

Septembre 2022

Dîner causerie extérieur #Je vote

Nous t'invitons à venir partager et discuter sur les enjeux des femmes en lien avec les élections.

Mercredi 21 sept à 11h45

Dîner inclus et gratuit - Confirme ta présence

Atelier d'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 du 22 sept au 20 oct

Groupe 1 : 9h30 à 11h30 / sans expérience

Groupe 2 : 13h à 15h / avec expérience

Confirme ta présence – Contribution volontaire

Groupe de lecture féministe

Joins-toi au groupe afin d'échanger sur des lectures féministes et en apprendre sur des sujets qui te touchent de près.

KariAnne Sauvé, animatrice

Les lundis : 26 sept, 31 oct, 28 nov, 19 déc

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 aux deux semaines : 28 sept au 23 nov

13h30 à 15h30

Confirme ta présence - Contribution volontaire

Groupe de soutien à la méditation

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

Échanges et réflexion sur différents sujets.

Aucun pré-requis nécessaire.

Martine Archambault, animatrice

Un vendredi sur deux : 30 sept au 9 déc

13h30 à 15h30

Confirme ta présence - Contribution volontaire

Octobre 2022

Soupe populaire - On récolte!

Viens déguster une bonne soupe avec les légumes directement du jardin Zoé. Création des participantes de l'atelier de jardinage.

Manon Dupras, animatrice

Lundi 3 oct - 11h45

Confirme ta présence

Atelier Antidote 1

Atelier de prise de conscience de notre socialisation en tant que femme.

Lucie Pouliot, animatrice

Les lundis du 3 oct au 12 déc

13h30 à 15h30

Journée nationale des centres de femmes

« L'appauvrissement des femmes ».

La parole est aux participantes

Mardi 4 oct

13h30

Suivez notre publicité

Atelier Services financiers : comptes et transactions

Différencier les services, opérations bancaires, modes de paiement et les moyens d'en faire les suivis.

Mélissa Michon Beaulieu, animatrice

Mardi 18 oct - 13h30 à 15h30

Confirme ta présence

Ciné discussion

Dans le cadre du mois de l'histoire des femmes, nous discuterons des luttes sur l'avortement en lien avec le visionnement du documentaire.

KariAnne Sauvé, intervenante

Mercredi 19 octobre

13h à 15h30

Confirme ta présence

Atelier en Herboristerie

Cet atelier te permet de voir ta santé autrement et d'utiliser les plantes médicinales pour un mieux-être.

KariAnne Sauvé, animatrice

Les mardis : 25 oct et 1^e nov – partie 1

13h30 à 15h30

Confirme ta présence – Contribution volontaire

Novembre 2022

Atelier Reconnexion à soi

Les défis de la vie nous amènent souvent à vivre à partir de notre personnage plutôt qu'en étant pleinement nous-même, dans notre authenticité.

Dominique Jaillet, animatrice

Les jeudis : 3 nov au 1^e déc

13h30 à 15h30

Confirme ta présence - 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, animatrice

Les lundis : 7 nov au 28 nov

9h30 à 11h30

Confirme ta présence

Atelier Recueil de vie

Cet atelier te permet de laisser une trace écrite de ton vécu et faire ressortir le meilleur de toi.

Lise Cadieux, animatrice

Les mardis : 8, 15, 22, 29 nov

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

Confirme ta présence - Contribution volontaire

Les stations culturelles – Culture du coeur

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

Amélie Pomerleau, animatrice

Les mercredis : 9 nov au 7 déc

9h30 à 11h30 – Inscription obligatoire

Confirme ta présence - Contribution volontaire

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

Semaine du 25 nov au 6 déc

Calendrier des activités à venir

Décembre 2022

Fête de Noël

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

Suivez notre publicité!

Chantal Pinard, responsable

Jeudi 15 déc 2022

Horaire à confirmer

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

Mission :

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

Hélène Dufresne Loyer, animatrice Magog
Chantal Pinard, animatrice Stukely-Sud

9h à 11h

Contribution volontaire
Inscription obligatoire

Septembre 2022

« **Finl l'été, vive la rentrée** »

Magog : 8 septembre au CFM
Stukely-Sud : 22 septembre à la Mairie

Octobre 2022

« **Le pouvoir de l'argent** »

Magog, 6 octobre au CFM
Stukely-Sud, 27 octobre à la Mairie

Novembre 2022

« **Les enjeux de vieillir** »

Magog, 3 novembre au CFM
Stukely-Sud, 24 novembre à la Mairie

Décembre 2022

« **Noël arrive et les mon oncles aussi** »

Magog, 1^{er} décembre au CFM

Les activités régulières

Café terrasse

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

Chantal Pinard, intervenante

Les lundis et mercredis
10h à 11h30
Accessible à toutes
Appelle pour connaître l'endroit de départ
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 soutenir votre Centre des femmes? Achetez votre carte de membre au coût de 10\$ par année. Merci!

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi
8h à 12h et 13h à 16h

Tél. : 819 868-0302

Télec. : 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...)

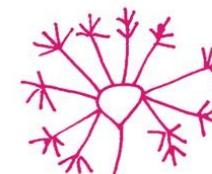
OUVERT À TOUTE LA POPULATION

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**
MEMPHREMAGOG

**PAR, POUR et AVEC les femmes
PROGRAMMATION
Automne 2022**

Dans la communauté depuis 1991
À œuvrer auprès des femmes

Écoute/Support
Activités éducatives
Actions collectives
Bénévolat



centredesfemmesmemphremagog.com
819 868-0302