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: 21 septembre

Groupe de soutien sur le deuil

Jeudi 17 septembre à 13h
Jeudi 8 octobre à 13h
Jeudi 19 novembre à 13h

Série de rencontres sur l'estime de soi
avec Sabrina et Marie-Lou
Chaque mardi à 13h
au Centre des Femmes du Ô Pays

-->Début :13 octobre

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

Peu importe ton besoin, il y aura quelque chose pour toi au Centre! Nous offrons une panoplie de services!

Appelez nous :
418 779-2316

Horaire
Lundi au jeudi :
8h30 à 16h
Vendredi :
8h30 à 11h30

Programmation Automne 2026

Septembre

“Se rassembler entre femmes, c’est créer de la chaleur même quand les jours racourcisent”

Club de lecture
Mercredi 16 septembre à 13h
à la bibliothèque de Lac-des-Aigles

Journée festive - À la découverte des organismes
Samedi 26 septembre
de 10h à 14h
à la Maison de la Famille du Témiscouata à Biencourt

Journée mondiale pour le droit à l'avortement
Documentaire: “Libre de choisir: aux premières lignes de l’avortement”
Mardi 29 septembre à 12h
Apporte ton lunch et on dîne ensemble
au CFÔP



Ne pas oublier nos séries de rencontres: Vie active, groupe de soutien sur le deuil et l’estime de soi

Octobre

“Cet automne, cultivons la douceur entre nous et la force pour changer le monde”

Diffusion de la série “Échouées”
Les vendredis 2 et 9 octobre à 9h
au CFÔP

Journée nationale des Centres de Femmes du Qc
“Là où tout commence”
Mardi 6 octobre
Surveiller nos publicités

Club de lecture
Mercredi 21 octobre à 13h
à la bibliothèque de Lac-des-Aigles

Atelier de discussion sur la politique québécoise
Vendredi 23 octobre à 9h
Déjeuner offert
au CFÔP

Halloween
Surveillez nos publicités !



Novembre

“L’automne est une saison de récolte; nos luttes aussi portent fruits”

Dépendance affective et styles d’attachements
Jeudi 5 novembre
en formule 5 à 7
au CFÔP

Atelier de santé alimentaire
Mercredi 11 novembre à 13h
au CFÔP

Club de lecture
Mercredi 18 novembre à 13h
à la bibliothèque de Lac-des-Aigles

Conférence Aîné.e avisé.e sur les différents types de fraude
Mardi 24 novembre à 13h30
au Pavillon communautaire
de Ste-Blandine

Après-midi film
avec le comité social
Mercredi 25 novembre à 13h



Ne pas oublier nos séries de rencontres: Vie active, groupe de soutien sur le deuil et l’estime de soi

Décembre

“Entre femmes, même les saisons froides deviennent des lieux de chaleur et de résistance”

Conférence de Geneviève Rioux
autrice, doctorante en psychologie et Survivante
Surveillez nos publicités !

Dîner de Noël
Mardi 8 décembre à 11h
En cas de tempête
Remis au mercredi 9 décembre à 11h
Au CFÔP

Club de lecture
Mercredi 16 décembre à 13h
à la bibliothèque de Lac-des-Aigles

Surveillez nos publicités pour les activités spécifiques en lien avec les 16 jours d’actions contre les violences basées sur le genre du
20 novembre au
6 décembre

Ne pas oublier nos séries de rencontres: Vie active, groupe de soutien sur le deuil et l’estime de soi