

# PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

## HIVER 2025

**20 JANVIER**

**Lundi de 13h30 à 15h30**

### LA SOLITUDE

Le sentiment de solitude peut rapidement devenir envahissant. Pour certaines personnes, il est reconnu comme un danger et il peut prendre beaucoup de place dans nos vies. Comment reprendre contact avec ses besoins, apprendre à s'adapter à sa situation et modifier sa perception lorsque nous sommes ou nous nous sentons seules.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION



**23 JANVIER AU 6 MARS**

**Les jeudis de 9h30 à 11h30**

### FORMATION POUR L'INDÉPENDANCE NUMÉRIQUE

Apprenez à maîtriser les outils technologiques pour rester connecté et profiter pleinement des opportunités modernes.

Le fonctionnement d'un ordinateur, du cellulaire, d'un courriel, des services en ligne, des médias sociaux et etc..

*Animé par Kettly Gustave*

INSCRIPTION



**27 JANVIER ET 17 MARS**

**Les lundis de 13h30 à 15h30**

### LES ÉCOFÉMINISTES

Activités DIY pour diminuer notre empreinte écologique et améliorer notre santé et bien-être (produits ménagers, cosmétiques naturels, tisanes, tawashi, etc.)

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION



**28 JANVIER**

**Mardi de 13h30 à 15h30**

### CONFÉRENCE QUOI DE NEUF EN ALZHEIMER?

La compréhension de la maladie d'Alzheimer a beaucoup évolué dans les dernières années. Nous verrons quelles sont les dernières découvertes qui nous permettent d'identifier les facteurs de risque.

*Animée par Paule Royer*

INSCRIPTION



**3 AU 24 FÉVRIER**

**Les lundis de 13h30 à 15h30**

### EXPLORER ET CALMER SON SYSTÈME NERVEUX

À partir de la théorie Polyvagale, nous explorons notre système nerveux et nous apprenons à mieux nous comprendre. Comprendre nos réactions et où nous en sommes pour ensuite utiliser les bons outils en fonction de nos besoins. Respirations, exercices, visualisations, autohypnose, un mélange de théorie et une pratique douce pour se découvrir et retrouver l'équilibre et passer plus facilement d'un état de stress à la sécurité intérieure.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION



**12 MARS**

**Mercredi de 13h30 à 15h30**

### LA CHARGE MENTALE

Ce poids invisible qui pèse sur tes épaules, cette sensation d'être responsable de tout, c'est ce qu'on appelle la charge mentale. Elle peut rapidement devenir envahissante, et impacter ton bien-être. Cet atelier propose des outils et des réflexions pour mieux apprivoiser et alléger cette charge au quotidien. Ensemble, explorons des stratégies pour reprendre le contrôle, une étape à la fois..

*Animé par Jennifer Roy*

INSCRIPTION



**24 MARS**  
Lundi de 13h30 à 15h30

## GÉRER LE STRESS FINANCIER

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*



INSCRIPTION 

**25 MARS**  
Mardi de 13h30 à 15h30

## PRÉPARATION À LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES

L'atelier de préparation à la Marche Mondiale des Femmes est un espace de réflexion et d'action collective visant à mobiliser et sensibiliser autour des enjeux liés à l'égalité des genres. Cette rencontre permet de mieux comprendre les objectifs de la marche, d'organiser des actions locales et de se préparer à participer activement à cet événement mondial. C'est un moment pour se rassembler, renforcer l'engagement et promouvoir la solidarité en faveur des droits des femmes à l'échelle globale.

INSCRIPTION 

# BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

## ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Plus qu'une simple bibliothèque, c'est un lieu d'échange et d'apprentissage, avec des ateliers interactifs pour réfléchir, créer et agir ensemble. Vous pouvez emprunter des livres sur le féminisme, l'égalité et les luttes sociales pour approfondir vos réflexions et échanges.

