




Activité long terme

- ☼ Groupe d'entraide pour les proches aidantes 
- ☼ Antidote 1 et 2, Commode ronde
- ☼ Vie en santé débute le 21 janvier 13 h. 
- ☼ Cours de Zumba avec Cindy Bérubé Ouellet, pour 10 semaines, 5\$/cours. Les dates sont à confirmer 

Pour information/inscription
418-779-2316

Comité



Tu désires t'impliquer ?

Il y a des comités au Centre qui travaillent sur différents sujets. Nous sommes intéressées à former un comité écolo/environnement.

Si tu as de l'intérêt contacte-nous!

HALTE-GARDERIE



VOUS AVEZ UN INTÉRÊT POUR NOS
ACTIVITÉS, MAIS PAS DE GARDIENNE???

INFORME-NOUS ET IL Y AURA
UNE GARDERIE SUR PLACE! 

Covoiturage:



Un transport est à votre disposition
en tout temps! Réserver votre place
lors de votre inscription!

SERVICES

- ♀ Accueil et références
- ♀ Écoute téléphonique
- ♀ Aide individuelle
- ♀ Accompagnement
- ♀ Informations diverses
- ♀ Les formations Antidote
- ♀ Centre de documentation
- ♀ Ateliers thématiques



GRATUIT/CONFIDENTIEL

L'IMPORTANT DE L'INSCRIPTION

L'inscription aux activités est obligatoire.
S'inscrire, c'est aussi s'engager. Si vous
n'êtes plus disponible pour participer à une
activité à laquelle vous êtes inscrite, il est
important de nous informer.
" Le respect de l'engagement c'est aussi le
respect de soi et des autres."

Nous acceptons les appels à
frais virés.



Centre des femmes du Ô Pays

PROGRAMMATION 2019

HIVER



PRINTEMPS



Pour inscription et information

74 A, Principale, Lac-des-Aigles, G0K 1V0
Téléphone : 418-779-2316
Télécopieur : 418-779-3025
Courriel : cfop@globetrotter.net
Site internet : www.cfopays.org
Facebook : Centre des Femmes du Ô Pays

Heures d'ouverture
Lundi au jeudi
de 8 h 30 à 16 h 30
Le vendredi
de 8h 30 à 11 h





Janvier

Pause-Kodak: développer le positif à partir du négatif

Lundi, 14 janvier à 13 h 30 avec Alexandra Gagnon du Centre de prévention du suicide du KRTB. L'atelier sera précédé d'un dîner communautaire et du lancement de la programmation.

La réduction à la source.



Mardi, 29 janvier à 9 h. Le Centre organise un déjeuner avec la Régie intermunicipale des déchets du Témiscouata pour expliquer davantage la réduction à la source au niveau de notre consommation.



Février

L'alimentation chez les enfants

Jedi 7 février à 9 h avec Weena Beaulieu, nutritionniste. L'activité aura lieu à la salle municipale de Squatec et se fait en collaboration avec la Maison de la famille du Témiscouata.



Les programmes pour les aînés.



Mercredi 13 février à 13 h 30 avec Michel Harrison et Denis Renaud de Service Canada. Vous serez informées des programmes spécifiques aux aînés en lien avec votre déclaration d'impôt et des prestations pour les proches aidants.

Les trucs et comportements à adopter avec les personnes souffrant de troubles cognitifs



Dîner communautaire à 12 h.

Mercredi, le 27 février de 9 h 30 à 15 h 30 avec Louise Thériault de la Société Alzheimer du KRTB.

Mars

Journée internationale des femmes



Nous fêterons le 40e anniversaire de cette journée dans le Haut-Pays. Il y aura une **ACTIVITÉ SPÉCIALE** pour souligner l'événement!! Surveillez les publicités!

Le CAAP (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes)

Mercredi 13 mars à 13 h. Léonore Weber-Boisvert nous rend visite pour la présentation de leurs services, de nos droits et recours pour porter plainte ainsi que les procédures.

Les trucs pour économiser en alimentation

Jedi le 28 mars à 14 h avec Renée Dumouchel de l'Association coopération d'économie familiale (ACEF) du KRTB. Venez chercher des trucs qui vous permettront d'économiser sur le coût de votre panier d'épicerie.



Avril

Les passages de la vie

Mardis, 2, 9, 16 et 23 avril à 13 h avec Nikole Dubois. Pour connaître et expérimenter le processus et les étapes de toute transition afin de mieux vivre nos propres passages de la vie.



Heureuse malgré tout? Oui, c'est possible!

Mardi, le 30 avril à 9 h 30. Une journée de ressourcement avec **Karène Larocque**, conférencière et formatrice. Prendre soin de soi n'est pas un geste égoïste, c'est un geste responsable!



Mai

La journée sans diète



Lundi, 6 mai à 13 h. Pour souligner cette journée, nous recevons Weena Beaulieu, nutritionniste avec qui nous discuterons des alternatives pour remplacer les viandes. Vos questions alimenteront aussi l'après-midi.

Assemblée générale annuelle



Mardi, le 28 mai à 13 h. Un tour d'horizon sur la dernière année vous sera présenté et c'est aussi le moment d'apporter vos idées pour l'année à venir. Le tout sera précédé d'un dîner communautaire à 12h.

Comité social

14 février à 8 h 30 :

Déjeuner de la St-Valentin au Café du Parc Témis à Squatec

10 avril à 11 h 30

Cabane à sucre Beaufor : Dîner, jeux et tire sur la neige au menu

18 juin à 10 h 30

Pique-nique au Camping de Biencourt

