

Nouveaux services



- Prêt de tablettes
- Ateliers et rencontres en ligne sur zoom
- Accompagnement individuel pour se familiariser avec la technologie

Contactez-nous pour en savoir plus!

Groupe d'entraide pour les proches aidantes

Le groupe d'entraide du Centre des femmes permet aux proches aidantes de :

- Briser l'isolement
- Partager sur leur vécu et échanger des outils
- Être informées des services disponibles

Pour information
418-779-2316



Prêt de livres

Le Centre des femmes met à votre disposition une grande variété de livres que vous pouvez emprunter en tout temps, c'est gratuit.

Appelez-nous pour découvrir nos nouveautés!



SERVICES

- Accueil et références
- Écoute téléphonique
- Aide individuelle et de groupe
- Information/sensibilisation
- Centre de documentation
- Ateliers thématiques
- Actions collectives

GRATUIT ET CONFIDENTIEL

POUR NOUS JOINDRE

Adresse : 74 A rue Principale,
Lac-des-Aigles, G0K 1V0

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



Centre des femmes du Ô Pays

Programmation Hiver/Printemps 2021



Les travailleuses du Centre sont là pour vous, malgré la pandémie. Nos services sont adaptés au contexte mais toujours disponibles. **N'hésitez pas à nous appeler au besoin.** Pour échanger sur ce que vous vivez ou simplement pour jaser et nous donner de vos nouvelles!



Apprendre à danser sous la pluie

Conférence-zoom
Avec **Kyliane Guay**
de Santé mentale BSL

Mardi 26 janvier à 13h30

Savoir danser sous la pluie, c'est la capacité de rebondir face aux épreuves.



La gestion des émotions

Conférence-zoom
Avec **Carole Miville**

Mardi le 23 février
à 13h30

Des trucs pour nous aider à apprivoiser nos émotions.

Atelier de méditation niveau débutante avec **Fabienne Beaulieu**

Les mercredis :
7, 14, 21, 28 avril
à 13h30



Un temps pour se connecter à soi, apaiser le mental et réduire le stress.



Rituel à la yourte

avec **Laetitia Toanen**

Mercredi 12 mai à 9h30

Un moment de solidarité entre femmes, de guérison et de rencontre avec soi.

*un transport sera organisé

Ciné-discussion

On souligne la
Journée internationale contre
l'homophobie et la transphobie

Lundi 17 mai à 13h30



Corvée de nettoyage

Samedi 22 mai à 9h

Une invitation du comité écolo du Centre des femmes



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi 27 mai à 13h

Dîner à 12h

Un tour d'horizon de l'année ainsi qu'une période d'échanges et de suggestions pour la prochaine année.



On s'informe sur les programmes fédéraux

Rencontre-zoom
avec **Jenny Pelletier**
de Service Canada

Mardi 2 février à 13h30



Journée internationale des droits des femmes !!

Lundi 8 mars

Surveillez nos publicités pour plus de détails!



Le journal créatif

avec **Louise Marmen**
*animatrice certifiée

Les mercredis :
10, 17, 24 et 31 mars
à 13h30

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



« Connectées »

Une série de rencontres zoom pour discuter entre femmes de sujets qui nous font du bien!



Jeudi le 18 février à 13h30

« La gratitude »

Jeudi le 4 mars à 13h30

« Qui sont les femmes autochtones? »



Avec **Sabrina et Martine** du Centre

Visite d'un jardin à Squatec



Mardi 1er juin

à 13h30

Rencontre avec une femme inspirante qui nous partage sa passion pour le jardinage.

Suivie d'une causerie sur les plantes sauvages.



Pique-nique annuel



Une invitation du comité social du Centre des femmes



Jeudi 10 juin
à 10h30