

MILIEU DE VIE

SERVICES GRATUITS

RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE

Offerte pour toutes les femmes vivant différentes problématiques. Prendre rendez-vous avec une intervenante.

PAUSE CAFÉ

On ose prendre une pause pour se rassembler, discuter et se divertir le temps d'un après-midi
Tous les jeudis 13h30 à 15h30

BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

Livres et activités autour de la littérature féministe
1 octobre - Soirée-discussion avec une auteure
10 octobre - Sortie au théâtre - pièce Fanny
23 octobre - Soirée d'écriture avec LEM
13 novembre - Soirée de partage de nos lectures

LA SOUPE POPULAIRE

Sujet chaud autour d'une soupe dès 11h30
24 septembre - Environnement
22 octobre - L'action communautaire autonome
5 novembre - Interculturalité
3 décembre - Violence envers les femmes

COIFFURE

Les premiers lundis du mois
Appelez pour prendre rendez-vous

6e8 DES FÊTES

10 décembre

PROJET D'ART COMMUNAUTAIRE

Avec Amélie Pomerleau et KariAnne Sauvé,
grâce au soutien d'Engrenage Noir
Les mercredis soirs aux 2 semaines

CONTACTEZ-NOUS

819-868-0302

288, rue Saint-Patrice Ouest, Magog, J1X 1W3

info@centredesfemmesmemphremagog.com

www.centredesfemmesmemphremagog.com

cfmemphremagog

Ouvert du lundi au jeudi
8h à 12h et 13h à 16h



BRADERIE

Ouvert à toute la population
Les mardis et jeudis
13h à 16h



Centre DES
femmes
MEMPHRÉMAGOG

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

PAR, POUR ET AVEC
LES FEMMES

ATELIERS

CARTE DE MEMBRE 10\$

LES ÉCOFÉMINISTES

Animation : KariAnne Sauvé
25 septembre et 29 octobre | 13h30 à 15h30

ACCUEILLIR SES LIMITES

Animation : Karine Lemieux
9 octobre | 13h30 à 15h30

LE DEUIL PÉRINATAL

Animation : Jennifer Roy
15 octobre | 13h30 à 15h30

CONFÉRENCE

VIEILLIR VAUT MIEUX EN RIRE

Animation : Claudette Cléroux
16 octobre | 13h30 à 15h30

CONFÉRENCE

LA FORCE DE LA COMPASSION

Animation : Caroline Breault
21 octobre | 13h30 à 15h30

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Animation : Caroline Breault
28 octobre | 13h30 à 15h30

LE LÂCHER-PRISE

Animation : Dominique Jaillet
Les mercredis du 30 octobre au 27 novembre
13h30 à 15h30

LE BUDGET

Avec Mélissa Michon-Beaulieu de Solutions Budget Plus
18 novembre | 13h30 à 15h30

LES SITUATIONS CONFLICTUELLES QU'EST-CE QU'ELLES M'APPRENNENT?

Animation: Caroline Breault
11 décembre | 13h30 à 15h30

ACTIONS COLLECTIVES

MARCHE POUR LA JUSTICE CLIMATIQUE ET SOCIALE

27 septembre | 12H15
À Sherbrooke | Covoiturage et départ du Centre

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Là pour toutes les femmes : 1 octobre à 13h30

REFUS DE LA MISÈRE

Marche solidaire, souper et théâtre
17 octobre à 16h | Départ du Centre des femmes

SOIRÉE POÉSIE FÉMINISTE

Au Canton Brasse, avec LEM
6 novembre | Dès 19h

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

25 novembre au 6 décembre
Soirée d'ouverture le 25 novembre
Atelier Auto-défense détails à venir

FEM'MOI BOUGER!

GRUPE DE MARCHÉ

Animé par Chantal Pinard
Tous les lundis et mercredis de 10h à 11h30

RANDONNÉE PLEINE LUNE

Avec KariAnne Sauvé
Mercredi 18 septembre 17h à 21h

JAM DE SKATE AVEC CANTON SHRED AU FÉMININ

Cours de skate et plus au Skatepark Cabana
Samedi 21 septembre 13h à 16h

KAYAK D'AUTOMNE

Au Parc national du Mont Orford
26 septembre 12h30 à 16h

DANSESSENS

Animé par Nancy Poirier
Les mardis du 5 nov. au 10 déc.
13h30 à 14h30

FEMM'OEUF DÉJEUNER

9h à 11h

MAGOG | 1er JEUDI DU MOIS
MANSONVILLE | 2e JEUDI DU MOIS
STUKELY-SUD | 4e JEUDI DU MOIS

Les thèmes :

Septembre : Spiritualité et astrologie
Octobre : Les masques
Novembre : La charge mentale et émotionnelle
Décembre : Les cadeaux de la vie

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 