

# PROGRAMMATION DÉTAILLÉE PRINTEMPS 2025

**MERCREDI 16 AVRIL**

**13h30 à 15h30**

## LES PIÈGES DE LA CONSOMMATION

Faire son épicerie peut sembler simple, mais de nombreuses stratégies marketing influencent nos choix et notre budget. Cet atelier vous permettra d'apprendre à lire les étiquettes pour mieux comprendre ce que vous consommez, d'explorer des astuces pour économiser sans compromettre la qualité, encourager l'achat local et faire des choix plus éclairés!

*Animé par Marie-Josée Dubreuil - ACEF Estrie*

INSCRIPTION 

**MARDI 22 AVRIL**

**13h30 à 15h30**

## JEU DU TRI : DE BAC À BAC

Jeu interactif pour devenir un pro du tri des matières résiduelles à la maison ! Quelles seront vos stratégies pour passer à l'étape suivante? Réussirez-vous à détourner le maximum de matières de l'enfouissement? À vos marques, TRIEZ !

*Animé par Magog Vert*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 23 AVRIL**

**13h30 à 15h30**

## LA FATIGUE

Pourquoi je me sens si fatiguée, épuisée. Reconnaître les pertes d'énergie et en prendre soin par des techniques d'autohypnose.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

**JEUDI 8 MAI**

**13h30 à 15h30**

## LE HARCÈLEMENT DE RUE

Que faire pour se sentir à l'aise en dehors de chez soi? Comment réagir comme témoin ou lors d'un dévoilement d'harcèlement de rue? Comment réfléchir à un milieu de travail sécuritaire pour toutes? Le CÉAF offre une formation visant à briser le silence qui entoure le harcèlement de rue et à trouver des solutions pour mieux agir contre celui-ci dans son milieu.

*Animée par CÉAF  
Centre d'éducation et d'action des femmes*

INSCRIPTION 

**JEUDI 29 MAI**

**13h30 à 15h30**

## L'ESCALIER DES INÉGALITÉS

Tout le monde n'est pas égal dans la société on le sait, les femmes le savent souvent bien, mais à quel point les inégalités sont importantes? Dans cet atelier, on va voir où se trouve la richesse et on va questionner les choix budgétaires du gouvernement du Québec. On va réfléchir ensemble à comment les inégalités affectent différemment nos vies, mais aussi à des solutions!

*Animé par GRFPQ*

*Groupe de recherche et de formation sur la pauvreté au Québec*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 21 MAI**

**13h à 16h**

## BIEN-ÊTRE FACILITÉ PAR LE CHEVAL

Venez faire l'expérience de la sagesse des chevaux dans leur environnement à Bolton-Est. Les chevaux sont des animaux ayant une habilité unique à ressentir, et répondre aux émotions et intentions des êtres vivants qui les entourent, dont les humains. Interagir avec les chevaux peut nous aider à développer notre communication non verbale et solidifier notre confiance en soi.

*Aucune expériences avec les chevaux requise et les interactions se font au sol*

*Animé par Sylvie Ducharme*

INSCRIPTION 

**LUNDI 26 MAI**

**13h30 - 15h**

## LA SANTÉ PHYSIQUE DE LA FEMME ET VIEILLISSEMENT DU CORPS

Dans un premier temps, il y aura de la théorie et des conseils sur l'alimentation, le sommeil ainsi que les systèmes musculaires, osseux et cardio-respiratoire. Par la suite, des exemples d'exercices et d'activités à faire que nous expérimenterons ensemble pour maintenir une bonne santé physique.

*Animé par Ève Lafortune*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 28 MAI**

**13h30 - 15h30**

## LES PROBLÉMATIQUES PELVIENNES FÉMININES À LA MÉNOPAUSE

Cet atelier met en lumière le rôle de la physiothérapie périnéale et pelvienne dans la prévention et la gestion des inconforts courants. À travers des conseils pratiques et des exercices ciblés, découvrez des solutions concrètes pour préserver votre confort et votre qualité de vie.

