

Cuisines thématiques

Viens découvrir de nouveaux plats sous le thème « à la découverte des courges »!
Mercredi le 6 novembre à 9h00 ou à 13h00
Mercredi le 13 novembre à 9h00 ou 13h00
Coût 5\$

Cuisines collectives

Tu as le goût de cuisiner des plats santé, économiques et délicieux.
Que tu sois seule, en couple ou avec des enfants, les cuisines peuvent s'adresser à toi!
4 groupes
Pour information, contacte-nous!
Inscription obligatoire
Places limitées



Soupe de la Solidarité et marche locale

Dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, tu es invitée à souligner cette journée avec nous!
Judi le 17 octobre
Plus d'informations suivront dans les prochaines semaines.

Atelier à Disraeli

« Roulez en toute sécurité »
Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût de s'informer et de mettre à jour leurs connaissances sur divers aspects de sécurité en lien avec la conduite automobile.

Les jeudis à 13h15
Endroit: au CERD de Disraeli
Début : 19 septembre, pour 5 rencontres
Animatrice :
Vicky Grenier
Prix : 5\$ 

Bénévolat

Rubans blancs du 6 décembre
Les jeudis 3-10-24-31 octobre et 7 novembre à 9h00
Confection de cartes de Noël
Les jeudis 14-21-28 novembre et 5 décembre à 9h00

Fête de l'Halloween

Le Centre est heureux d'inviter ses participantes à sa fête de l'Halloween. Inscris-toi pour y participer.

Mercredi: 30 octobre. Infos à venir ...

Fête de Noël

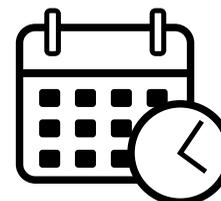
Le Centre est heureux d'inviter ses participantes à sa fête de Noël. Inscris-toi pour y participer.

Mercredi : 11 décembre. Infos à venir...

BIENVENUE

Le Centre Femmes la Rose des Vents est un lieu d'accueil ouvert à TOUTES les femmes où elles s'y rencontrent pour échanger, partager, s'unir et agir! Le CFRV apporte également de l'aide aux femmes vivant une difficulté et les soutient dans leur cheminement. L'autonomie des femmes est la clé de notre approche!

La référence pour les femmes d'aujourd'hui!



Heures d'ouvertures:

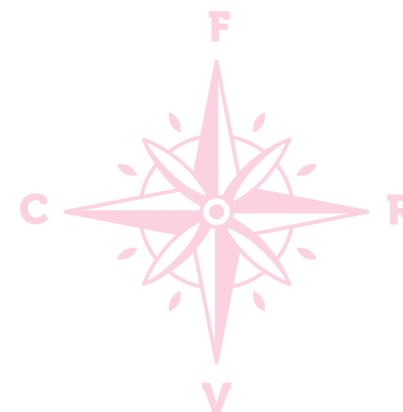
Lundi au jeudi

8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h30

Vendredi

8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h00

PROGRAMMATION Automne 2024



95, Notre-Dame Est
Thetford Mines (Québec)
G6G 2J6

418-338-5453

info@cfrv.ca

www.centrefemmesrosedesvents.ca



Centre Femmes
la Rose des Vents

Cafés-conférences



LES MARDIS À 13H15

24 septembre :
« **Comment être à l'écoute de moi d'abord, tout en étant à l'écoute de mon entourage?** »
Par Brigitte Drouin de Expression

1er octobre :
« **Comment prendre la meilleure décision?** »
Par Linda Halley

8 octobre :
« **Le mariage arrangé** »
Par Elima Diabong

15 octobre :
« **L'impact d'être un grand frère ou une grande soeur dans la vie d'un enfant** »
Par Grands Frères Grandes Soeurs des Appalaches

22 octobre :
« **La séparation involontaire, le mandat de protection, la procuration générale et la procuration bancaire** »
Par Mélissa Blais, notaire

29 octobre :
« **La cohérence cardiaque: un outil de contrôle du stress à la portée de tous!** »
Par Roxane Fournier

5 novembre :
« **Comment se détendre grâce à l'automassage?** »
Par Véronique Jacques, massothérapeute

12 novembre :
« **La différence en toute transparence: voir le handicap autrement** »
Par RPHPR

Atelier d'argile

Tu as le goût de participer à la mosaïque communautaire « Thetford la rassembleuse ». Viens peindre ta pièce d'argile pour y être représentée!
Juste du plaisir avec Chantal Turcotte

Le mercredi 11 septembre de 13h15 à 16h00



Ateliers

« **Communiquer bien plus que des mots** »
Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût:
• D'améliorer leurs relations interpersonnelles;
• Prendre conscience de leur façon de communiquer (forces et défis);
• Mettre en pratique des stratégies gagnantes pour modifier des habitudes.

Les mercredis à 13h15
Début : 18 septembre, pour 6 rencontres
Animatrice :
Mélanie Leroux
Prix : 5\$



« **Écriture spontanée** »
Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût de stimuler leur créativité par le biais de l'écriture.

Les mercredis à 18h30
Début : 11 septembre, pour 8 rencontres
Animatrice :
Hélène Desmeules
Prix : 5\$



Muffins-discussions

Tu aimerais discuter avec d'autres femmes dans le respect et l'ouverture de sujets qui te préoccupent, c'est l'occasion! Les sujets sont choisis par les participantes lors des rencontres.

Les lundis 16 septembre, 21 octobre et 11 novembre à 9h00



Cinémas-causeries

Tu as le goût d'assister à la représentation d'un film suivie d'une discussion sur la thématique de celui-ci.

Les vendredis à 13h00
11 ou 25 octobre : « **Autrement dit: la sexualité** »
8 ou 22 novembre : « **Shirley** »



Créativité

Viens fabriquer ton capteur de rêves.
Jeudi le 31 octobre à 13h15 ou le
Jeudi 7 novembre à 13h15
Prix : 3\$



Café-tricot

Viens tricoter avec d'autres femmes et partager ton talent.
Les vendredis 20 septembre, 4 octobre, 18 octobre, 1er novembre, 15 novembre et 29 novembre à 9h00.



INSCRIPTION

Le 4 septembre 2024



L'inscription aux activités **PAR TÉLÉPHONE SEULEMENT** est obligatoire **SAUF POUR LES CAFÉS-CONFÉRENCES.**



Activités libres

Viens jaser, jouer et partager. La salle est à votre disposition.
Les jeudis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre de 13h00 à 16h00.