

# PROGRAMMATION DÉTAILLÉE AUTOMNE 2024

**25 SEPT. ET 23 OCT.**  
13h30 - 15h30

## LES ÉCOFÉMINISTES

Fabrication des produits ménagers, de cosmétiques naturels, et de tisanes pour le Centre pour diminuer notre empreinte écologique.

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION 

**9 OCTOBRE**  
13h30 - 15h30

## ACCUEILLIR SES LIMITES

Quoi faire lorsqu'on n'arrive pas à réaliser ce que l'on souhaite à la hauteur de nos attentes et à mettre en action nos élans de vie? Comment éviter de tomber dans le piège de la honte et de la culpabilité devant ces limites qui se butent à nous? Espace d'exploration et de partage afin d'accroître notre capacité à apprivoiser et embrasser nos limites afin d'en faire tranquillement de précieux alliés.

*Animé par Karine Lemieux*

INSCRIPTION 

**15 OCTOBRE**  
13h30 - 15h30

## DEUIL PÉRINATAL

Rendre visible, l'invisible en cette journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal. Discussion et activités autour du sujet.

*Animé par Jennifer Roy*

INSCRIPTION 

**16 OCTOBRE**  
13h30 - 15h30

## VIEILLIR VAUT MIEUX EN RIRE

Comment rire quand ça va mal?  
Pour y arriver, il y a un secret! Lequel?  
Je vous attends le 16 octobre et je vous le dirai!  
Amenez vos amies! 🍷📱👩🏻

*Animé par Claudette Cléroux*

INSCRIPTION 

**21 OCTOBRE**  
13h30 - 15h30

## CONFÉRENCE : LA FORCE DE LA COMPASSION

La compassion ce n'est pas seulement envers les autres. La compassion c'est aussi prendre soin de soi, apprendre à s'aimer assez pour s'affirmer, définir ses limites et les faire respecter. Cette force présente en chacune d'entre nous ne demande qu'à s'épanouir pleinement.

*Animée par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

**28 OCTOBRE**  
13h30 - 15h30

## LA GESTION DES ÉMOTIONS

Comprendre l'importance et l'utilité des émotions afin de mieux gérer ce qui se passe en soi. Sortir du jugement de nos ressentis. Pour vous aider, des techniques d'autohypnose et des trucs seront présentés.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

**30 OCT. AU 27 NOV.**  
**LES MERCREDIS 13H30 À 15H30**

---

## LÂCHER-PRISE

Nous revoyons ensemble le processus de base, simple rapide et efficace pour lâcher-prise. Nous expérimentons différents outils pour désamorcer en profondeur ce qui nous tient attachée (pensées, émotions). Libérer l'énergie à la fois dans notre cœur et dans notre cerveau, pour réorienter notre cœur vers l'amour, la bienveillance, la créativité.

*Animé par Dominique Jaillet*

INSCRIPTION 

**18 NOVEMBRE**  
**13h30 - 15h30**

---

## LE BUDGET

Les participantes découvrent les bases de la planification et du suivi budgétaires. En examinant des scénarios fictifs, les participantes apprennent à équilibrer un budget, à en faire l'analyse et à réduire les dépenses.

*Animé par Mélissa Michon-Beaulieu*

Solutions  
Budget  
Plus 

INSCRIPTION 

**11 DÉCEMBRE**  
**13h30 - 15h30**

---

## LES SITUATIONS CONFLICTUELLES : QU'EST-CE QU'ELLES M'APPRENNENT

Bien souvent les conflits génèrent des émotions fortes et des réactions d'une grande intensité. Ces situations nous offrent la possibilité de nous observer avec curiosité et d'apprendre à reconnaître nos fonctionnements.  
Présentation de techniques d'autohypnose.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

# LES SOUPES POPULAIRES

## SUJETS CHAUDS À JASER

**24 SEPTEMBRE**

**11h30 - 13h00**

### SOUPE POPULAIRE

C'est la semaine de la Rage climatique, la soupe est chaude et elle déborde. Parlons environnement et action, mobilisons-nous et préparons nos slogans pour la grande marche!!

INSCRIPTION 

**22 OCTOBRE**

**11h30 - 13h00**

### SOUPE SOLIDAIRE

C'est la semaine de l'action communautaire sous la thématique "Nous sommes communautaires autonomes!" Célébrons notre pouvoir collectif!

