



## À surveiller :

**Nouveau !!!**  
"Bouge pour toi" : activité physique légère et adaptée  
À partir du 15 février  
Tous les mercredis :  
de 10h30 à 11h30   
avec Cynthia Damboise  
du Centre des femmes

Yoga doux, avec  
Nathalie Préfontaine  
Les jeudis :  
6, 13, 20 et 27 avril  
4, 11, 18 et 25 mai  
 à 13h30

**Milieu de vie**  
Le milieu de vie est animé  
tous les derniers lundis du  
mois en pm. C'est l'occasion  
de prendre une pause avec  
un livre, casse-tête,  
mandala, jeu de cartes, ou  
simplement de discuter  
entre femmes.  
\*matériel fourni 

## 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@telus.net  
www.cfop.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 Hiver/printemps 2023



**Mercredi 1er février à 13h30**

**Atelier-conférence**

**L'estime de soi :**

**une force à développer**

**Santé mentale BSL**



**\*Dîner communautaire à 12h**



**Mercredi 8 février 13h30**

**Atelier herboristerie**

**Soigner les maux d'hiver**

**Chantal Dufour/Viv-Herbes**



**"Bouge pour toi"**

**Les Mercred à 10h30**

**début le 15 février**



**Mardi 21 février à 13h30**

**Atelier-conférence :**

**Le crédit et l'endettement**

**ACEF du Grand-Portage**

**Milieu de vie**

**Lundi 27 février**

**de 13h30 à 16h**



**Jeudi 9 mars à 18h**

**Souper spectacle**



**Cette année, on souligne la**

**Journée internationale des**

**droits des femmes à Squatec**

**\*Surveillez nos publicités!**

**Mardi 14 mars à 13h30**

**Séance d'information**

**Les conjoint.e.s de fait : en cas**

**de séparation, quels sont mes**

**droits et responsabilités?**

**Centre de justice de proximité**

**Milieu de vie**

**Lundi 27 mars**

**de 13h30 à 16h**



**Jeudi 30 mars à 13h30**

**Diffusion du documentaire :**

**"Je vous salue salope"**

**Suivi d'une discussion**

**sur la cyberviolence**

**Yoga doux : avril**

**Les jeudis à 13h30**



**Mardi 11 avril à 13h30**

**Atelier causerie : libre choix en**

**santé reproductive**

**avec Sabrina Ouellet**

**du Centre des femmes**



**\*Dîner communautaire à 12h**



**Mardi 18 avril à 13h30**



**Atelier créatif : capteur de**

**rêve avec Suzanne Aylwin**

**\*Matériel fourni**

**Samedi 22 avril à 9h30**

**Jour de la terre**



**Diffusion du documentaire :**

**"Ni les femmes, ni la terre"**

**Suivi d'une discussion**

**\*Animation pour les enfants!**

**Milieu de vie**

**Lundi 24 avril**

**de 13h30 à 16h**



**Yoga doux : mai**

**Les jeudis à 13h30**



**Mardis : 2, 9 et 23 mai à 18h**

**"Saccage ce carnet"**

**Atelier créatif**

**série de 3 rencontres**

**\*Matériel fourni**



**Mardi 16 mai à 9h.**

**"Au coeur de nos émotions"**

**avec Laetitia Toanen**

**am : atelier créatif à la yourte**

**pm: atelier avec les chevaux**

**à Saint-Anaclet**

**\*Transport fourni**

**Milieu de vie**

**Lundi 29 mai**

**de 13h30 à 16h**



**Assemblée**

**générale annuelle**

**Jeudi 1er juin à 13h**

**\*dîner à 12h**



**Mardi 6 juin à 13h30**

**Sortie en plein air et**

**identification de plantes**

**sauvages avec Martine Poirier**

**du Centre des femmes**



**Samedi 10 juin à 9h30**

**Sortie aux Jardins d'la Terre**


**du rang avec visite guidée**


**\*Transport fourni**



**Activités du comité social**

**Lundi 13 février : atelier**   
**créatif pour la Saint-Valentin**

**Jeudi 23 mars : sortie**   
**cabane à sucre, avec dîner**

**Mardi 9 mai : sortie au**  
**cinéma et au resto**   
**pour la fête des mères.**

**Lundi 19 juin : pique nique**  
**annuel et baignade!**