



À surveiller : Séries de rencontres

Vie active

avec Cynthia

Activités variées pour
favoriser de saines
habitudes de vie
dans ton quotidien.



Chaque lundi à 13h30

--> Début: 27 janvier

--> Fin: 12 mai

Groupe de soutien sur le deuil



Jeudi 9 janvier à 13h

Jeudi 6 février à 13h

Jeudi 27 mars à 13h

Jeudi 10 avril à 13h

Jeudi 8 mai à 13h

Série de rencontre sur l'estime de soi

avec Sabrina au Centre

Chaque mardi à 13h

(quelques exceptions,
surveillez nos publicités)



--> Début : 28 janvier

--> Fin: 15 avril

Services offerts:

Accueil et référence
Écoute téléphonique
Aide individuelle et de
groupe

Information/sensibilisation

Centre de documentation

Prêt de tablettes

Ateliers thématiques

Actions collectives

*Services gratuits et
confidentiels!



Pour nous joindre :

74 A, rue principale
Lac-des-Aigles
(Québec) G0K 1V0
418-779-2316

cfop@cfopays.org

www.cfopays.org



Centre des femmes du Ô
Pays

*Appels à frais virés acceptés

**Halte garderie
disponible sur demande!**

CENTRE DES FEMMES DU Ô PAYS



Peu importe ton
besoin, il y aura
quelque chose pour
toi au Centre! Nous
offrons une
panoplie de
services!

Appelez nous :
418 779-2316



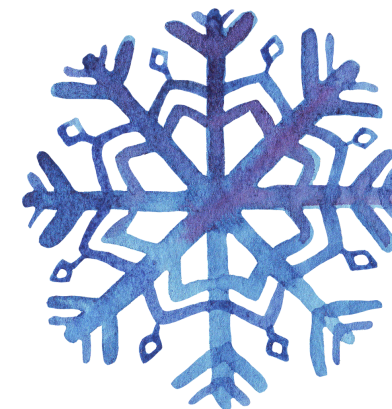
Horaire

Lundi au jeudi :
8h30 à 16h

Vendredi :
8h30 à 11h30



Programmation hiver-printemps 2025



Activités au centre

Tableau de visualisation

Mardi 21 janvier à 13h avec Anne



Jeudi café!

Jeudi le 23 janvier à 13h



Série "Estime de soi"

Débuté mardi le 28 janvier à 13h
Avec Sabrina

Milieu de vie

Vendredi 7 février à 9h



Ateliers de Mentastics

Mardi 11 février-11 mars et 29 avril
13h30 avec Suzanne Leblanc



Jeudi café!

Jeudi 20 février à 13h
La cyberviolence



Mamies conteuses

Mardi 4 mars à 9h30
Avec La maison des familles



Journée internationale des droits des femmes

Jeudi 6 mars "formule 5 à 7"
Documentaire "Les héritières"



Atelier de cuisine

Mercredi 12 mars à 10h
avec Cynthia



Activités au centre (suite)

Milieu de vie

Vendredi 7 mars à 9h



Jeudi café!

Jeudi 20 mars à 13h
avec Clef Mitis



Milieu de vie

Vendredi 4 avril à 9h



Jeudi café!

Jeudi 17 avril à 13h
Témoignage sur l'immigration
Avec Madeleine Gomis



Jour de la terre "Switch tes fripes"

Mardi 22 avril 10h à 15h



Milieu de vie

Vendredi 2 mai à 9h



Journée sans diète

Mardi 6 mai à midi
Dîner communautaire



Atelier "Travaux manuels"

Mercredi 7 mai à 13h
Avec l'organisme La Couverte



Ateliers de Mentastics

Mardi 13-20 et 27 mai à 13h30
avec Suzanne Leblanc



Activités au centre (suite)

Jeudi café!

Journée mondiale contre
l'homophobie, la transphobie et la
biphobie. Jeudi 15 mai à 13h



Atelier de cuisine

Mardi 20 mai à 10h avec Cynthia



AGA du CFÔP

Mardi 3 juin à 13h

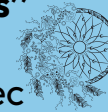


Dîner communautaire à midi

Atelier

"Initiation aux tambours"

Jeudi 5 juin 13h30
avec Mieux-Vivre Québec



Activités "Nomade"



Tableau de visualisation

Jeudi 23 janvier 18h30 avec Anne
Salle L'Aut'ruche de Ste-Blandine

Club de lecture écoféministe

Les derniers mercredis du mois
Janvier à mai 18h30
Bibliothèque de St-Narcisse



Atelier créatif sur les saisons

Jeudi le 6 et 27 février à 13h
avec Anne
Salle L'Aut'ruche de Ste-Blandine



Activités "Nomade"(suite)

Ateliers de Mentastics

Jeudi 13 février-13 mars et 1er mai
13h30 avec Suzanne Leblanc
Salle Anicet-Proulx de St-Narcisse



Découvrez l'organisme "La Couverte"

Mercredi 9 avril 13h30
Salle Anicet-Proulx de St-Narcisse

Journée Bien-Être

Jeudi 29 mai 10h à 15h
Bibliothèque de Trinité-des-Monts



Comité social

Activité de St-Valentin

Fabrication et dégustation de
desserts chocolatés
Jeudi 13 février à 11h
au Centre



Série "Veille sur moi"

Les mercredis 19, 26 février et
5 mars à 13h
au Centre



Cabane à sucre

Jeudi 3 avril à 11h
à l'Érablière Petit Pointu
de St-Narcisse



Pique-nique

Jeudi le 19 juin à 11h
au Camping de Biencourt