INSCRIPTION 

**5 NOVEMBRE**

**11h30 - 13h00**

### DÎNER INTERCULTUREL

C'est la semaine québécoise des rencontres interculturelles. Des participantes du Centre des femmes font découvrir des plats typiques de leur pays et partagent sur leur culture.

INSCRIPTION 

**3 DÉCEMBRE**

**11h30 - 13h00**

### SOUPE POPULAIRE

Pourquoi les 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes? Qu'est-ce que ça mange? Jasons en autour d'une bonne soupe chaude!

INSCRIPTION 

# BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

## ACTIVITÉS LITTÉRAIRE

**1 OCTOBRE**  
17h à 19h

### SOIRÉE-DISCUSSION AVEC L'AUTEURE CAMILLE TOFFOLI

Pour ouvrir le Mois de l'histoire des femmes, Camille Toffoli vient nous parler de sa démarche et nous partage sa réflexion sur la place des femmes en littérature le temps d'un 5@7 autour de notre bibliothèque.

INSCRIPTION 

**10 OCTOBRE**  
19h à 22h

### SORTIE THÉÂTRE

Une sortie pour aller voir ensemble la pièce de théâtre Fanny, une rencontre entre 2 femmes de 2 générations. Covoiturage du Centre des femmes et billets offerts (limités) !

INSCRIPTION 

**23 OCTOBRE**  
18h à 20h

### ATELIER D'ÉCRITURE AVEC LEM

Un atelier d'écriture, de slam et poésie pour nous préparer à la Soirée Poésie féministe du 6 novembre.

INSCRIPTION 

**13 NOVEMBRE**  
17h à 19h

### SOIRÉE DE PARTAGE

Venez partager vos lectures sur les livres de la bibliothèque féministe! Échanges, discussions et réflexions autour d'un thé!

INSCRIPTION 

**6 NOVEMBRE**  
dès 19h au Canton Brasse

### SOIRÉE POÉSIE FÉMINISTE

Micro-ouvert au Canton Brasse en partenariat avec l'artiste slameuse LEM. C'est l'occasion de prendre parole ou bien d'écouter celles qui osent, et qui vous enchanteront peut-être!

Et oui, c'est le retour des sorcières, des femmes révolutionnaires pour un micro ouvert hors de l'ordinaire!

INSCRIPTION  
MICRO-OUVERT 

# FEM'MOI BOUGER!

## AUTOMNE 2024



**18 SEPTEMBRE**  
17h - 21h

### RANDONNÉE PLEINE LUNE

Randonnée entre femmes pour observer le coucher du soleil et le lever de la pleine lune en haut d'une montagne. Retour à la lampe frontale.

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION: 

**21 SEPTEMBRE**  
13h00 - 16h00

### JAM DE SKATE AVEC CANTON SHRED AU FÉMININ

Jam de femmes au skatepark Cabana avec du live painting! Oser essayer ce sport sans jugement avec des skateuses expérimentées qui pourront vous encourager! Cours de skate à 14h et prix de participation



PAS BESOIN  
D'INSCRIPTION

**26 SEPTEMBRE**  
12h30 - 16h00

### KAYAK D'AUTOMNE

Pagayons ensemble dans l'étang aux cerises au Parc National du Mont-Orford pour profiter de l'automne

*Avec les travailleuses du Centre!*

INSCRIPTION: 

**5 NOV. AU 10 DÉC.**  
LES MARDIS DE 13h30 - 14h30

### DANSESSENS

Stimuler votre vitalité, développer votre conscience corporelle, et favoriser l'équilibre et l'harmonie à travers la danse

*Animé par Nancy Poirier*

INSCRIPTION: 

**LES LUNDIS ET MERCREDIS**  
10h00 - 11h30

### GROUPE DE MARCHÉ

Marche entre femmes au Marais de la Rivière aux Cerises en présence d'une intervenante.

*Animé par Chantal Pinard*

PAS BESOIN  
D'INSCRIPTION

CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES  
GRÂCE AU SOUTIEN DE



**CONSEIL  
SPORT LOISIR**  
— DE L'ESTRIE —

Québec 