

## 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!

**Tous les jeudis de 13h à 15h**

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

7 mai - Bracelet d'amitié

4 Juin - Mandala et zentangle

**2e : Partage d'expériences**

16 avril - Introduction à la naturopathie

21 mai - Le début de ma vie

11 juin - Couture

**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.

## SANTÉ FEMME

Esprit infirmières, service de soins au Centre des femmes

Jeudi 28 mai de 9h à midi

Appeler pour prendre RDV

## CONTACTEZ-NOUS

Ouvert du lundi au jeudi

8h à 12h et 13h à 16h

*Fermé le mardi matin*

☎ 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**

Kit de départ gratuit disponible sur rendez-vous, appelez-nous!

**Vente de garage 15 et 16 mai**

**INSCRIPTION  
EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE**



Centre DES  
**femmes**  
MEMPHRÉMAGOG

**PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2026**

PAR, POUR ET AVEC  
● LES FEMMES ●



## ATELIERS

### IDENTITÉ ET CONSOMMATION : FAIRE LE TRI

Animation : Caroline Breault  
Mercredi 22 avril | 13h30 à 15h30  
Suite le 23 avril : échanges d'objets

### MIEUX DORMIR AU FÉMININ!

Animation : Hélène Burchéri  
Lundi 27 avril | 13h30 à 15h30

### DÉCODER NOS ÉMOTIONS

Animation : Dominique Jaillet  
Mercredi 29 avril et 6 mai | 13h30 à 15h30

### CERCLE DE FEMMES

Animation : Noémie Bourdages  
Mercredi 29 avril | 18h30 à 20h30

### JOURNÉE BIEN-ÊTRE PAR LES CHEVAUX

Animation : Sylvie et Loriane Ducharme  
Lundi 11 mai | 10h à 16h

### CONFÉRENCE LITTÉRAIRE SE RÉAPPROPRIER SA SEXUALITÉ

Invitée : Natalie-Ann Roy  
Mardi 12 mai | 17h à 19h

### ATELIER TÉMOIGNAGE COMPRENDRE LE CONTRÔLE COERCITIF

Animation : Tricia Tremblay  
Mercredi 13 mai | 13h30 à 15h30

### PROCRASTINATION ET PASSAGE À L'ACTION

Animation : Caroline Breault  
Mardi 19 mai | 13h30 à 15h30

### FORMATION GÉRIATRIE SOCIALE

Animation : Cynthia Doddridge  
Mercredi 20 mai | 13h à 16h

### PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PELVIENNE

Animation : Nadia Godhue  
Lundi 25 mai | 13h30 à 15h30

### ZOOTHÉRAPIE / THERAPY DOGS

Animation : Beth Wadleigh  
Mardi 26 mai | 13h30 à 15h30

### CAUSERIE SUR LE CYCLE MENSTRUEL

Animation : Clémence Marien  
Mercredi 27 mai | 18h30 à 20h30

### 5@8 SAVEURS ET RYTHMES DU MONDE

Mercredi 17 juin | 17h à 20h

## FEM'MOI BOUGER!

### GRUPE DE MARCHÉ

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

### elvi

Animation : Anaïs Jeay  
Les mardis 21 et 28 avril | 18h à 19h15  
Salle 300 - Centre communautaire de Magog

### ZUMBA

Animation : Caroline et/ou Martine  
Dates à venir

### Initiation Tai chi Taoist

Animation : Tai chi Taoist Estrie  
Les lundis 25 mai et 15 juin | 10h

## ÉCOFÉMINISTE

### Ateliers divers les lundis

20 avril : Semis et micro-pousses  
4 mai : Préparation du jardin et suivi  
1er juin : Journée en nature (cueillette et art)  
8 juin : Création du jardin  
22 juin : Célébration Solstice

## FEMM'OEUF DÉJEUNER

### 9h à 11h

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

### Les thèmes :

Mai : Les leçons de vie  
Juin : Jeux | Questions-Réponses

## SAVEUR D'ELLES

### Dîner interculturel - Sénégal

Lundi 20 avril | 11h à 14h

### Dîner interculturel - Pays surprise

Samedi le 23 mai | 11h à 14h

## ACTIONS COLLECTIVES

### BILAN ET VISION DU CFM

Mardi 5 mai | 13h à 15h

### PIQUE-NIQUE DE FERMETURE SPÉCIAL 35€

Jeudi 2 juillet | 11h à 16h  
Sur un terrain privé au bord de l'eau