*Animé par Jessica Roy  
Physiothérapeute à Cigonia*

INSCRIPTION 

# BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

## ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Plus qu'une simple bibliothèque, c'est un lieu d'échange et d'apprentissage, avec des ateliers interactifs pour réfléchir, créer et agir ensemble. Vous pouvez emprunter des livres sur le féminisme, l'égalité et les luttes sociales pour approfondir vos réflexions et échanges.

**21 MAI**

**18h à 20h**

## ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Laissez libre cours à votre imagination! Cet atelier propose des exercices ludiques et inspirants pour explorer différentes formes d'écriture, stimuler la créativité et développer son style. Dans une ambiance bienveillante, découvrez le plaisir des mots et osez exprimer votre voix unique à travers l'écriture.

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION 

**4 JUIN**

**18h à 20h**

## JEUX DE THÉÂTRE

Plongez dans l'univers du théâtre à travers des jeux ludiques, des exercices d'expression et des explorations créatives. Cet atelier vous invite à libérer votre imagination, à développer votre expression orale et à jouer avec les émotions.

Que vous soyez débutant·e ou passionné·e, c'est un espace d'expression, de découverte et de plaisir partagé!!

*Animé par KariAnne Sauvé*

INSCRIPTION 

# FEM'MOI BOUGER!

## HIVER 2025



**LUNDI 26 MAI**  
15h

### SANTÉ GLOBALE

Un mélange d'exercices musculaires et cardio-vasculaires suivi d'une période d'étirements et de méditation! Une belle façon de prendre soin de l'entièreté de notre être.

*Animé par Josée Roy*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 7 MAI**  
17h30 - 19h30  
Au D-VERT

### INITIATION À L'ESCALADE

Découvrez l'escalade en toute sécurité! Cet atelier vous guidera à travers un échauffement adapté, l'apprentissage des techniques de base et se terminera par des étirements pour bien récupérer. Une expérience accessible et dynamique pour s'initier en douceur à ce sport captivant!

*Animé par Marie-Audrey Murphy*

INSCRIPTION 

**27 MAI**  
Mardi 13h30 - 15h  
Au centre communautaire - salle 300

### INITIATION À LA DANSE GITANE

Par le mouvement, redécouvrons ensemble la force de la femme et sa douceur, son pouvoir, sa féminité, sa créativité et sa sensibilité. Ses mouvements, inspirés des pays arabes et de l'Espagne, ainsi que sa musique, nous transportent dans un monde enchanteur. Comme les gitans, voyageons dans la vie en toute liberté par cette magnifique danse.

*Une jupe longue et large est un atout.*

*Animé par Lila Courval*

INSCRIPTION 

**18 JUIN**  
Mercredi soir 18h - 19h30

### IMPRO DANSE

L'atelier d'impro danse sont une belle occasion de se mettre en mouvement dans la joie et le plaisir. L'animatrice guide les participantes à travers un échauffement individuel, des explorations en duo ou trio, pour finir avec des improvisations collectives. L'atelier permet de développer une plus grand aisance à se mouvoir et à jouer ensemble par le mouvement, dans un climat de respect.

*Animé par Élise Hardy*

INSCRIPTION 

**CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES  
GRÂCE AU SOUTIEN DE**



**CONSEIL  
SPORT LOISIR**  
— DE L'ESTRIE —

**Québec** 

**18 JUIN**  
Mercredi 13h à 16h

### EMBARCATION NAUTIQUE

Venez profiter d'une escapade au Parc du Mont Orford sur le magnifique lac Stukely! Que ce soit en kayak, en canot ou en pédalo, pagayez à votre rythme et laissez-vous bercer par la douceur du lac en bonne compagnie!

