

Janvier 2024

Après-midi retrouvailles

Remise de la nouvelle programmation 2024

Musique, pétillant et bien du plaisir!

On vous attend à partir de 13h30

Jeudi 11 janvier

Formation « Les Impôts et les taxes »

Démystifier les impôts et les taxes ainsi que la responsabilité citoyenne à cet égard.

Mélissa Michon Beaulieu, animatrice

Lundi 22 janvier / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Février 2024

Atelier « Dansesens »

Vivre l'instant présent, apprécier le bien-être de se connecter à soi par des mouvements doux de danse.

Nancy Poirier, animatrice

Les mardis du 6 et 13 février, 5, 12 et 19 mars

13h30 à 15h30 – salle 300 – Centre communautaire

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Formation « Apprendre à s'aimer »

L'amour de soi est bénéfique pour nous et notre entourage.

Le regard que l'on porte sur soi détermine notre manière de nous traiter. S'aimer, ça s'apprend!

Caroline Breault, animatrice

Mercredi 14 février / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Formation « L'empathie »

Comment faire la différence entre l'empathie et la sympathie. Discuter et expérimenter les freins à l'empathie et comment l'inclure davantage dans votre vie.

Karine Lemieux, animatrice

Jeudi 15 février / 13h30 à 16h

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier d'écriture « Par sons et par mots »

L'atelier va te permettre de trouver ta musicalité, par les sons et les mots! À chacune son beat!

Mardi 20 février / 18h30 à 20h30

LEM, artiste slameuse

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Formation « L'hypersensibilité, une force cachée »

Trop émotive, trop sensible, pleurnicheuse. Et si ces qualificatifs dissimulaient en réalité une capacité de perception différente que nous n'avons pas su exploiter.

Caroline Breault, animatrice

Lundi 26 février / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier « Les Écoféministes, les écoresponsables! »

Cet atelier te permet de voir ta santé autrement et de fabriquer des produits écoresponsables. Plantes médicinales, DIY, produits ménagers, cosmétiques. Même groupe.

KariAnne Sauvé, animatrice

Les mardis : 27 fév – 26 mars – 23 avril – 21 mai – 25 juin

13h30 à 15h30 / Confirme ta présence

Solrée poésie féministe

Micro-ouvert de poésie féministe dans un espace accueillant.

Restez à l'affût. Inscription pour le micro ouvert.

Par saison : Hiver : 29 février

19h00 - Microbrasserie Canton Brasse à Orford

Mars 2024

Journée Internationale des droits des femmes

5@7 festif et artistique/ Jeudi 7 mars à 17h

Suivez notre publicité

Atelier « Le lâche prise 2 – vers l'abondance »

Retour sur quelques notions du lâcher prise.

Expérimentation pour aller plus en profondeur et accéder à notre pouvoir créateur.

Dominique Jaillet, animatrice

Les lundis du 11 mars au 8 avril / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier « 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 14 mars au 25 avril

Groupe am : 9h30 à 11h30

Groupe pm : 13h à 16h

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier « Équinoxe »

Cérémonie de l'équinoxe pour inaugurer le printemps et notre énergie de renouveau.

KariAnne Sauvé, animatrice

Mercredi 20 mars / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire

Avril 2024

Atelier « L'Éclipse solaire »

Activité pour observer ce phénomène rare ensemble!

KariAnne Sauvé, animatrice

Lundi 8 avril – Lunettes solaires disponibles

13h30 à 16h30 – Inscription obligatoire – Gratuit

Atelier « TDAH Adulte » TDAH Estrle

Démystification : compliqué le TDAH ??

Marie-France Lord, animatrice

Mercredi : 17 avril

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire – Gratuit

Atelier « Rééquilibrer le système nerveux »

La nouvelle Théorie Polyvagale change notre vision du système nerveux. Nous découvrirons notre système nerveux pour apprendre à retrouver l'équilibre pour passer plus facilement d'un état de stress à la sécurité intérieure.

