

## RELATION D'AIDE

Offerte pour toutes les femmes vivant différentes problématiques. Prendre rendez-vous avec une intervenante en téléphonant au **819-868-0302**

## PAUSE CAFÉ

On ose prendre une pause pour se rassembler, discuter et se divertir le temps d'un après-midi! Restez à l'affût!

**Tous les jeudis 13h à 15h**

**1er jeudi du mois : Moments créatifs**

**2e : Partage d'expériences**

**3e : Jeux de société**

**4e : Célébration des fêtes du mois**

★ Pas besoin d'inscription

## BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

Vous pouvez emprunter gratuitement des livres sur le féminisme, l'égalité et les luttes sociales.

### ÉCRITURE ET NOUVELLE LUNE

Mercredi 22 octobre | 18h à 20h

## SOUPER DES FÊTES

**Mardi 9 décembre à 17h**

À la Salle Ovila-Bergeron

## COIFFURE

**Les premiers lundis du mois**

Appelez pour prendre rendez-vous

## CONTACTEZ-NOUS

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

☎ **819-868-0302**

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

✉ **info@centredesfemmesmemphremagog.com**

🌐 **www.centredesfemmesmemphremagog.com**

📘 **cfmemphremagog**

📷 **centre.femmes.memphremagog**

## BRADERIE

**Ouvert à toute la population**

**Les mardis et jeudis | 13h à 16h**

**Kits de départ disponible**

## INSCRIPTION

**EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE**



**Centre** DES  
**femmes**  
MEMPHRÉMAGOG

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2025**

**PAR, POUR ET AVEC  
LES FEMMES**



# ATELIERS

## BIEN-ÊTRE FACILITÉ PAR LE CHEVAL

Animation : Sylvie Ducharme  
Lundi 6 octobre | 13h à 16h

## POURQUOI ÊTRE EN GROUPE EST PARFOIS SI DÉSAGRÉABLE?

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

## COMMUNIQUER

Animation : Mélissa Harvey  
Mercredi 22 octobre | 13h30 à 15h30

## PAR OÙ COMMENCER CONCERNANT L'ACHAT D'UNE PROPRIÉTÉ ?

Animation : Lisa Leblanc  
Jeudi 23 octobre | 9h30 à 11h30

## LE BUDGET

Animation : Mélissa de Solutions Budget Plus  
Mercredi 29 octobre | 13h30 à 15h30

## INDÉCISION ET DOUTES DE SOI

Animation : Caroline Breault  
Mercredi 5 novembre | 13h30 à 15h30

## DOULEUR CHRONIQUE RETROUVER DU POUVOIR LÀ OÙ ON EN A ENCORE

Animation : Clémence Marien  
Mercredi 12 et 19 novembre | 13h30 à 15h30

## L'ART DE BIEN S'ALIMENTER

Animation : LEM  
Mercredi 19 novembre | 18h à 20h

## LES OBJETS ÉMOTIONS

Animation : Caroline Breault  
Mardi 2 décembre | 13h30 à 15h30

## FEM'MOI BOUGER!

### GROUPE DE MARCHÉ

Animation : Chantal Pinard  
Tous les lundis et mercredis de 10h à 11h30  
Pas besoin d'inscription

### KAYAK D'AUTOMNE

Au Parc national du Mont Orford  
Mercredi 24 septembre de 13h à 16h  
Entrée et location d'embarcation gratuites

### SANTÉ GLOBALE

Animation : Josée Roy  
Les mardis 14 octobre au 4 novembre | 15h à 16h  
À la Salle 300 - Centre communautaire de Magog

### YOGA DU RIRE

Animation : Nancy Poirier  
Vendredi 14 novembre au 12 décembre | 13h30  
À la Salle 300 - Centre communautaire de Magog

## 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 : Routines et changements  
Octobre : Les deuils sans tabou  
Novembre : Tolérance, respect des différences  
Décembre : Les fêtes ; qu'est-ce qui m'allume?

## ÉCOFÉMINISTE JARDIN ET PHARMACIE VERTE

### Les thèmes :

8 septembre : Jardin et tisanes  
16 septembre : Cueillette de champignons  
22 Septembre : Célébration Équinoxe  
29 septembre : Cidre de feu et macération  
27 octobre : Baume et teinture mère  
17 novembre : Fabrication cosmétiques

## SAVEUR D'ELLES

### Dîner interculturel créatif

Samedi 15 novembre | 11h à 14h

## ACTIONS COLLECTIVES

### ÉTATS DAMES

Groupe d'art communautaire  
Les mercredis soirs aux 2 semaines à 18h  
Animation : Amélie Pomerleau et KariAnne

### JOURNÉE DES CENTRES DE FEMMES

Mercredi 8 octobre | 13h30 à 19h30  
Portes ouvertes et préparation à la marche mondiale des femmes

### MARCHE MONDIALE DES FEMMES

**Samedi 18 octobre** - toute la journée  
Activités de préparation : Mercredi 15 octobre à 18h et Jeudi 16 octobre à 13h

### 12 JOURS D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE

Sensibilisation aux violences dans les relations amoureuses à l'école La Ruche du 24 novembre au 12 décembre. Actions et détails à venir !

