

Cuisines thématiques

Viens découvrir la mise en pot de diverses recettes faciles et délicieuses.

Jeudi le 3 septembre à 9h00 ou 13h00 ou

Mercredi le 9 septembre 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!

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!

Vendredi le 16 octobre

Plus d'informations suivront dans les prochaines semaines.

Fête de Noël



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

Vendredi : 4 décembre. Infos à venir...

Activité à Disraeli

Désencombrement avec Danna Dupuis

Participez à notre atelier de désencombrement structuré en deux séances pour libérer votre espace de vie et alléger votre esprit. Vous bénéficierez également d'une séance de suivi, afin de voir comment se passe votre démarche.

Les jeudis 10 et 24 septembre, ainsi que le 8 octobre à 13h00 au CERD
Coût: 5\$



Atelier à Thetford

« Vivre en harmonie avec mon corps »
Au-delà de l'image corporelle, reprendre contact avec son corps, se voir autrement, l'écouter et en prendre soin.
Bref améliorer la relation avec son corps.

Les lundis à 13h15

Début : 14 septembre, pour 6 rencontres

Animatrice : Sylvie Bolduc

Coût: 5\$



Bénévolat

Rubans blancs du 6 décembre

Les jeudis 1 et 15 octobre à 9h00

Confection de cartes de Noël

Les jeudis 12 et 19 novembre à 9h00

Créativité

Viens fabriquer ton poinsettias pour Noël.

Lundi le 9 novembre à 9h00 ou

Lundi le 23 novembre à 9h00

Coût: 3\$



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:

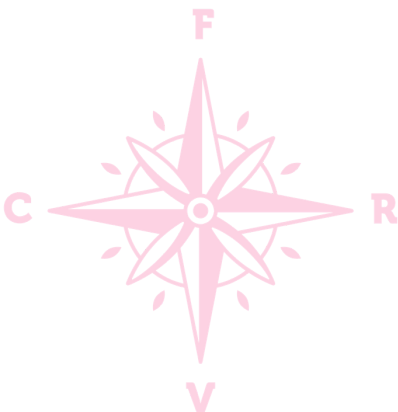
Lundi au jeudi

8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h30

Vendredi

8h30 à 12h00 & 13h00 à 16h00

Programmation Automne 2026



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

22 septembre :
« **Être proche aidante: entre engagement et équilibre** »

Par Audrey Parent de L'Appui

29 septembre :
« **La signification des cristaux** »

Par Josée Maheux

6 octobre :
« **Les bienfaits de la créativité** »

Par Claudia Fontaine

13 octobre :
« **Une fondatrice du Centre Femmes nous raconte** »

Par Francine Chamberland

20 octobre :
« **Trouver un terrain d'entente** »

Par Linda Halley

27 octobre :
« **Parlons de Mira!** »

Par Claudette Landry

3 novembre :
« **C'est quoi la fibromyalgie et les services disponibles?** »

Par Ass. fibromyalgie et Nathalie Godin

10 novembre :
« **Thérapie du rire et de la pleine conscience** »

Par Danna Dupuis

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 **11 ou 25 septembre**, le **2 ou 30 octobre**,
le **13 ou 16 novembre**, le **7 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 **13 novembre à 13h00**

« **Les impacts de la mode rapide** »



Café-tricot

Viens tricoter avec d'autres femmes et partager ton talent.

Les vendredis **4 et 18 septembre**, **9 et 23 octobre**, **6 et 20 novembre** à 9h00

Projet Natur'ELLE Aquaforme

Tu as le goût de te maintenir en forme physiquement, viens faire de l'aquaforme dans notre groupe privé.

Les jeudis **17-24 septembre**,
1-8-15-22-29 octobre,
5 novembre à 13h00



à la Polyvalente de Thetford

Coût: 20\$

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 **11-18-25 septembre**,
2-9-23-30 octobre

et **6 novembre de 13h30 à 15h00**

Coût: 20\$



On bouge ensemble

Viens bouger avec nous! Nous allons explorer divers exercices pour le corps afin de travailler l'équilibre et l'autonomie. Que se soit celle de nos mains, de notre cerveau, du corps en général et le tout dans le plaisir!

Les mercredis **14-21-28 octobre**,
4-11-18 novembre à 13h00

Rallye, Musée, Pique-nique et Chutes à Inverness

Viens participer à un rallye visuel à pied. Nous irons au Musée du bronze à Inverness suivi d'un pique-nique aux Chutes Lysander.

On se donne rendez-vous au
Centre Femmes

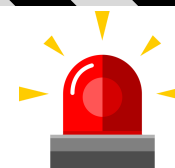
Le jeudi **27 août à 9h00**

Coût: 5\$



INSCRIPTION

Le 26 août 2026



L'inscription aux
activités

PAR TÉLÉPHONE

SEULEMENT est
obligatoire **SAUF**

POUR LES

CAFÉS-

CONFÉRENCES.



Mini golf à Disraeli

Viens jouer une partie de mini golf
avec nous!

Le mardi le **15 septembre à 13h00**

Coût: 5\$

