

## Janvier 2023

### Dîner causerie

Échange et réflexion féministe sur la place de la femme à travers le monde dans une ambiance décontractée autour de notre boîte à lunch!

*KariAnne Sauvé, animatrice*

Merc 25 janv et 21 février, Jeudi 16 mars, Lundi 24 avril et Merc 24 mai / 11h45 à 13h – Apporte ton lunch

### Groupe de soutien à la méditation

Ouvert à toutes les femmes avec ou sans expérience de méditation. Relaxation profonde. Échange et réflexion sur différents sujets.

Aucun prérequis nécessaire.

*Martine Archambault, animatrice*

Un vendredi sur deux : 27 janv au 23 juin

13h30 à 15h30 / Inscription obligatoire

### Formation « La gestion du stress »

Un atelier qui te permet de comprendre le stress pour faciliter l'utilisation des nombreux trucs et les techniques d'autohypnose qui favorisent le calme.

*Caroline Breault, animatrice*

Mardi 31 janvier / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

## Février 2023

### Atelier « Art thérapie »

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

*Christiane Blais, animatrice*

Les jeudis : 2 fév au 9 mars

Deux groupes : 9h30 et 13h

Inscription obligatoire - Contribution volontaire

### Atelier « Auto Correct-Art »

Cet outil développe la confiance en soi, travaille la mémoire et te permet d'en apprendre sur différents sujets.

*Lise Cadieux et Christiane Thibault, co-animatrices*

Les lundis : 6 fév au 27 fév / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Gratuit

### Formation « Calmer et changer les pensées »

Comprendre et observer le lien émotions-pensées. Diminuer la rumination les pensées à l'aide d'astuces simples et de l'autohypnose.

*Caroline Breault, animatrice*

Mardi 7 février / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Formation « Mieux gérer la douleur »

Apprendre à prendre soin de nos parties souffrantes, trucs et techniques pour apaiser la douleur.

*Caroline Breault, animatrice*

Mardi 14 février / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Atelier « Fabrication de cosmétiques naturels »

Viens apprendre à faire quelques cosmétiques écologiques, peu dispendieux et 100% naturels.

*KariAnne Sauvé, animatrice*

Mercredi 15 février / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Formation « Le budget, des chiffres qui parlent »

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

*Mélissa Michon Beaulieu, animatrice*

Mardi 21 février

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire - Gratuit

## Mars 2023

### Atelier « Stations Culturelles – Culture du cœur »

Ateliers thématiques autour d'outils créatifs afin de valoriser des expériences culturelles positives et enrichissantes.

*Amélie Pomerleau, animatrice*

Les lundis : 6, 13 mars

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire – Gratuit

### Formation « Le cellulaire, pour y voir clair »

Cerner les éléments importants à prendre en considération lors de l'acquisition et de l'utilisation d'un cellulaire.

*Mélissa Michon Beaulieu, animatrice*

Mardi 14 mars / 13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

### « Tempor'elles » La ligne du temps des femmes, particulièrement au Québec.

Connais-tu l'histoire des femmes du Québec? Le jeu

Tempor'elles te fera découvrir les pionnières qui méritent d'être connues. Viens jouer avec nous!

*Céline Ruez, animatrice*

Mercredi 15 mars / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Gratuit

### Atelier « Équinoxe et plantes sauvages »

Prendre soin de soi et se rééquilibrer par les plantes dépuratives pour nous accompagner lors du changement de saison.

*KariAnne Sauvé, animatrice*

Lundi 20 mars / 13h30 à 15h30

### Atelier « Art thérapie »

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

*Christiane Blais, animatrice*

Les jeudis : 23 mars au 4 mai

Deux groupes : 9h30 et 13h

Inscription obligatoire - Contribution volontaire

### Atelier « Antidote 2 » (avoir fait antidote-1)

*Lucie Pouliot, animatrice*

Les lundis : 27 mars au 12 juin / 13h30 à 15h30

### Jeu « Pour plus d'égalité »

À ce qu'on dit, l'égalité est atteinte au Québec! Viens découvrir les faits en jouant avec nous!

*Céline Ruez, animatrice*

Mercredi 29 mars / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Gratuit

## Avril 2023

### Atelier « Amour et Argent »

Cet atelier te permet de voir les défis et enjeux que représentent les liens entre rapports amoureux et l'argent.

*Véronique et KariAnne, co-animatrices*

Les mercredis : 5 avril au 3 mai

9h30 à 11h30 - Inscription obligatoire – Gratuit

### Atelier « Osez être » Pour femme de 50 ans et +

Cet atelier te permettra de te mettre au défi de t'accepter, de t'aimer, voir le beau et le bon en toi.

*Lizabeth Laroche, animatrice*

Mardi 4 avril / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Formation « Protection du consommateur : « Connaître mes droits »

Identifier les droits et les responsabilités d'un consommateur et d'un commerçant ainsi que les recours possibles dans des situations courantes.

