

Janvier 2022

Groupe de soutien à la méditation

Reporté ultérieurement

Le groupe de soutien te permet d'être soutenue et accompagnée pendant les méditations par une animatrice qualifiée.

Animatrice : Martine Archambault

Un vendredi sur deux du 21 janvier au 25 mars

13h30 à 15h30

Contribution volontaire

Affirmation de soi – En zoom

Cet atelier te permet de prendre conscience de ta capacité d'affirmation dans le respect et la bienveillance.

Jennifer Roy, animatrice

Les mardis du 25 janvier au 22 février

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Le chant du mois

Reporté ultérieurement

Joins-toi au groupe dans la simplicité et la convivialité et viens chanter.

Maude Fréchette Gagné, animatrice

Mercredi 26 janvier

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Février 2022

L'Art thérapie

Reporté ultérieurement

L'Art thérapie t'aide à voir clair face à une situation, à trouver des solutions et à aller vers un équilibre dans ta vie.

Christiane Blais, animatrice

Les jeudis du 3 au 24 février et 3, 10 mars

9h30 à 11h30 – Groupe avancé

13h30 à 15h30 - Nouvelles participantes

Contribution volontaire

Atelier « CCNV-2 » en zoom

Avoir suivi l'atelier CCNV-1

Dominique Jaillet, animatrice

Les lundis du 7 février au 7 mars

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Le chant du mois

Joins-toi au groupe dans la simplicité et la convivialité et viens chanter.

Maude Fréchette Gagné, animatrice

Lundi 14 février

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Remuez vos méninges - En zoom

Activités pratiques de vitalité intellectuelle. Faites la démarche en groupe.

Mercredi 23 février – 9 et 23 mars – 6 et 20 avril

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Mars 2022

Journée internationale des droits des femmes En zoom

Vous avez manqué le rassemblement de la Marche mondiale des femmes? Nous vous offrons une supplémentaire !!!

Mardi 8 mars 10h à 11h30

Atelier d'Écriture

Que tu sois débutante ou avancée, cet atelier te propose des exercices progressifs, ludiques et créatifs.

Véronique Suzanne, animatrice

Les lundis du 14 mars au 9 mai

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

La charge mentale

La vie roule à une vitesse folle en tant que femme, tu es doublement touchée par la charge mentale.

Jennifer Roy, animatrice

Mardi 22 mars

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Avril 2022

Antidote -1

Atelier de prise de conscience de notre socialisation en tant que femme.

Lucie Pouliot, animatrice

Les mercredis du 6 avril au 8 juin

9h30 à 11h30 - Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Atelier sur la ménopause

Jennifer Roy, animatrice

Mardi 12 avril

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Le chant du mois

Joins-toi au groupe dans la simplicité et la convivialité et viens chanter.

Maude Fréchette Gagné, animatrice

Mercredi 13 avril

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

L'art thérapie

L'Art thérapie t'aide à voir clair face à une situation, à trouver des solutions et à aller vers un équilibre dans ta vie

Christiane Blais, animatrice

Les jeudis du 21 avril au 26 mai

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Mai 2022

L'Image corporelle

Atelier de conscientisation sur l'image du corps et notre regard face à celui-ci.

Mardi 3 mai

Jennifer Roy, animatrice

13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Le chant du mois

Joins-toi au groupe dans la simplicité et la convivialité et viens chanter.

Maude Fréchette Gagné, animatrice

Mercredi 18 mai

13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire

Contribution volontaire

Formation sur le stress

CIUSSSE – Serge Béland

Mercredi 11 mai

13h30 à 15h30

Inscription obligatoire

Gratuit

Atelier « Création du Jardin du CFM »

Participant·es et bénévoles. C'est un rendez-vous afin de créer le jardin estival et y faire des récoltes.

Les lundis du 16 mai au 27 juin

13h30 à 15h

Inscription obligatoire

Gratuit

Juin 2022

Assemblée générale annuelle

Date à confirmer

13h accueil // 13h30 début de la rencontre

Salle à confirmer

Inscription obligatoire

Message important!

SVP, toujours vérifier l'exactitude des activités et services avant de vous inscrire.

Vous avez besoin de matériel informatique, nous pouvons vous aider.

