



# CENTRE DES FEMMES de la MRC du Granit

info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmesdugranit.com  
3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3 / 819 583-4575

## PROGRAMMATION MAI 2026



# MAI

## MARDI

## MERCREDI

5

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

6

**Création d'un marque-page**  
13h30 à 15h

12

**Équijustice Estrie**  
13h30 à 15h

13

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Retrouve-toi**  
13h30 à 15h

19

**Revisiter sa vie avec compassion et courage (groupe fermé)**  
*avec Dominique Gratton*  
10h00 à 12h00

**Shinrin Yoku**  
13h30 à 15h

20

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Conférence sur le mieux-être**  
*avec Maryse Boucher*  
13h30 à 15h30

**Club de course : Entre ELLES**  
16h30

26

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

27

**Assemblée générale annuelle**  
10h30

**Club de course : Entre ELLES**  
16h30

## JEUDI

## VENDREDI

1

### ViActive

11h00 à 12h00

### Improvisation au piano

13h30 à 14h30

7

### Yoga au CSM

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### Tricot

13h30 à 15h00

8

### ViActive

11h00 à 12h00

### Jeu de cloche à main

13h30 à 14h30

14

### Yoga au CSM

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### Tricot

13h30 à 15h00

15

### ViActive

11h00 à 12h00

*Milieu de vie ferme à 13h00*

### Vivre ensemble dans la bienveillance

Par Raniah "Lynda Thalie"  
*Médiathèque Nelly-Arcan*  
13h30 à 15h00

21

### Yoga au CSM

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### Tricot

13h30 à 15h00

22

### Milieu de vie fermé Reprise de journée fériée

28

### Yoga au CSM

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### Tricot

13h30 à 15h00

29

### ViActive

11h00 à 12h00

### Jeux de société

13h30 à 14h30

# DESCRIPTION

## **IMPRO AU PIANO**

Viens explorer ,en duo avec moi, différentes façons simples de jouer, d'explorer et de créer de la musique. C'est simple et on rend l'expérience facile et possible!

## **SHINRIN YOKU**

Viens vivre l'expérience méditative d'un bain de forêt où les 5 sens sont mis en éveil pour une profonde détente. Départ du CSM pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

## **CRÉATION D'UN MARQUE-PAGE**

Viens créer ton marque-page unique pour accompagner tes moments de lecture. À partir de matériel simple, réalise un marque-page personnalisé selon tes goûts et ta créativité.

**Inscription obligatoire, maximum de dix (10) participantes.**

## **JEU DES CLOCHES À MAIN**

Tu es invitée à découvrir le jeu des cloches à main et les multiples possibilités de créer des mélodies, en groupe. Aucun besoin de connaître la musique. C'est simple et amusant !

## **ÉQUIJUSTICE ESTRIE**

Équijustice Estrie est un organisme communautaire spécialisé dans la justice réparatrice et la méditation citoyenne. Viens découvrir les services gratuits qui y sont offerts.

## **RETROUVE-TOI**

Participe à un moment d'introspection basé sur le documentaire Va vers toi, réalisé par Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay.

Lors de cet atelier, tu seras amenée à explorer différentes méthodes d'introspection à travers des exercices guidés favorisant la réflexion personnelle et la connaissance de soi.

# DESCRIPTION

## **VIVRE ENSEMBLE DANS LA BIENVEILLANCE**

Viens découvrir le parcours inspirant de Raniah "Lynda Thalie". La conférence propose un voyage au cœur de son parcours et de ses expériences de vie. De son arrivée comme réfugiée politique à sa carrière artistique, en passant par ses engagements humanitaires et toutes les expériences humaines qui ont marqué sa vie à travers le monde, elle a vécu un parcours exceptionnel. Aujourd'hui, elle partage ses leçons de résilience, de courage et d'humanité. Une rencontre riche en partage et en inspiration, où le dialogue et les échanges s'installent naturellement, touchant autant le cœur que l'esprit.

## **CONFÉRENCE MIEUX-ÊTRE AVEC MARYSE BOUCHER**

« La communication commence par soi, comment l'apprivoiser et mieux se comprendre ? » Certifiée thérapeute accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour transformer ta communication envers toi-même et envers les autres.

## **CLUB DE COURSE : ENTRE ELLES**

Participe au club de course du Centre des femmes ! Que tu arrives avec de l'expérience ou simplement avec l'envie d'essayer, le club s'ajuste à chaque rythme.

Point de rencontre à l'OTJ de Lac-Mégantic (près du terrain de baseball).

