

Janvier 2021

Fabrication de produits nettoyants écologiques
Des produits écologiques et économiques sains pour la santé et l'environnement.

Réseau des femmes en environnement
Lundi 25 janvier
13h30 à 14h45 – Inscription obligatoire
Animation virtuelle - **Gratuit**

L'anxiété
Trucs pour adoucir notre anxiété durant cette période particulière.

Jennifer Roy, animatrice
Mercredi 27 janvier
13h30 à 15h – Inscription obligatoire
Animation virtuelle – **Gratuit**

Février 2021

Atelier « Autonomie affective »
« Aider quelqu'un c'est l'enjoindre à vivre, l'inviter à croître. »

Les mercredis : 3 au 24 février
9h30 à 11h30 – Inscription obligatoire
Animation virtuelle – **Contribution volontaire**

Groupe de méditation en mouvement (aucun prérequis)

Ouvrir et rajeunir votre cœur et votre corps par des gestes doux au rythme d'une musique relaxante.
Martine Archambault, animatrice
Les vendredis aux 2 sem. 12 février au 26 mars
13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Conférence « Amour et Argent »
Introduction dans le but de s'inscrire à la formation complète.

Jennifer Roy, animatrice
Mercredi 3 février
13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire
Animation virtuelle – **Gratuit**

Consomm'Actrices
Réseau des femmes en environnement
Connaître les facettes de la consommation responsable et faire des achats plus écoresponsables.

Mardi 23 février
13h30 à 15h – Inscription obligatoire
Animation virtuelle - **Gratuit**

Semaine d'action des centres de femmes

22 au 25 février
« Bâtir féministe pour une société solidaire! »
Suivez l'évènement facebook et notre capsule sur le web.

Mars 2021

Journée Internationale des femmes
Journée de reconnaissance des droits des femmes
« Écoutons les femmes »
Lundi 8 mars – Inscription obligatoire
Animation virtuelle

Formation «Introduction au vécu des survivant-e-s trans » (À Confirmer)
Lundi 15 mars à 13h30
Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Atelier « Nos systèmes de défense »
Connaître les structures de caractère. Leurs forces et défis »

Dominique Jaillet, animatrice
Les lundis du 22 mars au 19 avril
9h30 à 11h30 – Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Journée Bilan Orientations
Retour sur les activités et orienter la nouvelle année
Mercredi 31 mars
13h30 - Inscription obligatoire

Avril 2021

Estime de soi
Un atelier de 4 semaines pour s'approprier, retrouver notre valeur et arriver à s'aimer un peu plus.
Jennifer Roy, animatrice
Les mardis : 6 au 27 avril
13h30 à 15h30 - Inscription obligatoire

Atelier d'Introduction à la méditation
« Relaxation, concentration, méditation »
Échange sur les 3 étapes de la méditation et l'intégration dans la vie quotidienne.
Martine Archambault, animatrice
Les vendredis 9 avril au 28 mai
13h30 à 15h30 – Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Atelier sur l'anxiété
CIUSSSE -
Mardi 13 avril
13h30 - Inscription obligatoire - **Gratuit**

L'ART thérapie
« Entre femmes »
Christiane Blais, animatrice
Les jeudis : 15 avril au 13 mai
9h30 à 11h30 - Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Mai 2021

Formation Antidote-1 « Une quête d'Identité »
Atelier de conscientisation sur notre socialisation en tant que femme.
Les mercredis 5 mai au 30 juin
9h30 à 11h30 - Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Atelier « Horticulture de balcon »
Mardi 4 mai
13h30 à 15h30
Inscription obligatoire
Gratuit

Mécanique automobile
Tout ce qu'on doit savoir pour être en sécurité
Lundi 10 mai
13h30 à 15h
Inscription obligatoire
Gratuit

Atelier « Je, me, moi : Mode d'emploi »
La relation au corps et à la nourriture
Arrimage Estrie, Karine Lizée, animatrice
Lundi 31 mai
13h30 à 14h30
Inscription obligatoire
Contribution volontaire

Juin 2021

Création « Le Jardin de Zoé »
Création d'un jardin communautaire au CFM
Les lundis du 7 au 28 juin
13h30 à 15h30
Inscription obligatoire

Assemblée générale annuelle
Mercredi 2 juin
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 joindre.

De plus, les inscriptions sont obligatoires.

Procédure :

Vous avez un ordinateur :

Un lien zoom vous sera envoyé pour participer aux activités

Exemple de lien :

Participer à la réunion Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/87623128495>

(Cliquez sur le lien)

Une fois entrée, ouverture de la caméra et faire un test de son (en bas de l'ordi à gauche)

Vous avez un cellulaire :

Au moment venu, composez-le : 438-809-7799

À la tonalité, appuyez sur le 0

Entrez l'identifiant que vous aurez reçu lors de votre inscription et pesez sur le #

Vous ne verrez pas les participantes mais vous pourrez les entendre et discuter vous aussi.

Femm'œuf déjeuner

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

Janvier 2021

Être femme, belle-mère, conjointe, grand-mère, amie...OUFI
ANNULÉ

Février 2021

L'amour avec un grand « A »
Magog, 11 février
Stukely-Sud, 25 février à la Mairie

Mars 2021

« Écoutons les femmes »
Magog, 4 mars au CFM
Stukely-Sud, 25 mars à la Mairie

Avril 2021

Je veux jamais déranger!
Magog, 8 avril au CFM
Stukely-Sud, 22 avril à la Mairie

Mai 2021

La charge mentale, une histoire de femmes?
Magog, jeudi 6 mai au CFM
Stukely-Sud, 27 mai à la Mairie

Juin 2021

C'est l'été! Qu'est-ce que j'ai envie de semer et récolter?
Magog, jeudi 3 juin au CFM
Stukely-Sud, jeudi 24 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 : 819-574-7353

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

La Pause café Ensemble BRANCHÉES

Les jeudis à partir du 28 janvier
13h30 à 15h – Inscription obligatoire
En zoom - Gratuit

Entraide et soutien de groupe OUVERT
Aide mutuelle à partir de ton vécu (stress, deuil, séparation, anxiété...)
Joins-toi aux rencontres
Les mardis mars, avril, mai
13h30
En zoom - Inscription obligatoire

Le tricot de la paix
Apportez vos créations (foulard, mitaines, tuque, pantoufles) Les créations seront remis à des personnes dans le besoin.

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
(Annulé en temps de pandémie)**
Accès à la culture pour les personnes dans le besoin. Informez-vous!
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

Vous voulez supporter votre Centre des femmes : achetez votre carte de membre au coût de 10\$ par année

Merci à nos partenaires dans le projet de relocalisation et du soutien à la MAISON ZOÉ :

- Centraide Estrie
- Banque RBC

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi
8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30
MARDI MATIN : fermé

Tél. : 819 868-0302
Télec. : 819 868-0297
info@centredesfemmesmemphremagog.com
www.centredesfemmesmemphremagog.com
Facebook : www.facebook.com/cfmemphremagog

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

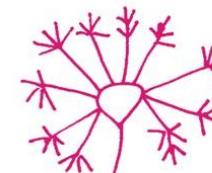
BRADERIE (sur rendez-vous)
(Vente d'articles de cuisine et de petits appareils ménagers usagés, literie etc...)
OUVERT À TOUTE LA POPULATION

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 2021

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