Cuisines thématiques

Viens découvrir des alternatives à la viande!
Mercredi le 5 ou 12 novembre à 13h00
Mardi le 2 ou mercredi le 3 décembre à 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!
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!
Jeudi le 16 octobre
Plus d'informations suivront dans les prochaines semaines.

Activités à Disraeli

Muffins-discussions
Les jeudis 11 septembre et 13 novembre à 13h15
Yoga du visage
Les jeudis 25 septembre et 23 octobre à 13h15
Cinémas-causeries
Le jeudi 9 octobre à 13h15
« La peur au ventre »

Le jeudi 27 novembre à 13h15
« Les héritières »
Endroit: au CERD de Disraeli

Bénévolat

Rubans blancs du 6 décembre
Les jeudis 23 et 30 octobre à 9h00
Confection de cartes de Noël
Les jeudis 6-13-20 et 27 novembre 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.

Vendredi: 31 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.

Vendredi : 12 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'ouverture:

Lundi au jeudi
8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h30
Vendredi
8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h00

PROGRAMMATION Automne 2025

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

23 septembre **:**
« Tout sur les seins! »
Par Stéphanie Grondin

30 septembre :
« Écouter pour voir clair en soi »
Par Linda Halley

7 octobre :
« Être plus forte que l'orage »
Par Julie Nadeau, auteure, agricultrice

14 octobre :
« Mes émotions et moi »
Par Louise Routhier

21 octobre :
« Réflexions sur les rites funéraires »
Par Stéphanie Gamache

28 octobre **:**
« Découverte d'un nouveau service d'expression »
Par Expression

4 novembre :
« Démystifier la maladie d'Alzheimer vs les pertes cognitives »
Par Élyse Borgia

11 novembre :
« Se choisir pour mieux vivre avec la douleur chronique »
Par Nathalie Godin

LES MARDIS À 18h30

18 novembre :
« Vivre avec nos différences de l'enfance à l'âge adulte »
Par Lyne Robillard

25 novembre :
« Vivre avec nos différences de l'enfance à l'âge adulte, la suite »
Par Lyne Robillard

Ateliers

« Mandala »
L'atelier initie les femmes aux bienfaits des mandalas, tout en les aidant à mieux comprendre les sources de stress et à se détendre grâce au coloriage.

Les jeudis à 13h15
Début : 11 septembre, pour 5 rencontres
Animatrice :
Mélanie Leroux
Coût : **5$**

« Pratiquer l'art de la bienveillance envers soi »
L'atelier aide les femmes à améliorer leurs relations et à renforcer leur estime de soi en apprenant à se libérer du jugement et à cultiver la douceur, le calme et l'indulgence envers elles-mêmes.

Les lundis de 9h30 à 12h00
Début : 15 septembre, pour 4 rencontres
Animatrice :
Sylvie Bolduc
Coût : **5$**

« J'avance pas à pas »
Cet atelier offre un espace d'échange, de réflexion, d'introspection et de partage sur ces thèmes: l'âge idéal, les valeurs et préjugés, les amitiés, mes limites, la colère et les plaisirs.

Les mercredis à 13h15
Début : 17 septembre, pour 6 rencontres
Animatrice :
Lyne Robillard
Coût : **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.

Le 12 ou 26 septembre, le 10 ou 29 octobre, le 17 ou 24 novembre et le 2 ou 11 décembre à 9h00

Cinéma-causerie

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

Le vendredi 14 novembre à 13h00
« Messagères de guerre »

Créativité

Viens fabriquer ton calendrier de l'avent.
Mardi le 11 novembre à 9h00 ou
vendredi le 28 novembre à 13h15
Coût : **3$**

Café-tricot(crochet)

Viens tricoter avec d'autres femmes et partager ton talent.
Les vendredis 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 7 novembre, 21 novembre à 9h00.

INSCRIPTION

Le 27 août 2025

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

Marche mondiale des femmes le 18 octobre

Vous avez envie de venir marcher à Québec avec nous! Vous pouvez vous inscrire dès le 27 août

Projet Natur'Elle

Autocueillette de champignons et de plantes sauvages

Partons à la découverte des saveurs de la nature lors de notre activité d'autocueillette de champignons et de plantes sauvages. Apprenons à reconnaître, cueillir et savourer ce que la forêt a de meilleur à offrir, dans le respect de l'environnement..

Le jeudi **4 septembre à 9h00 ou 13h00**
Coût 10$

Yoga sur chaise avec Brigitte Drouin

Viens participer à notre atelier de yoga sur chaise : une pratique douce et accessible qui favorise la détente, la souplesse et le bien-être. Idéal pour tous les niveaux, cet atelier permet de reconnecter corps et esprit en toute simplicité.
Les vendredis **19-26 septembre, 10-17-24 octobre et 7 novembre de 13h30 à 15h00**
Coût 20$

Mini golf

Viens jouer une partie de mini golf avec nous!
Le mardi **2 septembre à 13h00**
Coût 5$

Projet Natur'Elle

Rallye

Viens participer à un rallye visuel à pied.
On se donne rendez-vous au Centre Femmes
Le mardi **16 septembre à 13h15**

Vie active

Viens découvrir le groupe de Vie active avec nous.
Les mercredis **17 ou 24 septembre à 9h00**

Aquaforme débutante

Tu as le goût de te maintenir en forme physiquement, viens faire de l'aquaforme débutante dans notre groupe privé.
Les jeudis **23-30 octobre, 6-20-27 novembre, 4-11 décembre à 13h00**

à la Polyvalente de Thetford
Coût 20$

Marche en nature

Viens bouger avec nous!
Le mercredi **1er octobre à 9h30**
au Parc du petit cap
et
le lundi **27 octobre à 13h15**
au Parc St-Charles à Black Lake

Projet Natur'Elle

Autocueillette de champignons et de plantes sauvages

Partons à la découverte des saveurs de la nature lors de notre activité d'autocueillette de champignons et de plantes sauvages. Apprenons à reconnaître, cueillir et savourer ce que la forêt a de meilleur à offrir, dans le respect de l'environnement..

Le jeudi **4 septembre à 9h00 ou 13h00**
Coût 10$

Yoga sur chaise avec Brigitte Drouin

Viens participer à notre atelier de yoga sur chaise : une pratique douce et accessible qui favorise la détente, la souplesse et le bien-être. Idéal pour tous les niveaux, cet atelier permet de reconnecter corps et esprit en toute simplicité.
Les vendredis **19-26 septembre, 10-17-24 octobre et 7 novembre de 13h30 à 15h00**
Coût 20$

Mini golf

Viens jouer une partie de mini golf avec nous!
Le mardi le **2 septembre à 13h00**
Coût 5$

Projet Natur'Elle

Rallye

Viens participer à un rallye visuel à pied.
On se donne rendez-vous au Centre Femmes
Le mardi **16 septembre à 13h15**

Vie active

Viens découvrir le groupe de Vie active avec nous.
Les mercredis **17 ou 24 septembre à 9h00**

Aquaforme débutante

Tu as le goût de te maintenir en forme physiquement, viens faire de l'aquaforme débutante dans notre groupe privé.
Les jeudis **23-30 octobre, 6-20-27 novembre, 4-11 décembre à 13h00**

à la Polyvalente de Thetford
Coût 20$

Marche en nature

Viens bouger avec nous!
Le mercredi **1er octobre à 9h30**
au Parc du petit cap
et
le lundi **27 octobre à 13h15**
au Parc St-Charles à Black Lake