*Mélissa Michon Beaulieu, animatrice*

Mardi 11 avril / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Formation « Développer son attention »

Découvrir les raisons de nos distractions, prendre soin de notre cerveau et revenir à ce qui est essentiel.

Trucs, exercices et techniques d'autohypnose.

*Caroline Breault, animatrice*

Mardi 25 avril / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Atelier « TDAH Adulte »

Le TDAH de la femme adulte. De quoi s'agit-il? Comment le distinguer? En découvrir les forces et les limites en soi.

*Lise Cadieux et Aline Bélanger, co-animatrices*

Les mercredis : 26 avril, 3 et 10 mai

9h30 à 11h30 - Inscription obligatoire – Gratuit

## Mal 2023

### Formation « Un peu de douceur dans les relations »

Avoir un nouveau regard sur nos relations avec les autres et voir le conflit autrement

*Caroline Breault, animatrice*

Mardi 2 mai / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Formation « Vers un sommeil paisible »

Comprendre les ondes cérébrales de notre cerveau. Trucs et exercices pour favoriser le sommeil plus calme et réparateur.

Mardi 9 mai / 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire – Contribution volontaire

### Atelier d'herboristerie

Découvrir la base de l'herboristerie, l'utilisation des plantes médicinales pour prendre soin de sa santé autrement.

*KariAnne Sauvé, animatrice*

Les mardis : 16 et 30 mai

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire – Gratuit

### Atelier « Pleine conscience »

Vivre pleinement dans le présent, nous libérer de nos vieilles croyances et nous permettre de renaître dans toute notre splendeur.

*Lise Cadieux, animatrice*

Les mercredis : 17 et 24 mai

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire – Gratuit

### Formation « Les assurances : pour mieux m'y retrouver »

Décrire les principaux types d'assurance, leur utilité et ses responsabilités. Développer son sens critique et connaître les recours possibles.

*Mélissa Michon Beaulieu, animatrice*

Lundi 10 mai / 13h30 à 15h

Inscription obligatoire - Gratuit

### Atelier Le Jardin « Dame de cœur» Bienvenue à toutes!

Variété d'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.

31 mai – 7 juin – 15 et 28 juin 2023

## Juin 2023

### Formation « Mécanique Vélo »

Pour approfondir vos connaissances, être autonome et en sécurité lors de vos sorties à vélo.

Les mardis : 6 et 13 juin

13h30 à 15h – Inscription obligatoire - Gratuit

### Atelier « Solstice et plantes sauvages »

Profitions de l'énergie du solstice d'été pour prendre soin de soi à la sagesse des plantes médicinales selon l'usage autochtone.

*KariAnne Sauvé, animatrice*

Mercredi 21 juin / 13h30 à 15h30

## Femm'œuf déjeuner

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

### Janvier 2023

#### « L'équilibre, un défi? »

Magog : 12 janvier au CFM – 9h à 11h  
Stukely-Sud : 26 janvier à la Mairie – 9h à 11h

### Février 2023

#### « Résister aux tempêtes »

Magog, 2 février au CFM – 9h à 11h  
Stukely-Sud, 23 février à la Mairie – 9h à 11h

### Mars 2023

#### « Oser se choisir »

Magog, 2 mars au CFM – 9h à 11h  
**Tempor'elles » La ligne du temps des femmes, particulièrement au Québec.**  
Stukely-Sud, 23 mars à la Mairie – 9h à 11h

### Avril 2023

#### « Le bonheur de vivre »

Magog, 13 avril au CFM – 9h à 11h  
Stukely-Sud, 27 avril à la Mairie – 9h à 11h

### Mai 2023

#### « Accepter la différence 2SLGBTQIA+ »

Magog, jeudi 4 mai au CFM – 9h à 11h  
Stukely-Sud, 25 mai à la Mairie – 9h à 11h

### Juin 2023

#### « Rêves, passions et folles »

Magog, jeudi 1er juin au CFM – 9h à 11h  
Stukely-Sud 15 juin à la Mairie – 9h à 11h

## LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### Pause café

Animatrice, KariAnne Sauvé  
Les jeudis  
13h30 à 15h30  
Gratuit

### Nichons tricotés Québec

Projet pour venir en aide aux femmes ayant subi une mastectomie suite à un cancer du sein. Procurez-vous un nichon gratuitement, peu importe votre région. Contactez-nous.

### Cercle de bienveillance

KariAnne Sauvé, intervenante  
Cercle d'échanges pour partager sur des sujets qui nous touchent afin de se soutenir dans la bienveillance, envers soi et les autres.  
Informe-toi sur l'horaire

### Le groupe de marche

Les lundis et mercredis  
10h à 11h30  
Appelle pour connaître l'endroit de départ  
Accessible à toutes – Gratuit

### Culture du cœur

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

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

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi  
8 h à 12 h et 13 h à 16 h  
**MARDI MATIN : fermé**

Tél. : 819 868-0302

Télé. : 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<sup>e</sup> 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  
**MAISON ZOÉ**

PAR, POUR et AVEC les femmes  
**PROGRAMMATION**  
**Hiver- Printemps 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