

## JANVIER

### Digérez vos émotions

Par les intervenantes du CSFE

Vous arrive-t-il de manger sans véritable faim, pour vaincre l'ennui ou apaiser une frustration?

Regard sur la faim et ses sources (émotive, sensorielle, physiologique) et sur les méthodes permettant d'identifier votre faim réelle.

Mercredi 18 janvier

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

## FÉVRIER

### Les dessous de la mode

Par le RQASF \*

Participez à cette conférence qui démontre que l'industrie de la mode véhicule des images fortement stéréotypées et sexualisées et l'influence qu'elles ont sur le comportement d'achat de la population ainsi que sur l'ensemble des comportements sociaux, individuels et collectifs.

\*Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

### Atelier de créativité 1

Thème: Perception de soi

Par les intervenantes du CSFE

La créativité est un outil favorisant la connaissance de soi et l'exploration de ses émotions. Inspiré du journal créatif d'Anne-Marie Jobin, cet atelier vous permettra d'expérimenter quelques techniques.

Vendredi 10 février

13h30 à 16h

Au 187 rue Laurier  
Salle Alphonse-Desjardins

### Femmes dans les médias: Agir!

Par les intervenantes du CSFE

Atelier de réflexion sur la représentation de la femme dans les médias et les publicités. Regard sur l'importance de notre responsabilité en tant que citoyenne et sur notre capacité d'influencer en agissant.

Mercredi 22 février

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

## MARS

### Atelier du goût

Par Geneviève Laroche, Jeunes pousses

Venez découvrir et comprendre

comment les odeurs, les saveurs, les arômes et les textures des aliments peuvent avoir une influence sur notre goût. Cet atelier vous permettra d'impliquer tous vos sens lors de la préparation d'un repas, de goûter différemment, de découvrir de nouveaux aliments et SURTOUT de savourer le plaisir de bien manger!

Mardi 6 mars

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

### Atelier de créativité

Thème: Mes couleurs

Par les intervenantes du CSFE

La créativité est un outil pouvant favoriser la connaissance de soi et l'exploration de ses émotions.

Inspiré du journal créatif d'Anne-Marie Jobin, cet atelier vous permettra d'expérimenter quelques techniques.

*N. B. Pour les femmes qui ont participé à l'atelier de créativité du mois de février, notez que certaines parties du contenu pourraient être reprises.*

Mercredi 14 mars

18h30 à 21h

Au 187 rue Laurier  
Salle Alphonse-Desjardins

### Le culte de l'éternelle jeunesse

Par les intervenantes du CSFE

La société et l'industrie exercent une énorme pression sur les femmes pour qu'elles conservent une apparence jeune.

Mercredi 21 mars

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

819 564-7885

### Qui ose dire: JE SUIS FÉMINISTE?

Par la stagiaire du CSFE

Qu'est-ce que le féminisme? Qu'a-t-il apporté à notre société actuelle et qu'apporte-t'il encore aujourd'hui?

Démystifier le féminisme c'est comprendre ce mot qui peut à la fois intriguer, rassembler, mobiliser, avoir le pouvoir de changer les choses, mais aussi encore trop souvent... faire peur.

Mardi 27 mars

19h à 21h

Au 420 rue Marquette  
Salle 1 et 2

## AVRIL

### Les bienfaits du stretching

Par Anouk Landry, Kinésiologue

Atelier d'initiation aux exercices de cette pratique qui permet d'améliorer la flexibilité, la mobilité du corps et procure une sensation de légèreté.

Un excellent anti-stress!

*N.B. Vêtements souples recommandés*

Mardi 3 avril

19h à 21h

Au CASJB  
250 rue dépôt  
Local 314

### Atelier de créativité 2

Thème: Des mots sur mes maux

Par les intervenantes du CSFE

La créativité est un outil pouvant favoriser la connaissance de soi et l'exploration de ses émotions.

Inspiré du journal créatif d'Anne-Marie Jobin, cet atelier vous permettra d'expérimenter quelques techniques.

*N. B. Pour les femmes qui ont participé à l'atelier de créativité du mois de mars, notez que certaines parties du contenu pourraient être reprises.*

Vendredi 13 avril

13h30 à 16h

Au 187 rue Laurier  
Salle Alphonse-Desjardins

### 100 complexes

Par les intervenantes du CSFE

Saviez-vous que près de 90% des femmes sont insatisfaites de leur apparence physique? L'industrie du paraître rapporte plus de 100 milliards de dollars par année.

Payant vos complexes?

Mercredi 18 avril

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

## MAI

### Journée sans diète

Pour souligner la journée internationale sans diète, l'équipe du CSFE vous invite à une dégustation de produits régionaux diversifiés.

