

## À surveiller :



### Déjeuner causerie

Un moment pour s'informer, créer des liens et échanger autour d'un bon déjeuner offert par le Centre!

### Milieu de vie

Le milieu de vie est ouvert en tout temps et animé une fois par mois, en pm. C'est l'occasion de prendre une pause avec un livre, cassette, mandala, jeu de cartes, ou simplement de discuter entre femmes.

\*matériel fourni



### Comité social

Le comité social du Centre des femmes organise diverses activités durant l'automne : activité d'Halloween, après-midi cinéma et dîner de Noël.

## 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**



**Mission : Le Centre des femmes est un organisme à but non lucratif. Sa mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes et favoriser leur autonomie.**

### Horaire

Lundi au jeudi :  
8h30 à 16h

Vendredi :  
8h30 à 11h30

## Programmation Automne 2023



Atelier de gravure sur bois  
avec Catherine Soucy

les jeudis :

7, 14, 21 septembre  
à 13h

\*Matériel fourni



Sortie au Village des Sources  
Mercredi 13 septembre  
départ à 10h30

Pique-nique et ballade en  
nature, dans un site magique!



Journée portes ouvertes!  
Samedi 23 septembre (remis  
lendemain en cas de pluie)



de 10h à 14h

Au menu :

Le gros porc : traiteur bbq  
Jeux gonflables

Animation pour les enfants  
Visite des locaux du Centre

En collaboration avec les  
organismes du milieu.

Activité mixte : ouverte à toute  
la population!

Milieu de vie  
Lundi 25 septembre  
de 13h30 à 16h



Déjeuner causerie  
Jeudi 28 septembre  
à 9h30

Journée mondiale du droit à  
l'avortement. On en discute  
avec Sabrina Ouellet.  
Autour d'un bon déjeuner!



Journée nationale des  
Centres de femmes!

Mercredi 4 octobre à 13h30

**Surveillez nos publicités !**



Prendre soin de sa peau  
trucs et conseils  
avec Jessie Gagné  
Date à déterminer



Ciné discussion  
"Désobéir :

le choix de Chantale Daigle"  
les mercredis : 18 et 25 octobre  
de 13h à 16h



Atelier de percussion

Les samedis : 21 et 28 octobre  
de 9h à 10h15



avec Cylia Themens

\*Matériel fourni



Milieu de vie  
Lundi 23 octobre  
de 13h30 à 16h



On fête l'Halloween!  
Mardi 31 octobre



**Surveillez nos publicités !**



Déjeuner causerie  
Mardi 7 novembre à 9h30  
Atelier sur la bienveillance  
avec Miryam Ferland  
Autour d'un bon déjeuner!

S'ouvrir à soi  
avec Anne Pichette  
Jeudi 9 novembre à 13h30



Atelier d'initiation au langage  
intérieur. S'entendre pour  
mieux s'écouter.



Déjeuner causerie  
Mardi 14 novembre  
à 9h30

Apprivoiser la retraite  
avec Lyne Bourgoïn.  
Autour d'un bon déjeuner!



Journal créatif  
avec Louise Marmen  
Jeudi 16 novembre



Mercredis : 22 et 29 novembre  
à 13h30

Apprendre à mieux se connaître  
tout en explorant sa créativité  
\*Matériel fourni.

**12 jours d'actions contre les  
violences faites aux femmes**  
du 25 novembre  
au 6 décembre  
des activités sont prévues  
**Surveillez nos publicités !**



Après-midi cinéma!  
en novembre

**Surveillez nos publicités !**

Milieu de vie  
Lundi 27 novembre  
de 13h30 à 16h



Dîner de Noël  
Mercredi 13 décembre  
\*remis au 14 en cas de tempête  
**Surveillez nos publicités !**