

Cafés-Rencontres du Lundi 13h30 à 16h00

LE MIEUX-ÊTRE

Une invitation à mieux connaître votre corps et à retrouver un équilibre.

Prenez un moment pour découvrir les clés du mieux-être, en commençant par mieux comprendre le corps que vous habitez. Cette rencontre est conçue pour vous aider à identifier vos besoins, vos limites et les outils pour améliorer votre quotidien. Nous explorerons les bienfaits de l'ostéopathie, de la massothérapie, de la kinésithérapie et de la médecine chinoise pour que vous puissiez mieux identifier les approches adaptées à vos besoins.

Animatrice : Martine Beaulieu

Date : Lundi le 13 avril 2026

RÉENCHANTER LE MONDE

On a toutes le sentiment qu'on entend parler que de conflits, de guerres, de crises climatiques et autres, bref de violence sous toutes ses formes. Ce qui en résultent, ce sont des sentiments d'impuissance, de peur, d'anxiété et de découragement. Que pouvons-nous faire contre tout cela ? Quelles attitudes adopter ? Pouvons-nous changer notre regard là-dessus ?

Animatrice : Céline Godbout

Date : Lundi le 27 avril 2026

LES BENFAITS DE BOUGER

Au cours d'une vie, nous sommes amenées à vivre des bouleversements, des épreuves, et des obstacles qui nous empêchent de nous choisir pleinement lors d'un moment difficile. Nous explorerons des moyens concrets afin de prendre soin de soi à travers l'épreuve.

Animatrice : Josée Mailloux

Date : Lundi le 8 juin 2026

Lieu : Centre communautaire

L'ART DE DIRE NON POUR DIRE OUI À SOI

Et si chaque "Non" que vous n'osez pas prononcer était, en réalité, un "Non" que vous vous infligez à vous-même ? Nous passons souvent une grande partie de notre énergie à répondre aux attentes des autres, par peur de décevoir, par besoin de plaire ou par simple habitude. Pourtant, savoir poser ses limites n'est pas un acte d'égoïsme, mais un acte de respect envers soi-même. Mais alors, pourquoi est-ce si difficile de refuser ? Aussi, comment poser ses limites sans blesser l'autre ou le perdre ? Venez explorer tous les trucs et astuces qui vous permettront de vous dire "Oui" définitivement.

Animatrice : Agnès Reynaud

Date : Lundi le 25 mai 2026



Programmation Printemps 2026

Du bonheur pour le coeur



Centre de Femmes
La Marg'Ève

(450) 454-1199

Cafés-Rencontres du Jeudi 9h à 11h30

LA DIFFÉRENCE ENTRE LES TRAITS, LE

TROUBLE ET LA MALADIE EN SANTÉ MENTALE

Nous entendons de plus en plus de personnes s'octroyer ou attribuer à quelqu'un un diagnostic en santé mentale. "Mon mari est triste ces temps-ci, il doit être en dépression". "Je suis stressée par mon travail cette semaine, je dois avoir un trouble d'anxiété généralisé". Les troubles et les maladies mentales sont très complexes. Je peux très bien avoir un ou plusieurs traits sans avoir le trouble ou la maladie. Quelles sont vraiment les différences entre : un trait, un trouble ou une maladie ?

Animatrice : Intervenante de l'Accolade

Date : Jeudi le 9 avril 2026

LES DISTORTIONS COGNITIVES

Dans un monde en constante évolution, comprendre nos mécanismes de pensée n'a jamais été aussi essentiel. Nous vous invitons à explorer les distorsions cognitives, ces pièges invisibles qui influencent notre regard sur le monde et sur nous-mêmes. Une démarche éclairante pour cultiver une pensée plus lucide et bienveillante.

Animatrice : Intervenante de l'Accolade

Date : Jeudi le 23 avril 2026

LA SOLITUDE

Apprivoiser la solitude, c'est transformer une émotion négative en une opportunité de croissance. Nous trouverons des moyens ensemble pour nous outiller à faire face à la solitude. Afin de briser la solitude et de créer des liens. **Un diner vous sera servi.**

Animatrice : Carolle Mathieu

Date : Jeudi le 7 mai 2026

Heure : 9h00 à 13h00

L'EFFET PROTECTEUR SUR LA SANTÉ

OSSEUSE

Cette rencontre a pour objectif de mettre en lumière l'effet protecteur des nutriments essentiels contenus dans certains aliments, et de connaître le rôle des plantes médicinales spécifiques afin de mettre toutes les chances de votre côté pour la santé des os, en particulier sur l'acquisition du capital osseux et sa préservation. Tout en considérant les facteurs de risque de l'ostéoporose, nous aborderons l'importance de l'équilibre acido-basique.

Animatrice : Linda Lavoie

Date : Jeudi le 21 mai 2026

FIXER DE NOUVEAU PROJET APRÈS 60 ANS

La retraite ou les changements de vie peuvent ouvrir une nouvelle page, mais par où commencer ? Que ce soit voyager, écrire, apprendre, changer de rythme, créer ou simplement vivre plus sereinement, vos rêves ont encore toute leur place. À travers différents exercices guidés, vous repartirez avec un projet personnel clair et réalisable. Parce que la vie continue de fleurir à tout âge.

Animatrice : Caroline Bousquet

Date : Jeudi le 4 juin 2026

DÉJEUNERS COLLECTIFS

9h00 à 11h30

Vous y trouverez une ambiance décontractée, chaleureuse, conviviale et propice à créer des liens. Venez commencer la journée avec nous et échanger sur divers sujets.

Animatrice : Agnès ou Valérie

Date : les mercredis

01-15-29 avril

13-27 mai

8 juillet et 19 août 2026



NOS ÉVÉNEMENTS

RÈVONS LA MARG'ELLE ENSEMBLE

Vous êtes invitées à venir échanger sur l'avenir du Centre pour les prochaines années. Nous avons besoin de vous entendre pour mieux répondre aux besoins des femmes de la région. En lien avec la mission d'un centre de femmes, que voulons-nous pour la Marg'Elle? Quels sont les enjeux incontournables sur lesquels nous voulons que la Marg'Elle s'engage? Quelles sont mes réflexions, mes suggestions et mes idées pour poursuivre le bon travail de notre centre ? Avons-nous des activités à proposer ou/et des actions que nous voudrions voir poser par notre centre?

Animatrice: Louise Picard

Le mardi 5 mai 2026 de 13h à 16h
au Centre Communautaire

LA FÊTE DES MÈRES

Venez célébrer la fête des Mères avec nous dans le plaisir. Cette année, le thème sera l'aromathérapie. Un petit-déjeuner de viennoiseries vous sera offert.

Animatrice: Manon Brault

Le lundi 11 mai 2026 de 9h à 12h
au Centre Communautaire

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le Centre de Femmes la Marg'Elle vous invite à son Assemblée Générale Annuelle.

Veillez confirmer votre présence avant le 10 juin. L'AGA se terminera avec un dîner offert par le Centre.

Mercredi 17 juin 2026 à 10h
au Centre Communautaire

87 rue Perras
Saint-Rémi, Québec
J0L 2L0

(450) 454-1199

info@centrefemmeslamargelle.org
www.centrefemmeslamargelle.org

