

# MILIEU DE VIE

## RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE

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!

Tous les jeudis 13h30 à 15h30

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

2e jeudi : **Partage d'expériences**

3e jeudi du mois : **Jeux**

4e jeudi du mois : **Libre**

## COIFFURE

Les premiers lundis du mois

Appelez pour prendre rendez-vous

## JARDIN DES ÉCOFÉMINISTES

CRÉATION DU JARDIN DE PLANTES MÉDICINALES POUR NOTRE PHARMACIE NATURELLE ET CUEILLETTE EN FORÊT

Animation : KariAnne Sauvé et invitées

Ateliers les lundis 12 mai, 2 et 9 juin

Célébration du solstice le 19 juin

Embarquez dans ce beau projet!

## SORTIE À MUSIQUE ORFORD

Rencontre unique avec un pianiste Jazz

Vendredi 23 mai à 13h

# CONTACTEZ-NOUS

☎ 819-868-0302

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

✉ [info@centredesfemmesmemphremagog.com](mailto:info@centredesfemmesmemphremagog.com)

🌐 [www.centredesfemmesmemphremagog.com](http://www.centredesfemmesmemphremagog.com)

📘 [cfmemphremagog](https://www.facebook.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

Vente de garage : 16-17 mai



Centre DES  
femmes  
MEMPHRÉMAGOG

PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2025

PAR, POUR ET AVEC  
LES FEMMES



# ATELIERS

CARTE DE MEMBRE 10\$



## LES PIÈGES DE LA CONSOMMATION

Animation : Marie-Josée Dubreuil d'ACEF  
Mercredi 16 avril | 13h30 à 15h30

## JEU DU TRI : DE BAC À BAC

Animation : Magog vert  
Mardi 22 avril | 13h30 à 15h30

## LA FATIGUE : AUTOHYPNOSE

Animation : Caroline Breault  
Mercredi 23 avril | 13h30 à 15h30

## LE HARCÈLEMENT DE RUE

Animation : CÉAF  
Jeudi 8 mai | 13h30 à 15h30

## L'ESCALIER DES INÉGALITÉS

Animation : GRFPQ  
Mercredi 14 mai | 13h30 à 15h30

## BIEN-ÊTRE FACILITÉ PAR LE CHEVAL

Animation : Sylvie Ducharme  
Mercredi 21 mai | 13h à 16h

## LA SANTÉ PHYSIQUE ET L'INFLUENCE DU VIEILLISSEMENT SUR LE CORPS

Animation : Ève Lafortune  
26 mai | 13h30 à 15h

## LES PROBLÉMATIQUES PELVIENNES FÉMININES À LA MÉNOPAUSE

Animation : Cigonia - Jessica Roy  
Mercredi 28 mai | 13h30 à 15h

# FEM'MOI BOUGER!

## GRUPE DE MARCHÉ

Animation : Chantal Pinard  
Tous les lundis et mercredis de 10h à 11h30

## MOUVEMENTS SOMATIQUES

Animation : Élise Hardy  
Mardi 29 avril au 20 mai | 13h30 à 15h

## INITIATION À L'ESCALADE D-VERT

Animation : Marie-Audrée Murphy  
Mercredi 7 mai | 17h30 à 19h30

## INITIATION À LA DANSE GITANE

Animation : Lila Courval  
Mardi 27 mai | 13h30 à 15h

## IMPRO DANSE

Animation : Élise Hardy  
Mercredi 18 juin | 17h30 à 19h30

## ACTIVITÉ NAUTIQUE

Au Parc national du Mont Orford  
Mercredi 18 juin de 13h à 16h  
Entrée et location d'embarcation gratuites

# FEMM'OEUF DÉJEUNER

9h à 11h

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

## Les thèmes :

Avril : Les amitiés, faire partie de la gang

Mai : L'éducation

Juin : Jeux : Questions / réponses

# ACTIONS COLLECTIVES



## ÉTATS DAMES

Groupe d'art communautaire  
Les mercredis soirs aux 2 semaines  
Animation : Amélie Pormerleau et KariAnne

## 24H FÉMINISTE

24 avril | Jeudi de 13h30 à 15h30  
Échanges de vêtements et mobilisation  
contre les entreprises transnationales

## THÉÂTRE : HISTOIRES EN CHEMIN

Mardi 13 mai | 19h à l'Auditorium des Tisserands  
Gratuit sur réservation de billets

## MARCHE DU PAIN ET DES ROSES

Jeudi 29 mai | 13h30 à 16h  
Création et marche dans le quartier

## DOCU-DISCUSSION LA PEUR AU VENTRE

Mardi 17 juin | 13h30 à 15h30

# BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

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

## ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Mercredi 21 mai | 18h à 20h

## JEUX DE THÉÂTRE

Mercredi 4 juin | 18h à 20h

