

Septembre 2018

**Atelier « Je suis femme et j'aime ça »
La cohérence, la conscience et la confiance en soi**
Véronique Suzanne, animatrice
Les mardis 11, 18, 25 sept de 13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

ON SORTI Rassemblement à Montréal pour le débat des chef.fes de Radio-Canada
Jeudi 13 sept 17h à 19h
Heure de départ en après-midi
Gratuit - Inscription obligatoire

**Atelier « La Joute »
Favoriser la prise de parole de façon ludique**
Véronique Latulippe, animatrice
Mercredi 19 sept de 13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre: 5\$

Débat en Estrle des candidat.e.s sur les enjeux sociaux - Sherbrooke
Mercredi 19 septembre
19h à 21h
Avant le débat, il y aura un **FLASH-MOB – Participez avec nous!**

**Atelier « Être femme et citoyenne »
#Jevotepour / Une force collective!**
Véronique Latulippe, animatrice
Mercredi 26 septembre de 13h30 à 16h
Gratuit

Atelier « Relaxation, concentration, méditation-2
(préalable : avoir fait le niveau 1)
Lucille Latendresse, animatrice
Les vendredis aux deux semaines : 28 sept au 7 déc
9h à 12h
Contribution solidaire et volontaire et n-membre: 10\$

Octobre 2018

Atelier théâtre du CFM « Les femmes en ART »
Louise Beaudoin, animatrice
Les lundis aux deux semaines
1^e oct au 10 déc et 14 janv au 25 mars
13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

CHORALE – « Le CHCEUR du CFM »
Louise Beaudoin, animatrice
Les mardis du 2 oct au 4 déc
13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

**Journée nationale des Centres de femmes
« À quoi ça sert un Centre de femmes? »**
Dîner communautaire Parc des Braves
Mardi 2 octobre 11h45 à 14h
En cas de pluie l'activité aura lieu au CFM

**Formation pour les bénévoles du CFM
« L'écoute active et l'approche féministe »**
Pause-café – Accueil – Braderie
Hélène Francoeur, animatrice
Mercredi 3 octobre de 13h30 à 16h
Gratuit – confirme ta présence

Formation Antidote -2 « Une quête d'amour »
(avoir fait antidote-1)
Hélène Francoeur, animatrice
Les mercredis 10 oct au 12 déc
13h30 à 15h45
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

**Rassemblement du refus de la misère
« Ensemble pour un monde respectant les droits et la dignité de chaque être humain »**
Mercredi 17 octobre à 17h30
Centre communautaire – salle Ovila Bergeron
Contribution volontaire et solidaire

Info Juridique : « La légalisation du cannabis »
Joannie Tardif, animatrice
Lundi 22 oct de 13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Novembre 2018

Le processus judiciaire lors d'une dénonciation d'agression sexuelle.
Témoignage de Sonia Swett
Lundi 5 nov de 13h30 à 15h30
Gratuit

Info Juridique « Les accidents du travail et les maladies professionnelles »
Joannie Tardif, animatrice
Lundi 7 nov de 13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

**Atelier « Nos système de défense
Connaître les structures de caractère. Leurs forces et défis »**
Dominique Jaillet, animatrice
Les lundis 19 et 26 novembre de 13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Décembre 2018

**Soupe causerie
« La fesse cachée de la Nouvelle-Orléans »
Le « TWERK »**
Charly, stagiaire
Mercredi 5 décembre à 11h45
Soupe servie sur place. Apporte ton lunch

**Marche exploratoire féministe
À la découverte d'un quartier de Magog**
Sécurité des femmes
Mardi 4 décembre à 18h30

Fête de Noël
Jeudi 6 décembre
LAMRAC
Bienvenue à toutes les membres du Centre
Appelle pour faire partie du comité organisateur

Janvier 2019

Formation «Femmes de la diversité sexuelle et de genre» LGBTQ12SNBA+
Dominique Dubuc, animatrice
Mercredi 16 janvier
13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

**Formation « Amour et Argent »
Un tabou qui persiste au sein des couples**
Véronique Latulippe, animatrice
Les mardis : du 22 janvier au 19 février
13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Atelier « La négociation »
Véronique Latulippe, animatrice
Mardi 26 fév 2019 de 13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

Info Juridique « Les droits et obligations des locataires et locateurs »
Joannie Tardif, animatrice
Mercredi 30 janv de 13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Février 2019