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

Assemblée générale annuelle : un moment pour faire le bilan de l'année, échanger avec les membres et participer aux orientations de l'organisme. L'invitation sera acheminée prochainement à nos membres.

## **JEUX DE SOCIÉTÉ**

Après-midi de jeux de société en toute simplicité, pour le plaisir de jouer, d'échanger, de créer des liens et d'être ensemble.

# ATELIERS RÉCURRENTS

## LES DINERS BLABLA

Tous les jours, au Centre des femmes, de 12h à 13h.  
Vous êtes toutes invitées à apporter votre repas et venir manger avec nous !



## YOGA ONCOLOGIE

Tous les mercredis, au Centre des femmes, de 10h à 11h. Pour les femmes de la MRC du Granit atteintes du cancer du sein.

## YOGA POUR TOUTES

Tous les jeudis, de 10h à 11h, à la salle Bestar du Centre Sportif Mégantic. Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes! Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...



## APRÈS-MIDI TRICOT

Tous les jeudis, au Centre des femmes, de 13h30 à 15h. Apportez votre laine, vos broches et tricoton ensemble! Ou venez simplement discuter tout en dégustant un bon café.



## VIACTIVE

Tous les vendredis, au Centre des femmes, de 11h à 12h.  
Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



## ENTRE ELLES

Tous les mercredis à 16h30.  
Participe au club de course du Centre des femmes ! Que tu arrives avec de l'expérience ou simplement avec l'envie d'essayer, le club s'ajuste à chaque rythme.  
Point de rencontre à l'OTJ de Lac-Mégantic (près du terrain de baseball).



## UN ESPACE POUR TOI !

Le milieu de vie du Centre des femmes est accessible à toutes les femmes, en tout temps, pendant nos heures d'ouverture.  
Que ce soit pour prendre une pause, te déposer ou simplement passer dire bonjour, tu es toujours la bienvenue.



# NOS SERVICES

## MILIEU DE VIE

- **Espace sécuritaire et bienveillant** pour échanger, se ressourcer et créer des liens.
- **Lieu d'accueil ouvert et accessible** à toutes les femmes, où chacune peut utiliser librement les espaces communs comme la cuisine, la bibliothèque ou simplement venir s'y déposer.

## ACTIVITÉS VARIÉES

- **Conférences et activités éducatives.**
- **Activités créatives.**
- **Activités physiques.**

Ces activités visent à soutenir le développement personnel et l'autonomie des femmes, tout en offrant des espaces d'expression et de rencontre permettant de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être et les échanges entre femmes.

## AIDE ALIMENTAIRE

- **Dépannage alimentaire** pour les femmes en situation urgente ou précaire.  
Les boîtes alimentaires sont distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- **Bonification du panier d'épicerie** pour soutenir l'autonomie alimentaire.
- **Distribution de surplus alimentaires** afin de limiter le gaspillage alimentaire, incluant l'accès à une armoire de partage.

## ENGAGEMENT SOCIAL

- **Participation** à des actions citoyennes accessibles et volontaires.
- **Mobilisation** pour l'égalité dans un esprit de solidarité.
- Activités de **sensibilisation.**

## SOUTIEN

- **Écoute active.**
- **Référencement** vers les ressources appropriées.

Plusieurs autres services sont également disponibles sur place pour le mieux-être des femmes...

Au-delà de nos services principaux, notre milieu de vie regorge de ressources et d'activités accessibles selon les besoins, les saisons et les collaborations en cours. Parmi ceux-ci :

- Bibliothèque libre-service
- Chaise NeuroSpa
- Station de vêtements gratuits
- Yoga oncologie
- Et bien plus encore...

VIENS NOUS VISITER 



# HORAIRE DU MILIEU DE VIE

MARDI ..... 10H00 - 16H00

MERCREDI ..... 9H00 - 16H00

JEUDI ..... 9H00 - 16H00

VENDREDI ..... 9H00 - 15H00

SAMEDI-DIMANCHE-LUNDI ..... RESSOURCE FERMÉE




Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

## NOS COORDONNÉES

 3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3

 819 583-4575 ou sans frais au 1 877 583-4575

 [info@centredesfemmesdugranit.com](mailto:info@centredesfemmesdugranit.com)

 [centredesfemmesdugranit.com](http://centredesfemmesdugranit.com)



Suis-nous sur les réseaux sociaux pour rester informée des dernières nouvelles, des infos pertinentes et des activités à venir !

Centre des femmes de la MRC du Granit



## MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec**



**Centraide  
Estrie**



**Fondation Canadienne**  
LES FILLES DE LA CHARITÉ DU SACRÉ-CŒUR DE JÉSUS

