



À surveiller :

Bouge pour toi
Activités variées pour
favoriser de saines
habitudes de vie
dans ton quotidien!



Mardi 6 février 13h30
Mardi 13 février 13h30
Mardi 20 février 13h30
Mardi 27 février 13h30

Mardi 14 mai à 13h30
Mardi 21 mai à 13h30
Mardi 28 mai à 13h30
Mardi 4 juin à 13h30

Milieu de vie de 13h30 à 16h

Lundi 29 janvier
Lundi 26 février
Lundi 25 mars
Lundi 29 avril
Lundi 27 mai



Comité social

Le comité social organise
diverses activités durant
l'hiver-printemps :
St-valentin, atelier créatif,
cabane à sucre, pique-nique
etc.

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 2024

NOUVEAUTÉ !!!

La programmation
nomade est incluse
dans les activités
régulières



Groupe de soutien sur le deuil

à Ste-Blandine
salle l'Aut'ruche

Mardi 30 janvier à 16h30

Mardi 6 février à 16h30

Mardi 20 février à 16h30

Groupe de soutien sur le deuil

à Lac-des-Aigle

au Centre des femmes

Mercredi 7 février à 13h

Mercredi 21 février à 13h

Mercredi 6 mars à 13h



Initiation au tarot

avec Anne Pichette

intervenante au Centre

Formule 5 à 7

mardi 13 février

Souper pizza *gratuit*



Activité de St-Valentin

Fabrication de chocolat

Mercredi 14 février à 13h

à la salle Municipale

de Lac-des-Aigles



Atelier de Zoothérapie

Jeudi 15 février à 11h

à l'édifice municipal

de Sainte-Blandine

(apporte ton lunch)

Transport disponible



La Cueilleuse Indigène Tisanes et conifères d'ici

Lundi 26 février

à St-Narcisse à 18h30

salle Anicet-Proulx

Journée internationale des droits des femmes

vendredi 8 mars

Formule 5 à 7

bouchées et spectacle

avec Élise Argouarc'h

Surveillez nos publicités pour

connaître les détails de notre

activité au

Domaine Carte Blanche



Initiation à la tablette

avec Sabrina Ouellet

au Pavillon des loisirs

à Ste-Blandine

Vendredi 15 mars 13h30

Mercredi 20 mars 13h30



Automassage

avec Hélène Bleau

Mercredi 27 mars à 13h30

au Centre des femmes



Cabane à sucre

Surveillez nos publicités pour

connaître notre activité



Saccage ce carnet

à l'édifice municipal
d'Esprit-Saint



Mercredi 10 avril à 13h30

Mercredi 17 avril à 13h30

Mercredi 24 avril à 13h30

Déjeuner causerie

L'écoféminisme

pour le jour de la terre

Lundi 22 avril à 9h

*Le centre fourni

le déjeuner*

GRATUIT



Activité créative fête des mères

Fabrication d'horloges

avec Céline Jacques

Mercredi 8 mai à 13h groupe 1

Jeudi 9 mai à 13h groupe 2

On dîne ensemble dès midi

(apporte ton lunch)



Tricot 1 et 2: broches et crochet

à Ste-Blandine

salle l'Aut'ruche

Jeudi 9 mai à 13h30

Jeudi 16 mai à 13h30



Déjeuner causerie Diversité de genre

avec l'organisme Uniphare

Mardi 14 mai à 9h

*Le centre fourni

le déjeuner*



GRATUIT

Déjeuner le cerveau avec la pensée positive

avec Santé mentale Qc BSL

Jeudi 23 mai à 13h30

Dîner communautaire à 12h

GRATUIT



La Cueilleuse Indigène Salade avec plantes d'ici

mercredi 29 mai 18h30

à la bibliothèque de

Trinité-des-Monts

AGA du CFÔP

Jeudi 6 juin à 13h

au Centre des femmes

dîner à 12h GRATUIT

Identification des plantes sauvages

Jeudi 20 juin à 13h30

à St-Marcellin

avec Gabrielle St-Pierre de

"La tête dans les herbages"