Atelier « De la passion à l'expression »
Chantal Pinard, animatrice
Les mercredis : 6 et 13 février de 13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Mars 2019

**Journée Internationale des femmes
Journée de reconnaissance des droits des femmes**
Jeudi 7 mars Salle Ovila Bergeron
Appelle pour faire partie du comité organisateur

Atelier « Relaxation, concentration, méditation-1
Lucille Latendresse, animatrice
Les vendredis aux deux semaines : 29 mars au 7 juin de
9h à 12h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

**Journée Bilan Orientations
Retour sur les activités et orienter la nouvelle année**
Mardi 26 mars
11h45
Soupe servie

Avril 2019

Formation Antidote-1 « Une quête d'identité »
Les mercredis du 3 avril au 5 juin
13h30 à 15h45
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

Atelier « De la passion à l'expression »
Chantal Pinard, animatrice
Les lundis : 8 et 15 avril
13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Info Juridique « Fraude, harcèlement et Inconduite sur les réseaux sociaux » Comment se protéger.
Joannie Tardif, animatrice
Mardi 9 avril de 13h30 à 15h30
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 5\$

Mai 2019

**Atelier « Les masques»
Reconnaître ses couleurs et sa richesse Intérieure**
Dominique Jaillet, animatrice
Les mardis du 7 mai au 4 juin
13h30 à 16h
Contribution volontaire et solidaire et n-membre : 10\$

Assemblée générale annuelle
Lundi 27 mai
13h accueil
13h30 Début de la rencontre
Salle 300 Centre communautaire

Femm'œuf déjeuner

Hélène Dufresne Loyer, animatrice Magog
Chantal Pinard, animatrice Stukely-Sud
9h à 11h

Contribution volontaire et solidaire
Inscription obligatoire

Septembre 2018

Des erreurs, des apprentissages ou des expériences?

Magog, 6 septembre au CFM
Stukely-Sud, 27 septembre à la Mairie

Octobre 2018

Mon rapport à l'argent au fil des années

Magog, 4 octobre au CFM
Stukely-Sud, 25 octobre à la Mairie

Novembre 2018

Ma santé psychologique. Comment se porte-elle?

Magog, 1 novembre au CFM
Stukely-Sud, 22 novembre à la Mairie

Décembre 2018

Visite du CALACS de l'Estrle

Magog, 13 décembre au CFM

Janvier 2019

Le temps des fêtes. J'embarque ou Je débarque?

Magog, jeudi 10 janvier au CFM
Stukely-Sud, 24 janvier à la Mairie

Février 2019

Vivre dans l'œil des autres...Est-ce confortable?

Magog, jeudi 7 février au CFM
Stukely-Sud, jeudi 28 février à la Mairie

Mars 2019

Ma vision féministe du monde d'ici 15 ans J'ai envie de laisser quoi en héritage?

Magog, jeudi 14 mars au CFM
Stukely-Sud, jeudi 28 mars à la Mairie

Avril 2019

J'ai un juge assis sur mon épaule Qu'est-ce que je fais avec?

Magog, jeudi 4 avril au CFM
Stukely-Sud, 25 avril à la Mairie

Mal

Être ou ne pas être? À quel prix?

Magog, jeudi 2 mai au CFM
Stukely-Sud, jeudi 23 mai à la Mairie

Juin

L'été... Sous le soleil...sous les nuages?

Magog, 6 juin au CFM
Stukely-Sud, 20 juin à la Mairie

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

La Pause café et le tricot de la paix

(Véronique Latulippe et animatrices bénévoles)
Les jeudis du 16 août au 27 juin 2019
13h30 à 15h30

Gratuit - Les anniversaires des participantes seront célébrés le dernier jeudi de chaque mois.
Viens partager le dessert avec nous!
Gratuit

Le tricot de la paix

Soutien et support dans vos projets de tricots.
Nous fournissons la laine et les broches en cas de besoin.
Gratuit

Le groupe de marche

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

Le groupe de soutien à la méditation

(Lucille Latendresse)
Un vendredi sur deux
Du 7 sept au 14 déc 2018 à 9h30
Du 11 janv au 31 mai 2019 à 9h30
Contribution volontaire et solidaire

Relation d'aide individuelle

(Chantal Pinard)
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 de 13 h à 16 h 30

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

(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 2018-2019

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