*Entrée et location gratuite*

INSCRIPTION 

# FEMM'OEUF DÉJEUNER PRINTEMPS 2025

AUTOUR D'UN DÉJEUNER, LES PARTICIPANTESS ÉCHANGENT SUR UN SUJET SPÉCIFIQUE, FAVORISANT LA DISCUSSION, L'ÉCOUTE ET LE PARTAGE D'IDÉES.

**LES AMITIÉS  
FAIRE PARTIE  
DE LA GANG**

**3 AVRIL**  
9h à 11h

INSCRIPTION



**L'ÉDUCATION**

**1ER MAI**  
9h à 11h

INSCRIPTION



**JEUX :  
QUESTIONS/  
RÉPONSES**

**5 JUIN**  
9h à 11h

INSCRIPTION



# ACTIONS ET SORTIES COLLECTIVES PRINTEMPS 2025

## THÉÂTRE PARMINOÛ: HISTOIRES EN CHEMIN

Esmeralda quitte la Colombie. Oumou quitte le Burkina Faso. Judeline quitte Haïti. Rachida quitte l'Algérie. Ces quatre femmes viennent s'installer au Québec. Pourquoi quittent-elles le pays qui leur a donné le jour? Quels défis, quels déchirements, quelles découvertes les attendent? Quels rêves les portent? Histoires en chemin, c'est le parcours migratoire intime et surprenant de chacune d'entre elles, un chemin parsemé d'embûches, de chocs, d'apprentissages, d'émerveillements et de transformations. C'est une invitation à mettre des visages sur le phénomène de l'immigration en tant qu'expérience humaine. À aller au-delà des apparences et des clichés, à se rencontrer et à découvrir des destins uniques, riches et passionnants. Histoires en chemin, c'est une invitation à nourrir l'élan de résilience qu'il y a en chacune et chacun de nous, quel que soit notre parcours.

**MARDI 13 MAI**  
**Auditorium Tisserands**  
**19h**

INSCRIPTION



**JEUDI 24 AVRIL**  
**13h30 à 15h30**

### 24H FÉMINISTE

On se prépare pour la Marche Mondiale des Femmes, et le 24 avril est notre première action pour dénoncer l'impact du fast fashion sur les conditions de vie des femmes à travers le monde. Participez à notre échange de vêtements tout en venant apprendre davantage sur les impacts des entreprises transnationales par la BD!

*Apportez vos vêtements que vous ne portez plus!*

INSCRIPTION



**VENDREDI 23 MAI**  
**13h30 à 15h30**

### SORTIE À ORFORD MUSIQUE

Nous allons à Orford Musique pour une rencontre unique avec le pianiste Jazz Félix Stussi, en résidence. C'est un moment musical intime teinté de réflexions et d'échanges.

INSCRIPTION



**JEUDI 29 MAI**  
**13h30 à 16h**

### MARCHE DU PAIN ET DES ROSES

Pour souligner le 30e anniversaire de la Marche des femmes contre la pauvreté « Du pain et des roses » et la relier aux revendications d'aujourd'hui, nous marcherons ensemble dans le quartier avec nos pancartes créées ensemble juste avant!

INSCRIPTION



**MARDI 17 JUIN**  
**13h30 à 15h30**

### DOCU-DISCUSSION

Projection du documentaire *La peur au ventre*, réalisé par Léa Clermont-Dion, qui explore la montée des groupes anti-avortement au Canada et leurs impacts. La projection sera suivie d'une discussion ouverte pour échanger sur les enjeux soulevés, nos réflexions et questionnements dans un cadre bienveillant.

*Animée par Jennifer Roy*

INSCRIPTION



# LE JARDIN ET LA PHARMACIE NATURELLE DES ÉCOFÉMINISTES

UN PROJET COLLABORATIF EN PLUSIEURS ÉTAPES AVEC PLUSIEURS ACTIVITÉS ET DES INVITÉES SPÉCIALES! CRÉATION DE NOTRE JARDIN DE PLANTES MÉDICINALES POUR ENSUITE POUVOIR CRÉER NOS PRODUITS NATURELS.

