



54, rue des Trembles C.P. 206  
Lebel-sur-Quévillon, Québec J0Y 1X0  
**Nathalie Lizotte, coordonnatrice**  
[ilotdespoir@lino.com](mailto:ilotdespoir@lino.com)  
**(819) 755-3557**

Facebook: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ILOTDESPOIR/](https://www.facebook.com/ilotdespoir/)

Site internet: [www.ilotdespoir.org](http://www.ilotdespoir.org)







## DESCRIPTION :

Accueillir les femmes de Lebel-sur-Quévillon, 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 d'expériences.

Organisme où vous trouverez soutien, amitié et moyens pour agir... îlot d'espoir, c'est toute la différence... pas de salle d'attente, pas de dossier, pas de suivi, c'est une aide immédiate.

À îlot d'espoir, vous pouvez participer aux activités et aux ateliers et ce, sur une base volontaire ou tout simplement venir jaser. Une travailleuse est disponible en tout temps pour vous accueillir aux heures d'ouvertures.

## ACTIVITÉS / ATELIERS

-  JOURNAL PARLONS D'ELLE
-  ÉDUCATION POPULAIRE
-  DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
-  CAFÉ-RENCONTRE
-  ATELIERS DE CRÉATION
-  CONFÉRENCES

### Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00