

Septembre 2023

Projection sous les étoiles

Projection extérieure d'un documentaire sur les femmes inspirantes suivie d'une discussion.

KariAnne Sauvé, animatrice

Mardi 12 septembre

19h / En cas de pluie, activité intérieure

POPCORN et breuvages / [Confirme ta présence](#)

Atelier de créativité – Cultures du coeur

J'ai rencontré Riopelle. Un projet qui inclut une exposition pour mettre en valeur les œuvres des participantes. Exposition en novembre.

Amélie Pomerleau, animatrice

Les lundis : 18 sept au 23 octobre

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

[Confirme ta présence](#) - Contribution volontaire

Atelier « Lâcher prise, pour laisser aller les tensions »

La pratique du lâcher-prise nous permet de laisser aller les tensions qui nous habitent et amène du soulagement, espace intérieur de mieux-être

Dominique Jailliet, animatrice

Les jeudis : 21 sept au 19 octobre

9h30 à 11h30

[Confirme ta présence](#) - Contribution volontaire

Atelier « Équinoxe et plantes sauvages »

Un temps pour accueillir l'automne en douceur tout en apprenant sur les plantes pour nous accompagner lors de ce changement de saison.

KariAnne Sauvé, animatrice

Jeudi 21 sept / 9h30 à 11h30 - [Confirme ta présence](#)

Atelier « Les Écoféministes, les écoresponsables! »

Cet atelier te permet de voir ta santé autrement, pour notre bien-être et celui de l'environnement. Plantes médicinales, produites éco-responsables et actions collectives. Même groupe

KariAnne Sauvé, animatrice

Les Mardis : 26 sept et 24 oct 28 nov

13h30 à 15h30 / [Confirme ta présence](#)

La boîte à chansons du CFM

Activité chantante. Chants d'hier à aujourd'hui.

Aucune expérience requise. Bienvenue à toutes!

Maude Fréchette Gagné, animatrice

Les mercredis : 27 sept au 6 déc de 10h30 à 12h

[Confirme ta présence](#) - Contribution volontaire

Soupe populaire automnale

Réconfort et chaleur humaine! Viens déguster une bonne soupe dans la convivialité avec les femmes du Centre.

Mercredi 27 sept - 11h45

Manon Dupras. Atelier jardin

[Confirme ta présence](#)

Groupe de soutien à la méditation

Ouvert à toutes les femmes avec ou sans expérience de méditation. Relaxation profonde.

Échanges et réflexions sur différents sujets.

Aucun pré-requis nécessaire.

Martine Archambault, animatrice

Un vendredi sur deux : 8 sept au 15 déc

13h30 à 15h30

[Confirme ta présence](#) - Contribution volontaire

Octobre 2023

Le mois de l'histoire des femmes

Journée nationale des centres de femmes 21 ans!

« Ensemble enrayons les violences »

Mardi 3 oct

Heures à déterminer

[Confirme ta présence](#)

Formation « La gestion des regrets et l'acceptation du passé »

Comment transformer les regrets et apprendre à mieux accepter le passé. Techniques d'autohypnose et trucs concrets pour vous aider.

Caroline Breault, animatrice

Mardi 10 octobre / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier sur l'allimentation : trucs et astuces pour économiser.

Mélissa Michon-Beaulieu, animatrice

Mercredi 18 octobre

13h30 à 15h30 / [Inscription obligatoire](#)

Atelier d'Art thérapie

L'Art thérapie t'aide à voir clair face à une situation, à trouver des solutions et aller vers un équilibre dans ta vie.

Christiane Blais, animatrice

Les jeudis du 26 oct au 30 nov

Groupe 1 : 9h30 à 11h30

Groupe 2 : 13h à 15h

[Confirme ta présence](#) – Contribution volontaire

Poésie et sorcellerie

Laissez-vous enchanter par les femmes qui s'exprimeront en toute liberté lors de cette soirée de poésie féministe.

KariAnne Sauvé, animatrice

Inscription pour le micro ouvert. Venez encourager les femmes!

Jeudi 26 octobre à 19h

Microbrasserie Canton Brasse à Orford

Histoires à faire peur!

Et si on se racontait pour s'amuser des histoires de peur, de sorcières ou d'horreur? Venez découvrir autour d'un mocktail spécial Halloween!

Mardi 31 octobre

13h30 à 15h – [Confirme ta présence](#)

Novembre 2023

Formation « Cultiver sa Jole de vivre »

Développer sa joie de vivre en changeant sa perception et en utilisant des techniques d'hypnose.

Caroline Breault, animatrice

Mercredi 1^e nov / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier sur le budget

Utiliser le budget comme outil pour la réalisation de tes projets personnels.

Mélissa Michon-Beaulieu, animatrice

Mardi 7 novembre

13h30 à 15h30

Formation « La culpabilité »

Trucs et techniques d'autohypnose pour diminuer la culpabilité et éviter le dénigrement.

Caroline Breault, animatrice

Mercredi 15 nov / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Ouverture des 12 Jours d'actions pour l'élimination des violences envers les femmes

Semaine du 25 nov au 6 déc

Informez-vous sur le calendrier des activités.

Votre breuvage dégustation : « La cervelle de singe »

Décembre 2023

Formation « La gestion des émotions »

Comprendre l'importance des émotions afin de mieux gérer ce qui se passe en soi. Développer l'intelligence du cœur. Présentation de trucs et techniques d'autohypnose.

Caroline Breault, animatrice

Lundi 11 décembre / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Fête de Noël

Que tu sois participante ou membre, viens célébrer la fête de Noël avec nous.

