



Activité long terme

- Groupe d'entraide pour les proches aidantes. 
- Vie en santé : les lundis à 13h (début 28 sept.) 

Pour information/inscription
418-779-2316

Nouveaux services gratuits !!

- Activités et ateliers en ligne
- Prêt de tablettes
- Accompagnement individuel

Contactez-nous pour en savoir plus!



Covoiturage

Un transport est à votre disposition en tout temps!

Réservez votre place lors de votre inscription!



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

Télécopieur : 418-779-3025

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

Centre des femmes du Ô Pays



* COVID - À noter que certaines de nos activités peuvent être modifiées si la situation sanitaire l'exige. Si c'est le cas, vous en serez informées.

Atelier de création

(*atelier sur 2 jours)

Mardi 29 septembre **et**
Mercredi 30 septembre
à 13h

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



*Matériel fourni

C'est gratuit

Maximum 6 participantes

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Mardi 6 octobre à 13h

À la salle municipale de
Lac-des-Aigles

Précédé d'un dîner offert
par le Centre à 12h



Un tour d'horizon de
l'année ainsi qu'une
période pour échanger et
proposer vos idées pour la
prochaine année.



Rituel d'automne

à la yourte



avec **Laetitia Toanen**



Mardi 13 octobre **ou**
Jeudi 15 octobre
à 9h30

Un temps pour soi, pour
échanger et **se libérer de la**
culpabilité qui nous pèse,
et mieux aller de l'avant.

*un transport sera organisé

Journée justice



Mardi 20 octobre

avec **Marie-Josée Fournier**
du Centre de justice de
proximité de Rimouski

• 9h à 12h : rencontres
individuelles (sur RV)

• 13h-15h : conférence
« Consentement aux soins
de fin de vie et aide médi-
cale à mourir ».

On fête l'halloween!



Jeudi le 29 octobre à 13h

Salle municipale de **Biencourt**

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



Une invitation du
comité social.

Conférence-spectacle avec **Carole Miville**

Jeudi 5 novembre à 13h30

* **Activité offerte en ligne**

À travers son personnage
Blandine, Carole aborde avec
humour la réalité des
proches aidantes. Suivi d'une
période d'échanges.

* Il est possible de venir au
Centre pour assister à la
rencontre qui y sera diffusée.

Atelier smoothies

Jeudi 12 novembre à 13h

avec **Martine Poirier**
intervenante au Centre

Astuces pour réussir ses
smoothies.. et dégustation!



*Matériel fourni
C'est gratuit

Atelier rencontre « au volant de ma santé »

Mardi 18 novembre à 13h

Tout ce qu'il faut savoir sur
les aînées et la conduite
automobile.

avec



Marie Villeneuve Charlebois,
de la sureté du Québec

Après-midi cinéma



Mercredi 25 novembre à 13h

Projection du film « Merci
pour tout »



Une invitation du
comité social.

« les 12 jours d'action
contre la violence faite
aux femmes ».



Jeudi 3 décembre à 13h

Salle municipale de **Squatec**



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

Surveillez nos publicités
pour plus de détails.



Dîner de Noël



Jeudi 17 décembre à 11h30

(si tempête : remis au 18 déc.)

À la salle municipale de
Lac-des-Aigles

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.