

Activité long terme

☼ Groupe d'entraide pour les proches aidantes



☼ Antidote 1 et 2

☼ Commode ronde

☼ Vie en santé débute le 23 septembre à 13h



Pour information/inscription
418-779-2316

L'IMPORTANT DE L'INSCRIPTION

L'inscription aux activités est obligatoire. S'inscrire, c'est aussi s'engager. Si vous n'êtes plus disponible pour participer à une activité à laquelle vous êtes inscrite, il est important de nous informer.

“ Le respect de l'engagement c'est aussi le respect de soi et des autres.” Si vous n'êtes pas inscrite et que vous désirez assister à l'activité, appeler pour vérifier s'il n'y a pas de changement.

HALTE-GARDERIE



VOUS AVEZ UN INTÉRÊT POUR NOS ACTIVITÉS, MAIS PAS DE GARDERIE???

INFORME-NOUS ET IL Y EN AURA UNE SUR PLACE!



Covoiturage:

Un transport est à votre disposition en tout temps! Réservez votre place lors de votre inscription!

SERVICES

- ♀ Accueil et références
- ♀ Écoute téléphonique
- ♀ Aide individuelle
- ♀ Accompagnement
- ♀ Informations diverses
- ♀ Les formations Antidote
- ♀ Centre de documentation
- ♀ Ateliers thématiques



GRATUIT/CONFIDENTIEL

Pour inscription et information

74 A, Principale,
Lac-des-Aigles, G0K 1V0
Téléphone : 418-779-2316

Télécopieur : 418-779-3025

Courriel : cfop@globetrotter.net

Site internet : www.cfopays.org

Facebook : Centre des Femmes du Ô Pays

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30

Le vendredi de 8h 30 à 11 h

Nous acceptons les appels à frais virés.



Centre des femmes du Ô Pays



Programmation Automne 2019

Le Centre des femmes est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'améliorer les conditions de vie des femmes.

Journée PORTES OUVERTES



Quand : Dimanche le 8 septembre remis au 15 septembre en cas de pluie dès 11h30

Où : Centre des femmes du Ô Pays dans le stationnement

Quoi : - dîner hot-dog/ salade offert avec une contribution volontaire.

- jeux gonflables (un pour les 0-5 ans et un pour les 6-10 ans),

- une maquilleuse
- présentation de la programmation
- Prix de présence pour les enfants

Qui : Cette activité est ouverte à toute la population.



**BIENVENUE À TOUTES
ET TOUS!!!**



Journée nationale des Centres de femmes

Mardi le 1er octobre à 12h

Atelier sur le travail invisible des femmes.
Précédé d'un dîner communautaire, le Centre offre la soupe, le pain et le dessert.



Le compostage



Mardi le 15 octobre à 19h.

Vous aimeriez composter, vous le faites déjà? François Lamontagne, horticulteur de formation et spécialiste en aménagement paysager écologique et écoresponsable sera avec nous pour nous informer sur le sujet et répondre à nos questions.



La charge mentale des femmes

Mercredi le 23 octobre à 9h30 à l'édifice municipal de Squatec.

Un atelier qui mettra en lumière tous les aspects du quotidien des femmes et des astuces pour rendre le tout plus léger.

En collaboration avec la Maison de la famille du Témiscouata



Le diabète



Mardi le 29 octobre à 13h30.

Noël Thériault de l'organisme des Amis diabétiques du KRTB sera avec nous pour présenter l'organisme et discuter de cette maladie chronique répandue.

Rituel de lâcher-prise



Jeudi le 7 novembre à 13h



Nikole Dubois sera présente pour nous offrir un après-midi de ressourcement avec rituel. Le tout sera précédé d'un dîner communautaire. Le Centre fournit la soupe, le pain et le dessert.

Intégrer plus de repas végétariens à son alimentation : trucs et astuces

Lundi le 18 novembre à 13h30

avec Martine Poirier, animatrice au Centre des femmes.



Remplacer la viande par une autre forme de protéines n'est pas toujours facile. Viens chercher des trucs et astuces pour avoir de nouvelles idées.

La violence conjugale toujours un fléau :



Témoignage d'une victime

Jeudi le 5 décembre à 13h

Nous soulignerons la journée de commémoration et d'action contre les violences faites aux femmes, par le témoignage d'une femme qui nous racontera son histoire. Un après-midi rempli d'émotions et de courage.



Dîner de Noël



Jeudi le 12 décembre dès 11h30
(remis au 13 décembre en cas de tempête)

Le comité social du Centre vous invite à venir célébrer Noël. Pour l'occasion, il y aura un dîner "pot lock", des jeux et un échange de cadeaux pour le plaisir de chacune!



CIBLES

S'ouvrir sur le monde c'est bon pour la santé.

Mardi le 17 septembre à 13h avec Sarah Charland-Faucher du Carrefour international bas-laurentien pour l'engagement social.

Et si l'ouverture à l'autre, l'ouverture sur le monde, la tolérance et la curiosité étaient bonnes pour la santé de l'esprit? Et si l'engagement social était bon pour l'estime de soi et contre certaines formes d'anxiété?



Comité social



- ♦ **25 septembre à 13 h 30:** Sortie de quilles à Cabano à 13h30
- ♦ **31 octobre à 11 h 30:** Dîner communautaire et activité meurtre et mystère
- ♦ **25 novembre à 13 h :** Visionnement d'un film