Jeudi 7 déc

Chantal Pinard, responsable

Horaire à confirmer

Solstice et plantes sauvages

Cérémonie pour se rééquilibrer lors de la journée la plus courte de l'année et pour connaître les bienfaits de certaines plantes médicinales qui nous aideront à passer un bel hiver.

Animatrice : KariAnne Sauvé

Jeudi 21 déc

9h30 à 11h30

[Confirme ta présence](#)

Solidarité logement

Le projet « Solidarité logement » offre aux personnes vivant une situation de crise résidentielle, d'avoir accès à un logement gratuitement pendant 1 mois.

Vérifiez votre admissibilité :

819-580-3116

Misslon :

Offrir à la communauté de la MRC Memphrémagog, un lieu temporaire pour se loger et être accompagné par des intervenants qualifiés. Créer un lieu de transition temporaire afin de permettre aux personnes de reprendre le pouvoir sur leur vie.

Défi social :

Besoin de logement temporaire, d'urgence et de dépannage dans la MRC Memphrémagog. Aucune ressource n'offrirait ce service localement, et cela, pour toute clientèle confondue.

Personnes ciblées :

Toute la population de la MRC Memphrémagog de 18 ans et plus, et leurs enfants, n'ayant aucune place pour se loger temporairement.

Femm'œuf déjeuner

KariAnne Sauvé et Lise Cadieux, animatrices
Magog
Chantal Pinard, animatrice Stukely-Sud
Équipe, animatrices, Mansonville

Les jeudis :
9h à 11h
Contribution volontaire / Inscription obligatoire

Septembre 2023

« Qu'est-ce qui vous a surpris dans les médias dernièrement? »

Magog, 7 septembre au CFM
Mansonville, 14 septembre CAB
Thème: « *Ma vie prend quelle couleur à l'automne?* »
Stukely-Sud, 28 septembre à la Mairie
Thème : « *Ma vie prend quelle couleur à l'automne?* »

Octobre 2023

« La ligne du temps » CIME

Magog, 5 octobre au CFM
Mansonville, 12 octobre au CAB
Thème : « *Les enjeux de vieillir* »
Stukely-Sud, 26 octobre à la Mairie
Thème : « *La ligne du temps.* » CIME

Novembre 2023

« Plus de douceur dans nos relations »

Magog, 2 novembre au CFM
Mansonville, 9 novembre au CAB
Stukely-Sud, 23 novembre à la Mairie

Décembre 2023

« Le temps des fêtes, parlons-en »

Magog, 7 décembre au CFM

Vous voulez soutenir votre Centre des femmes? Achetez votre carte de membre au coût de 10\$ par année.

ÊTRE membre pour :

- Créer un réseau social de plus en plus grand
- Participer à un processus de changement social
- Dire aux bailleurs de fonds que le Centre des femmes est essentiel dans le milieu
- Bénéficier de services gratuits et/ou activités diverses

Les activités régulières

Café terrasse / Pause café

On prend une pause, on ose se rassembler pour discuter et s'amuser, pour des après-midi «funky»

3e Jeudi du mois : Thé et poésie

Boire des paroles, boire du thé, boire de la poésie et en discu-thé!

Animatrice, KariAnne Sauvé

Les jeudis
13h30 à 15h30
Gratuit

Les 5 @ 7 des femmes

Bienvenue aux femmes multi-ethniques.

Un rendez-vous dans la convivialité et la simplicité entre femmes. Partages, échanges, projets, initiatives de groupe, solidarité.

Les mardis aux deux semaines à partir du 19 septembre. Café et tisane servi.

Cercle de bienveillance

Le cercle varie entre ateliers d'introspection et de réflexion, entre activités artistiques et créativité pour diminuer l'anxiété et créer des échanges solidaires entre femmes.

Dans la bienveillance envers soi et les autres.

KariAnne Sauvé, animatrice

Le 2^e mercredi du mois 11 oct – 8 nov et 13 déc
13h30 à 15h30

Le groupe de marche

Chantal Pinard, intervenante

Les lundis et mercredis
10h à 11h30
Accessible à toutes
Gratuit

Culture du cœur

Accès à la culture pour les personnes dans le besoin. Informe-toi!

Diane Gougeon, responsable bénévole
Gratuit

Relation d'aide individuelle

Appelle pour prendre rendez-vous
Gratuit

Soutien Informatique

KariAnne Sauvé, intervenante

Inscris-toi pour bénéficier d'un accès à un ordinateur et internet.
Inscription obligatoire

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi
8h à 12h et 13h à 16h

Tél. : 819 868-0302 / Téléc. : 819 868-0297
info@centredesfemmesmemphremagog.com
www.centredesfemmesmemphremagog.com
Facebook : www.facebook.com/cfmemphremagog

288, rue Saint-Patrice Ouest
Magog (Québec) J1X 1W3

BRADERIE

(Vente d'articles de cuisine et de petits appareils ménagers usagés, literie etc...)

OUVERT À TOUTE LA POPULATION

Les mardis et jeudis

13h à 16h

(Entrée : sur le côté de la maison 2^e porte)

Ce service est offert grâce à la générosité et l'implication des bénévoles du Centre. Merci!



CENTRE DES FEMMES
MEMPHRÉMAGOG



CENTRE DES
FEMMES
MEMPHRÉMAGOG

PAR, POUR et AVEC les femmes
PROGRAMMATION
Automne 2023

Dans la communauté depuis 1991
À œuvrer auprès des femmes

Écoute/Support
Activités éducatives
Actions collectives
Bénévolat



CENTRE DES FEMMES
MEMPHRÉMAGOG

centredesfemmesmemphremagog.com
819 868-0302