Prendre note que nous pouvons vous offrir du soutien technique (voir l'horaire dans le volet services)

Les inscriptions sont obligatoires.

Femm'œuf déjeuner

Hélène Dufresne Loyer, animatrice Magog
Chantal Pinard, animatrice Stukely-Sud
9h à 11h
Contribution volontaire
Inscription obligatoire

Janvier 2022

« Vivre le moment présent »

Magog : annulé
Stukely-Sud : annulé

Février 2022

« Je suis fière de moi parce que... »

Magog, 3 février au CFM
Stukely-Sud, 24 février à la Mairie

Mars 2022

« Solidaire au féminin »

Magog, 3 mars au CFM
Stukely-Sud, 24 mars à la Mairie

Avril 2022

« Les pertes, les deuils et l'après? »

Magog, 7 avril au CFM
Stukely-Sud, 21 avril à la Mairie

Mai 2022

« Y sont confortables mes vieilles pantoufles
mals... »

Magog, jeudi 5 mai au CFM
Stukely-Sud, 26 mai à la Mairie

Juin 2022

« L'été arrive, à vos marques, prêtes, partez! »

Magog, jeudi 2 juin au CFM
Stukely-Sud, jeudi 16 juin à la Mairie

Le projet « Solidarité logement » offre aux personnes vivant une situation de crise résidentielle, d'avoir accès à un logement gratuitement pendant 1 mois. Vérifiez votre admissibilité : 819-580-3116

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

La Pause café Reporté ultérieurement

Les jeudis à partir du 27 janvier
13h30 à 15h – Inscription obligatoire
En zoom – Gratuit

Nichons tricotés Québec

Projet pour venir en aide aux femmes ayant subi une mastectomie suite à un cancer du sein. Procurez-vous un nichon gratuitement peut importe votre région. Contactez-nous.

Entraide et soutien de groupe OUVERT

Informe-toi sur l'horaire

Le groupe de marche

Les lundis et mercredis
10h à 11h30
Accessible à toutes
Appelle pour connaître l'endroit de départ
Gratuit

Culture du cœur

Accès à la culture pour les personnes dans le besoin. Informe-toi!
Gratuit

Relation d'aide individuelle

Appelle pour prendre rendez-vous
Gratuit

OUVERTURE d'un soir semainale

Accueil, références et support
Appelle pour prendre rendez-vous
Gratuit

Nouveau service!

Accès et soutien à l'informatique.
Inscris-toi pour bénéficier d'un accès à un ordinateur et internet.
Intervenante sur place!
Dernier jeudi de chaque mois
27 janvier 2022
24 février 2022
31 mars 2022
28 avril 2022
26 mai 2022

Vous voulez supporter votre Centre des femmes? Achetez votre carte de membre au coût de 10\$ par année. Merci!

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi
8 h à 12 h et 13 h à 16h
MARDI MATIN : fermé

Tél. : 819 868-0302

Télé. : 819 868-0297

info@centredesfemmesmemphremagog.com

www.centredesfemmesmemphremagog.com

Facebook : www.facebook.com/cfmemphremagog

288, rue Saint-Patrice Ouest
Magog (Québec) J1X 1W3

BRADERIE

(Vente d'articles de cuisine et de petits appareils ménagers usagés, literie etc...)
OUVERT À TOUTE LA POPULATION
Sur rendez-vous seulement

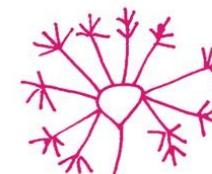
Les mardis et jeudis
13h à 16h

(Entrée : sur le côté de la maison 2^e porte)

Ce service est offert grâce à la générosité et l'implication des bénévoles du Centre. Merci!



CENTRE DES FEMMES
MEMPHRÉMAGOG



CENTRE DES
FEMMES
MEMPHRÉMAGOG
MAISON ZOÉ

PAR, POUR et AVEC les femmes
PROGRAMMATION
Hiver- Printemps 2022

Dans la communauté depuis 1991
À œuvrer auprès des femmes

Écoute/Support
Activités éducatives
Actions collectives
Bénévolat



CENTRE DES FEMMES
MEMPHRÉMAGOG

centredesfemmesmemphremagog.com
819 868-0302