*N.B. Il s'agit d'une dégustation et non d'un repas.*

Mardi 8 mai

13h30 à 15h30

Au CSFE  
Salle 200

### Pousses et germinations

leurs bienfaits et comment les faire

Par Isabelle Langevin, Naturopathe

Cet atelier parlera du bienfait des pousses et montrera comment les préparer soi-même et les utiliser dans notre alimentation quotidienne.

Mercredi 23 mai

19h à 21h

Au 420 rue Marquette  
Salle 1 et 2

## DÉJEUNERS-CAUSERIES

Déjeuner léger avec animation

### L'industrie de la beauté

Vendredi 27 janvier

### Les stéréotypes sexuels

Vendredi 24 février

### L'évolution de la beauté

Vendredi 30 mars

### Le marché des diètes

Vendredi 27 avril

Par les intervenante et stagiaires du CSFE

\*Une contribution volontaire est toujours appréciée\*

9h30 à 11h30

Au CSFE  
Salle 200

## ÉMISSION DE RADIO

Ne manquez pas l'émission radio du CSFE *Coeur de truckeurE* à compter du jeudi 2 février 2012 de 14h à 15h.

Différents thèmes touchant l'image corporelle tels que l'industrie de la beauté, le marché des diètes et la publicité seront abordés au cours de la saison. SOYEZ AU RENDEZ-VOUS!

Tous les 2 jeudis de 14h à 15h

Sur les ondes de CFLX 95,5 FM

Sur Internet: <http://cflx.qc.ca/en-direct/>

## TROUBLES ALIMENTAIRES

Le CSFE offre, en collaboration avec ANEB Québec, des groupes de soutien ouverts pour personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie, obsession de la minceur) et leurs proches. Les groupes de soutien sont une occasion de partager et écouter d'autres personnes vivant la même situation en toute confidentialité. Les échanges permettent de briser l'isolement et favorisent l'expression des émotions.

Les groupes sont offerts en alternance :

Une semaine le groupe pour les personnes de **17 ans et plus** souffrant d'un trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie ou obsession de la minceur).

ET

Une semaine pour les proches (**17 ans et plus**) des personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire.

**Les rencontres ont lieu les mardis de 19h à 21h au CSFE local 200**

La participation aux rencontres est gratuite, aucune inscription n'est nécessaire et les personnes y participent selon leurs besoins et disponibilités.

**Pour plus d'information, consultez le site Internet du CSFE ou téléphonez au 819 564-7885**

## MISSION DU CSFE

Promouvoir et favoriser chez les femmes de tous âges une prise en charge individuelle et collective de leur santé dans toutes ses dimensions (physique, psychologique et sociale.)

## DEVENIR MEMBRE

**Être membre du CSFE c'est:**

- Reconnaître l'importance de sa mission
- Confirmer son lien d'appartenance
- Contribuer au financement de l'organisme
- Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes

**Carte de membre: 5\$  
valide pour 1 an**

**Privilèges:**

- Participer à toutes les activités gratuitement
- Accès au centre de documentation et au service de prêts
- Recevoir les programmations et les bulletins d'information du CSFE
- Participer à l'assemblée générale annuelle et avoir droit de vote

# CSFE

Centre de santé  
des femmes de l'Estrie

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi	8h30 à 12h - 13h à 16h30
Mardi	8h30 à 12h - 13h à 16h30
Mercredi	8h30 à 12h - 13h à 16h30
Jeudi	8h30 à 12h - 13h à 16h30
Vendredi	8h30 à 12h - 13h à 16h30

## COORDONNÉES

Téléphone:	819 564-7885
Télécopieur:	819 564-8322
Courriel:	<a href="mailto:info@csfestrie.qc.ca">info@csfestrie.qc.ca</a>
Site Internet:	<a href="http://www.csfestrie.qc.ca">www.csfestrie.qc.ca</a>
Adresse:	6, rue Wellington Sud Bureau 204 Sherbrooke (Québec) J1H 5C7

Bureau situé dans l'édifice du Café Bla-Bla

## STATIONNEMENT

**Stationnement public "Wellington Sud"**  
1\$ / heure  
**Stationnement sur rue**  
1\$ / heure  
Lundi-mardi-mercredi : GRATUIT après 17h30

Le Centre de santé des femmes de l'Estrie est financé par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et par Centraide.

## ACTIVITÉS HIVER-PRINTEMPS 2012



**Centre de santé  
des femmes de l'Estrie**

**SANTÉ ET IMAGE CORPORELLE**