**12 FÉVRIER**  
Mercredi de 18h à 20h

## POÉSIE-COLLAGE AMOURS DÉCOMPOSÉS

Cet atelier créatif invite à déconstruire les clichés et les récits traditionnels pour réinventer des amours plus libres et nuancées. Entre découpage, assemblage et écriture, donnez une nouvelle voix aux mots et imaginez des récits qui vous ressemblent...

*Animé par Shanelle Sauvé*

INSCRIPTION 

**26 FÉVRIER**  
Mercredi de 18h à 20h

## EXPLORATION THÉÂTRALE

Plongez dans l'univers du théâtre à travers des jeux ludiques, des exercices d'expression et des explorations créatives. Cet atelier vous invite à libérer votre imagination, à développer votre expression orale et à jouer avec les émotions.

Que vous soyez débutant·e ou passionné·e, c'est un espace d'expression, de découverte et de plaisir partagé!!

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION 

# LES REPAS INTERCULTURELS

Un moment de partage et de découverte où saveurs, traditions et histoires se rencontrent. Venez célébrer la diversité en savourant des plats du monde dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

**28 JANVIER**

**Mardi de 11h30 à 13h**

## NOUVEL AN LUNAIRE

Plongez dans les traditions du Nouvel An lunaire et découvrez les histoires, les symboles et les coutumes qui entourent cette fête emblématique tout en savourant des plats typiques. Un moment de partage, d'apprentissage pour célébrer cette nouvelle année sous le signe du serpent.

INSCRIPTION 

**20 FÉVRIER**

**Jeudi de 11h45 à 13h**

## MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR.ES

À travers des plats traditionnels, des récits inspirants et des discussions enrichissantes, découvrez les contributions, les luttes et les cultures des communautés afrodescendantes. Un moment de partage et de célébration pour approfondir votre compréhension.

INSCRIPTION 

**26 MARS**

**Mercredi de 18h à 20h**

## NOROUZ, NOUVEL AN PERSE

Célébrons Norouz qui marque l'équinoxe de printemps : symboles, coutumes, traditions et récits seront au rendez-vous. Partagez un repas des mets persans et découvrez les richesses culturelles qui entourent ce moment de renouveau et de convivialité..

INSCRIPTION 

# FEMM'OEUF DÉJEUNER HIVER 2025

AUTOUR D'UN DÉJEUNER, LES PARTICIPANTES ÉCHANGENT SUR UN SUJET SPÉCIFIQUE, FAVORISANT LA DISCUSSION, L'ÉCOUTE ET LE PARTAGE D'IDÉES.

INSCRIPTION 

**6 FÉVRIER**  
9h à 11h

**NOTRE PART  
D'OMBRES**

INSCRIPTION 

**6 MARS**  
9h à 11h

**LA SEXUALITÉ  
À TRAVERS LES  
ÂGES**

# FEM'MOI BOUGER!

## HIVER 2025



**4 FÉVRIER**

Mardi de 13h à 16h

### RANDONNÉE D'HIVER

Randonnée d'hiver au Parc national du Mont Orford pour marcher ensemble afin de profiter de la beauté de l'hiver ensemble. Entrée et crampons fournis au besoin.

*Avec les travailleuses du centre*

INSCRIPTION 

**LES LUNDIS ET MERCREDIS**

10h00 - 11h30

### GROUPE DE MARCHE

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

*Animé par Chantal Pinard*

PAS BESOIN  
D'INSCRIPTION

**11 FÉVRIER AU 18 MARS**

Les mardis de 13h30 à 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 

**CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES  
GRÂCE AU SOUTIEN DE**



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

**Québec** 

**ACTIVITÉ SPÉCIALE  
OFFERTE PAR  
ORFORD MUSIQUE**

**RENCONTRE  
UNIQUE**

**LUNDI 10 MARS**

9h30 - 12h30

### SORTIE À ORFORD MUSIQUE

Nous allons à Orford Musique pour une rencontre unique avec des artistes en résidence. C'est un moment musical intime teinté de réflexions et d'échanges.

INSCRIPTION 