux femmes de Bellechasse un lieu de rencontre, d'échanges d'informations, d'entraide, de formations et d'actions.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes.

En devenant membre du Centre-Femmes, vous encouragez cette mission. En plus de recevoir le journal l'Inform'Elles pour connaître les activités qui vous sont proposées, vous pourrez participer activement lors de l'assemblée générale annuelle (AGA). Merci de votre appui!

Cartes de membre renouvelables à chaque année à partir de mars. Si vous ne renouvelez pas votre carte de membre, vous ne recevrez pas l'Inform'Elles en septembre.

**Pour devenir membre, le coût annuel est de \$2.**

\*\*\*\*\*



Par la présente, j'adhère comme membre du Centre-Femmes de Bellechasse et à sa mission. Je joins la somme de 2\$.

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Envoyez le tout au : Centre-Femmes de Bellechasse, 55A, rue de la Fabrique, Sainte-Claire, Qc G0R 2V0.



# CENTRE-FEMMES DE BELLECHASSE

Le Centre-Femmes de Bellechasse est un organisme féministe.

Nous sommes membres de l'R des Centres-Femmes du Québec.



**Merci à la Pharmacie Anick Tremblay, pour leur soutien avec  
l'organisation de « l'Arbre de vie! »**

**Pharmacie Anick Tremblay**

**90, boulevard Bégin**

**Sainte-Claire**

**PHARMAPRIX**



**Merci au Fonds de soutien de Bellechasse**

Promutuel Bellechasse, MRC de Bellechasse

Caisses populaires de Bellechasse

**Merci à Promutuel Bellechasse pour le concours**



***Prochaine parution : Mai 2015***