

À SURVEILLER

-Les Rendez-vous Bouffe...et Nous!

-**Le 8 mars**, journée internationale des femmes

IMPORTANT

*Lorsque la Commission scolaire des Monts-et-Marées suspend ses cours pour cause de tempête, le **Centre de Femmes** est fermé.*

Nous vous invitons à appeler avant de vous déplacer afin de vérifier si le milieu de vie est ouvert.

Prenez note que pour tous les ateliers, il est obligatoire de s'inscrire au plus tard le lundi précédant l'atelier au **418 629-3496, poste 0.**

Si le centre est fermé, laissez votre nom, votre numéro de téléphone et l'atelier concerné dans la boîte vocale.

Devenez membre du Centre de Femmes !

*

Valide du 1er avril au 31 mars de chaque année.

*



17, rue Brochu, Amqui,
Qc G5J 2Z6



Lundi, Mercredi, Jeudi:
8h30 à 12h et 13h à 16h30

Mardi PM: sur Rendez-vous



Téléphone : 418 629-3496
Télécopieur : 418 629-2076



centrefemmesvallee@
globetrotter.net



SITE INTERNET : www.cfvm.ca
FACEBOOK : Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia

5\$

Programmation

Hiver 2019



Centre de Femmes
de la Vallée de la Matapédia

Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	♦ 16	17
♦ 21	22	♦ 23	24
♦ 28	29	♦ 30	31

7 Janvier

Réouverture du Centre de Femmes.

16 Janvier 13h30 à 16h

Lancement de la programmation et découverte du nouveau milieu de vie.

21 Janvier 13h30

Café-discussion : comment revigorer son cerveau (reprise de l'activité du 14 novembre 2018).

23 Janvier 9h

Toast-Café « Photomontage pour la nouvelle année ».

28 Janvier 13h30

Jeu économique des femmes.

30 Janvier 13h30

Atelier de confection de produits ménagers maison.

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4	5	♦ 6	7
♦ 11	12	13	♦ 14
18	19	♦ 20	21
25	26	♦ 27	28

6 Février 9h

Toast-Café «L'alimentation végétarienne».

11 Février 13h30

Café découverte. Présentation des services de l'organisme Tremplin Travail.

14 Février 13h30 à 16h

Atelier inspiré du livre «La zone de l'amitié ».

20 Février 13h30

Initiation à la méditation.

27 Février 9h

Toast-Café «Diabète et saines habitudes de vie».



Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4	5	♦ 6	7
11	12	♦ 13	14
18	19	♦ 20	21
25	26	♦ 27	♦ 28

6 mars

Activité surprise !!

8 Mars

Journée internationale des femmes.

13 Mars 13h30

Atelier animé par Santé Mentale Québec «Un retour aux sources (plaisir, bonheur, ressourcement)».

20 Mars 13h30

Glissade à Val-d'Irène accompagné d'un chocolat chaud. Départ du Centre à 11h, retour à 16h (apporte ton lunch).

27 Mars 9h

Toast-Café Entr'Elles, thème libre.

28 Mars 10h à 12h

Rencontre Mamans-bébés.