


 **À surveiller :**  
**Séries de rencontres**

**Vie active**  
avec Cynthia  
Activités variées pour  
favoriser de saines  
habitudes de vie  
dans ton quotidien.



**\*Chaque lundi à 13h30\***  
--> Début: 16 septembre  
--> Fin: 16 décembre

 **Groupe de soutien  
sur le deuil** 

Jeudi 19 septembre à 13h  
Jeudi 17 octobre à 13h  
Jeudi 14 novembre à 13h  
Jeudi 19 décembre à 13h

**Milieu de vie** 

Vendredi 27 septembre à 9h  
Vendredi 25 octobre à 9h  
Vendredi 29 novembre à 9h

**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 automne 2024



## SEPTEMBRE



**Jeudi café !**  
avec l'équipe  
Jeudi 12 septembre à 13h  
au Centre des femmes

**Marche extérieure et pique-nique"**  
Mercredi 25 septembre à 11h  
avec le comité social du Centre  
Rendez-vous au Centre des femmes



**Peinture sur roches**  
avec Marie-Lou  
Mercredi 18 septembre à 13h  
au Centre des femmes

**Club de lecture écoféministe**  
avec Anne  
Mardi 17 septembre à 18h30  
Bibliothèque de St-Narcisse



**Fête familiale festive**  
"à la découverte des organismes"  
Samedi 21 septembre de 10h à 14h  
à la plage de Lac-des-Aigles



**Ne pas oublier nos séries de rencontres:**  
**Vie active et groupe de soutien sur le deuil**



## NOVEMBRE



**Jeudi café !**  
avec l'équipe  
Jeudi 7 novembre à 13h  
au Centre des femmes



**Atelier de cuisine + dîner**  
avec Cynthia  
Mardi 19 novembre à 10h  
au Centre des femmes



**Gravure sur bois**  
avec Sabrina  
Les mardis 5 et 12 novembre à 13h  
au Centre des femmes

**Tricot 4: broches et crochet**  
avec Joanie Binet Jalbert  
Jeudi 21 novembre à 13h30  
à Ste-Blandine



**Après-midi Film**  
avec le comité social  
Mercredi 13 novembre  
au Centre des femmes



**Ne pas oublier nos séries de rencontres:**  
**Vie active et groupe de soutien sur le deuil**

## OCTOBRE



**Journée nationale des Centres de femmes**  
Mardi 1er octobre à 11h30  
\*Dîner communautaire\*  
au Centre des femmes

**Initiation à la tablette**  
avec Sabrina  
Les mardis 15-22-29 octobre à 13h  
au Centre des femmes



**Atelier de cuisine + dîner**  
avec Cynthia  
Mardi 8 octobre à 10h  
au Centre des femmes



**Tricot 3 : broches et crochet**  
avec Joanie Binet Jalbert  
Jeudi 24 octobre à 13h30  
à Ste-Blandine



**Avancer ... à petits pas de géants**  
avec Santé mentale QC BSL  
Jeudi 10 octobre à 13h  
\*Dîner communautaire\*  
au Centre des femmes



**Halloween**  
avec le comité social  
Jeudi 31 octobre à 11h30  
à la salle municipale de Biencourt



## DÉCEMBRE



**L'Antiféminisme**  
avec Sabrina  
Mardi 3 décembre à 13h30  
au Centre des femmes



**Dîner de Noël**  
avec le comité social  
Mercredi 11 décembre à 12h  
au Centre des femmes



**Jeudi café !**  
avec l'équipe  
Jeudi 5 décembre à 13h  
au Centre des femmes

**12 jours d'actions**  
contre les violences faites aux femmes  
Témoignages, oeuvre collective  
et documentaire !  
**Surveillez nos publicités !**



**Dîner de Noël**  
Lundi 9 décembre à 12h  
à St-Narcisse-de-Rimouski



**Ne pas oublier nos séries de rencontres:**  
**Vie active et groupe de soutien sur le deuil**