**LUNDI 12 MAI**  
13h30 - 15h30

## LES ÉCOFÉMINISTES : PLANIFICATION

Participez à la création de notre jardin de plantes médicinales et à l'élaboration de notre future pharmacie naturelle! Cet atelier collaboratif nous permettra de planifier l'aménagement du jardin, d'organiser nos cueillettes en forêt et d'établir un calendrier de nos créations DIY (Cidre de feu, teinture mère, tisanes, baume, etc.). Un moment d'échange et de savoir-faire pour cultiver ensemble autonomie et bien-être, en harmonie avec la nature.

**LUNDI 2 JUIN**  
13h à 16h

## CUEILLETTE EN FORÊT

Partez à la découverte des trésors comestibles et médicinaux de la forêt! Cet atelier vous initiera à l'identification, la cueillette responsable et les usages des plantes printanières. Une immersion en nature pour apprendre à reconnaître, récolter et transformer ces précieuses ressources en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

**LUNDI 9 JUIN**  
13h - 16h

## CRÉATION DU JARDIN

Passons à l'action! Cet atelier pratique marque le début de notre jardin de plantes médicinales. Ensemble, nous préparerons notre cour arrière, organiserons les espaces de culture et procéderons aux achats et à la plantation des plantes sélectionnées. Une belle occasion d'apprendre, d'échanger et de cultiver notre autonomie en créant un espace vivant et bienfaisant!

**JEUDI 19 JUIN**  
9h30 à 11h30

## CÉLÉBRATION DU SOLSTICE

Honorez le jour le plus long de l'année avec un moment de connexion à la nature et à soi. À travers des rituels symboliques, des partages et des activités créatives, cet atelier vous invite à célébrer la lumière, l'abondance et l'énergie du solstice. Un temps pour s'ancrer, exprimer ses intentions et accueillir la saison estivale en toute conscience.

**INSCRIPTION**



GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS**



# SEMMAINE SANTÉ DE LA FEMME



**LUNDI 26 MAI**

**13h30 - 15h**

## LA SANTÉ PHYSIQUE DE LA FEMME ET VIEILLISSEMENT DU CORPS

Dans un premier temps, il y aura de la théorie et des conseils sur l'alimentation, le sommeil ainsi que les systèmes musculaires, osseux et cardio-respiratoire. Par la suite, des exemples d'exercices et d'activités à faire que nous expérimenterons ensemble pour maintenir une bonne santé physique.

*Animé par Ève Lafortune*

INSCRIPTION



**LUNDI 26 MAI**

**15h à 16h**

## SANTÉ GLOBALE

Un mélange d'exercices musculaires et cardio-vasculaires suivi d'une période d'étirements et de méditation! Une belle façon de prendre soin de l'entièreté de notre être.

*Animé par Josée Roy*

INSCRIPTION



**27 MAI**

**Mardi 13h30 - 15h**

**Au centre communautaire - salle 300**

## INITIATION À LA DANSE GITANE

Par le mouvement, redécouvrons ensemble la force de la femme et sa douceur, son pouvoir, sa féminité, sa créativité et sa sensibilité. Ses mouvements, inspirés des pays arabes et de l'Espagne, ainsi que sa musique, nous transportent dans un monde enchanteur. Comme les gitans, voyageons dans la vie en toute liberté par cette magnifique danse.

*Une jupe longue et large est un atout.*

*Animé par Lila Courval*

INSCRIPTION



**MERCREDI 28 MAI**

**13h30 - 15h30**

## LES PROBLÉMATIQUES PELVIENNES FÉMININES À LA MÉNOPAUSE

Cet atelier met en lumière le rôle de la physiothérapie périnéale et pelvienne dans la prévention et la gestion des inconforts courants. À travers des conseils pratiques et des exercices ciblés, découvrez des solutions concrètes pour préserver votre confort et votre qualité de vie.

*Animé par Jessica Roy  
Physiothérapeute à Cigonia*

INSCRIPTION

