



## 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



Appelez nous :  
418 779-2316



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

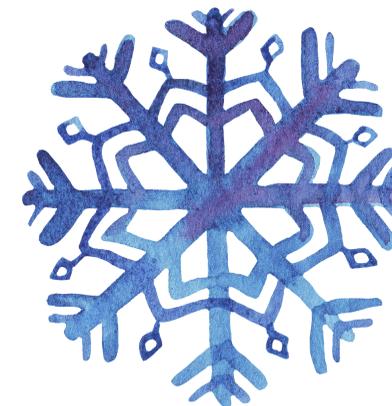
## Horaire

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

