





Activités long terme

- Groupe d'entraide pour les proches aidantes. 
- Vie en santé : les lundis à 13h 
- Formation Antidote 1 : dates à déterminer. 
- Marche automnale : les mardis avant-midi (aux 2 semaines) 

Nouveaux services gratuits :

- Prêt de tablettes
- Aide individuelle : techno et informatique

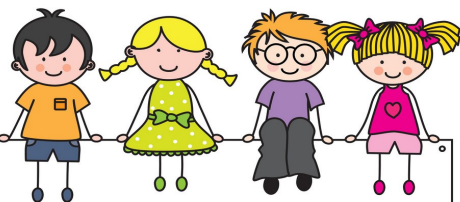
Contactez-nous pour en savoir plus!



Transport

Un transport est à votre disposition en tout temps.

* Possibilité de défrayer le kilométrage.



HALTE-GARDERIE

Disponible sur place au besoin

N'hésitez pas à nous contacter!

SERVICES

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

GRATUIT ET CONFIDENTIEL

POUR NOUS JOINDRE

Adresse :

74 A rue Principale, Lac-des-Aigles

Téléphone : 418-779-2316

Courriel : cfop@globetrotter.net

Site Internet : www.cfopays.org

 : Centre des femmes du Ô Pays

Appels à frais virés acceptés

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi : de 8h30 à 16h

Vendredi : de 8h30 à 11h30

À noter : il est possible d'ajuster nos plages horaires selon vos disponibilités (ex. en soirée) et vos besoins, sur RDV seulement.

Centre des femmes du Ô Pays



Programmation automne 2021



COVID : À noter que certaines de nos activités peuvent être modifiées si la situation sanitaire l'exige. Nous vous tiendrons informées.

Atelier de création

(*atelier sur 2 jours)

Mercredi 15 septembre et
Jeudi 16 septembre
à 13h30

Transfert d'image sur bois
avec **Pauline Tremblay**



*Matériel fourni

Maximum 6 participantes

Sortie



Parc national du Bic

Jeudi 23 septembre
(remis au 7 oct. en cas de pluie)

Départ du Centre à 9h

Balade dans le fabuleux décor du Parc national du Bic, en compagnie d'une guide interprète. *Activité Gratuite.

Transport et boîte à lunch inclus!

Atelier justice climatique

Mercredi 29 septembre
à 13h30

avec **Martine Poirier**



Sommes-nous toutes égales face aux enjeux climatiques? Comprendre pour mieux se solidariser.



Journée nationale des Centres de femmes!

Mardi 5 octobre à 13h30

Atelier/causerie :

-diversité corporelle
-femmes autochtones



Précédé d'un dîner communautaire à 12h
*Soupe et dessert fournis.



À Surveiller :

Marche mondiale des femmes (MMF)

17 octobre 2021

Soyez à l'affut!

Le journal créatif

avec **Louise Marmen**
*animatrice certifiée



Les mercredis :
13, 20, 27 octobre et
3 novembre, à 13h30

Explorer sa créativité et développer sa confiance en soi à travers l'écriture, le dessin et le collage.


*Matériel fourni



On fête l'halloween!

Jeudi le 28 octobre
à 13h30

Après-midi costumé, avec jeux, friandises et plaisir!

Précédé d'un dîner communautaire à 12h 
*Soupe et dessert fournis.



Une invitation du comité social.



Atelier causerie : les mandalas

Jeudi 4 novembre à 13h30
avec **Lorraine Paradis**

Rencontre avec une femme inspirante qui nous parle de sa passion et initiation à la création de mandalas.
*Matériel fourni



Atelier causerie : les huiles essentielles

Mercredi 17 novembre
à 13h30
avec **Suzanne Aylwin**

- Les huiles essentielles : comment les choisir et les utiliser, leurs propriétés, etc.
- Confection de baume à lèvres et pastilles pour la gorge. *Matériel fourni

*Tirage de trousse d'huiles!

Après-midi cinéma

Jeudi 25 novembre à 13h30
Cinéma, popcorn et plaisir au rendez-vous!



Une invitation du comité social.

« les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes » 

Lundi 6 décembre à 13h



Précédé d'un dîner communautaire à 12h
*Soupe et dessert fournis.

Surveillez nos publicités pour plus de détails.



Dîner de Noël

Jeudi 16 décembre
à 11h30

(si tempête : remis au 17)

Pour l'occasion, il y aura un dîner offert par le Centre des femmes, des jeux, un échange de cadeau et de la bonne humeur!



Une invitation du comité social.