Caroline Breault, animatrice

Les lundis : 29 avril, 6, 13 mai / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Mai 2024

Atelier « TDAH Adulte » TDAH Estrle

Le sujet de l'atelier sera déterminé avec vous lors de la rencontre du 17 avril.

Mercredi : 1e mai

Marie-France Lord, animatrice

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire – Gratuit

Atelier « 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 2 mai au 6 juin

Groupe am : 9h30 à 11h30

Groupe pm : 13h à 15h

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier Le Jardin « Dame de cœur »

Bienvenue à toutes!

Plusieurs activités entourant le jardin urbain.

Création du jardin – visite d'une ferme Bio -- 1 dîner au CÉPOP. Participation selon vos intérêts et disponibilités.

Animatrice : Manon Dupras

Demandez le calendrier des activités.

30 mai et 5,12,19 et 26 juin

Juin 2024

Formation « Pourquoi Je me retrouve dans les mêmes situations? »

Mêmes problèmes, mêmes conflits, mêmes situations désagréables, pourquoi ?? On explore le fonctionnement du cerveau et de l'inconscient pour mieux comprendre notre fonctionnement.

Caroline Breault, animatrice

Lundi 3 juin / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Formation « La gratitude »

Goûter au bien-être de la gratitude et comment l'intégrer dans notre vie.

Karine Lemieux, animatrice

Jeudi 13 juin / 13h30 à 16h

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

Atelier « Solstice et plantes sauvages »

Cérémonie du solstice d'été pour profiter de l'énergie à la sagesse des plantes médicinales.

KariAnne Sauvé, animatrice

Jeudi 20 juin / 9h30 à 11h30

Inscription obligatoire – Gratuit

Femm'œuf déjeuner

Janvier 2024

« 2024 est arrivé, changements ou continuité? »

Magog : ANNULÉ

Mansonville : 11 janvier au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 25 janvier à la Mairie – 9h à 11h

Février 2024

« Le pouvoir de l'Amour »

Magog : 1^{er} février au CFM – 9h à 11h

Mansonville : 8 février au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 22 février à la Mairie – 9h à 11h

Mars 2024

« Être femme, se définir »

Magog : 7 mars au CFM – 9h à 11h

Mansonville : 14 mars au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 21 mars à la Mairie – 9h à 11h

Avril 2023

« Se sentir utile ou utilisée »

Magog : 4 avril au CFM – 9h à 11h

Mansonville : 11 avril au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 25 avril à la Mairie – 9h à 11h

Mai 2023

« Le regard des autres au fil du temps »

Magog : 2 mai au CFM – 9h à 11h

Mansonville : 9 mai au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 23 mai à la Mairie – 9h à 11h

Juin 2023

« Nos plaisirs coupables »

Magog : 6 juin au CFM – 9h à 11h

Mansonville : 13 juin au CAB – 9h à 11h

Stukely-Sud : 27 juin à la Mairie – 9h à 11h

Vous voulez supporter votre Centre des femmes : achetez votre carte de membre au coût de 10\$ par année.

Solidarité logement

Ressource d'hébergement temporaire.

Vous vivez une situation difficile et avez besoin d'un hébergement temporaire d'urgence?

Vérifiez votre admissibilité : 819-570-3116.

Les activités régulières

Pause-café / Café terrasse

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

Dernier 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.

1^{er} mardi du mois : 6 fév - 5 mars – 2 avril – 7 mai et 4 juin

Café et tisane servis

Cercle de bienveillance

Le cercle est un temps de méditation créative et d'échanges solidaires entre femmes à travers des activités artistiques.

Dans la bienveillance envers soi et les autres.

KariAnne Sauvé, animatrice

Les mercredis : 7 fév - 13 mars – 10 avril et 8 mai

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

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h

MARDI MATIN : fermé

Tél. : 819 868-0302

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
Hiver- Printemps 2024

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