



Centre des femmes de la MRC du Granit

**Programmation
Mai / Juin 2024**



Mai 2024

29 avril au dimanche 5 mai

Biscuits Sourire - levée de fonds

Levée de fonds pour le Centre des femmes et Les Solutions gourmandes.

Vous désirez être bénévole? Contactez-nous.

Passiez au Centre des Femmes de la MRC du Granit pour vous procurer votre boîte de 6 ou 12 biscuits Sourire.



Les Solutions
gourmandes



Mardi 30 avril - 13 h 30 à 14 h 30

Cahier créatif

Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture venez créer votre cahier personnel.



Jeudi 2 mai - 10 h à 11 h 30

Atelier 2 de 2 : Spectacle femmes rivières avec Muses et chimères

Trois artistes qui rendent hommage à leurs aïeules en conte, poésie et musique.

Un tissage féminin et touchant, une ode à l'enfance et à nos liens avec nos mères et avec notre territoire.



Jeudi 2 mai - 13 h 30

Journée de La Robe Rouge

Le 5 mai c'est la Journée nationale de sensibilisation aux femmes et aux filles autochtones disparues et assassinées. Joignez-vous à nous pour rendre hommage aux victimes.



Mardi 7 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Jeux d'écriture

Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.



Jeudi 9 mai - 10 h 45 à 11 h 45

Initiation au Ballet avec Christyne

Venez bouger avec nous, tout en découvrant les bases du ballet.



Jeudi 9 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Bella & ses bêtes avec Magalie Bellavance

Cet atelier de zoothérapie vous propose une expérience de découverte de soi au cours de laquelle vous apprendrez, de façon simple et concrète, des outils pour le développement de l'estime, la confiance et l'affirmation de soi. Et tout cela est accompagné par des activités et discussions en contact avec l'animal.

Jeudi 9 mai - 19 h

Spectacle Le Coeur Gros comme la Terre

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, en collaboration avec l'Ensoleillée, nous vous invitons à un spectacle d'humour bienveillant. Procurez vous votre billet au Centre des femmes, c'est gratuit!



Vendredi 10 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Yoga balles

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Mardi 14 mai - 13 h 30 à 15 h

Création d'un dodécaèdre

Atelier créatif, venez créer un magnifique bijou significatif. Le dodécaèdre est une forme géométrique composée de 12 faces pentagonales, fait de pierres colorées, il peut se porter en collier.



Jeudi 16 mai - 10 h à 15 h

Journée échange de vêtements

Venez faire un tour au Centre des femmes, durant toute la journée, nous ferons un échange de vêtements!



Mardi 21 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Rythme, percussions corporelles et instrumentales

Un atelier qui stimulera votre coordination, votre mémoire, votre créativité et votre écoute.



Jeudi 23 mai - 10 h à 11 h 30

Fabriquons une mangeoire à papillon

Venez apprendre comment attirer ces magnifiques créatures dans votre jardin en créant votre propre mangeoire.

Jeudi 23 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Détente hypnotique

Venez vivre une méthode de relaxation profonde.



Vendredi 24 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Concert vibratoire

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous, et pour ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains, les bols de cristal, le shruiti box, les carillons...



Mercredi 29 mai - 13 h 30

Assemblée Générale

L'Assemblée Générale Annuelle se tiendra au Centre des femmes à 13h30. Café et collations seront au rendez-vous, toutes les femmes sont invitées, c'est le moment idéal pour venir poser vos questions et pour en apprendre davantage sur le fonctionnement de l'organisme.



Jeudi 30 mai - 10 h 30 à 12 h

Tour à vélo entre femmes

Départ du Centre des femmes direction Baies-des-sables pour une collation, nous passerons par la piste cyclable. N'oubliez pas votre vélo.



Jeudi 30 mai - 13 h 30 à 14 h 30

Méditation Anapana Sati

Méditation sur chaise, apprenez une méditation basée sur votre souffle.



Vendredi 31 mai - 13 h 30 à 14 h 30

L'art de bien communiquer

Un atelier de croissance personnelle qui nous fait découvrir comment communiquer de façon bienveillante tout en se mettant en action pour mieux comprendre ce concept.



Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>30</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9h30 à 10h30</p> <p>Semaine du Biscuit Sourire, vous désirez être bénévole? Contactez-nous. Passez au Centre acheter vos biscuits!</p> <p>Cahier Créatif  13h30 à 14h30</p>	<p>1 </p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h</p> <p>Dîner Ambiance Jazz 12h à 13h</p> <p>Yoga oncologie de 13h à 14h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h30 à 15h</p>	<p>2</p> <p>Spectacle femmes rivières avec Muses et chimères Atelier 2 de 2 10h à 11h30</p> <p>Journée de La Robe Rouge  13h30</p>	<p>3 </p> <p>Vie Active 11h à 12h</p>
<p>7</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9h30 à 10h30</p> <p>Jeux d'écriture 13h30 à 14h30</p>	<p>8</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h</p> <p>Yoga oncologie 13h à 14h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h30 à 15h</p>	<p>9</p> <p>Initiation au Ballet avec Christyne 10h45 à 11h45</p> <p>Bella & ses bêtes avec Magalie Bellavance 13h à 14h</p> <p>Spectacle Le Coeur Gros comme la Terre 19h</p>	<p>10</p> <p>Vie Active 11h à 12h</p> <p>Yoga Balles 13h30 à 14h30</p>
<p>14</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9h30 à 10h30</p> <p>Création d'un dodécaèdre 13h30 à 15h</p>	<p>15</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h</p> <p>Yoga oncologie 13h à 14h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h30 à 15h</p>	<p>16</p> <p>Journée échange de vêtements 10h à 15h</p>	<p>17</p> <p>C O N G É</p>
<p>21</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9h30 à 10h30</p> <p>Rythme, percussions corporelles et instrumentales 13h30 à 14h30</p>	<p>22</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h</p> <p>Yoga oncologie 13h à 14h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h30 à 15h</p>	<p>23</p> <p>Fabriquons une mangeoire à papillon 10h30 à 11h30</p> <p>Détente hypnotique 13h30 à 14h30</p>	<p>24</p> <p>Vie Active 11h à 12h</p> <p>Concert vibratoire 13h30 à 14h30</p>
<p>28</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9h30 à 10h30</p> <p>Yoga oncologie 13h à 14h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h30 à 15h</p>	<p>29</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h</p> <p>Assemblée Générale 13h30</p>	<p>30</p> <p>Tour à vélo entre femmes 10h30 à 12h</p> <p>Méditation Anapana Sati 13h30 à 14h30</p>	<p>31</p> <p>Vie Active 11h à 12h</p> <p>L'art de bien communiquer 13h30 à 14h30</p>



Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>4</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Décorons nos bougies 13 h 30 à 15 h</p>	<p>5</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>6</p> <p>Dépendance et soutien aux proches 10 h 30 à 12 h</p> <p>Atelier sur l'environnement avec Nicole Charette 13 h 30 à 14 h 30</p>	<p>7</p> <p>Chantons des mantras 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Soozi van der Linde & Lucie Pagé 13 h 30 à 15 h</p>
<p>11</p> <p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Cahier créatif 13 h 30 à 15 h</p>	<p>12</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>13</p> <p>Journée échange de plantes</p> <p>Marche en plein air 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Détente hypnotique 13 h 30 à 14 h 30</p>	<p>14</p> <p>Yoga Nidra 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Beauté pour nos ongles 13 h 30 à 15 h</p>
<p>18</p> <p>Embellissons la cour 13 h 30 à 15 h</p>	<p>19</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>20</p> <p>Marche en plein air 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Conception d'un marque verre 13 h 30 à 14 h 30</p>	<p>21</p> <p>Au parc des Vétérans célébrons solstice d'été</p> <p>Journée internationale de Yoga & Journée nationale des peuples autochtones 10 h à 14 h 30</p>
<p>25</p> <p>C O N G É</p>	<p>26</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>27</p> <p>Marche en plein air 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Atelier d'improvisation 13 h 30 à 14 h 30</p>	<p>28</p> <p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Hablamos español avec Maricela Ricano Portelles 13 h 30 à 15 h</p>



Juin 2024

Mardi 4 juin - 13 h 30 à 15 h

Décorons nos bougies

Un atelier créatif qui nous permettra de décorer et personnaliser nos bougies avec de la cire colorées.

Jeudi 6 juin - 10 h 30 à 12 h

Dépendance et soutien aux proches

Nous recevrons la visite de Chloé Arguin du Centre Cérés. Chloé nous fera une présentation sur les services offerts par le Centre Cérés, un Centre de thérapie pour personnes dépendantes, et du service de Soutien aux proches de personnes alcooliques et toxicomanes, suivi d'une discussion sur les sujets abordés.



Jeudi 6 juin - 13 h 30 à 14 h 30

Atelier sur l'environnement

Dans le cadre de la journée mondiale de l'environnement qui se déroulait le 5 juin avec comme invitée, Nicole Charette, venez participer à une discussion.

Vendredi 7 juin - 9 h 30 à 10 h 30

Chantons des mantras

Chants millénaires pour calmer le mental et pour faire du bien à la santé globale. Certains mantras apaisent les tensions, d'autres diluent les pensées négatives, d'autres éveillent notre énergie. Nous les chanterons ensemble!



Vendredi 7 juin - 13 h 30 à 15 h

Soozi van der Linde & Lucie Pagé

Soozie Van der Linde est une Sangoma Sud-Africaine, elle travaille avec des plantes indigènes. Elle vient nous parler de son parcours et de son rôle dans une société Sud-Africaine. Elle nous présentera des méthodes et traditions ancestrales. La présentation sera traduite par la journaliste et écrivaine Lucie Pagé.



Mardi 11 juin - 13 h 30 à 15 h

Cahier créatif

Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture venez créer votre cahier personnel.



Jeudi 13 juin

Journée échange de plantes

Toute la journée, nous allons faire un échange de plantes, c'est le moment parfait pour venir découvrir et échanger.



Jeudi 13 juin - 13 h 30 à 14 h 30

Détente hypnotique

Venez vivre une méthode de relaxation profonde.



Vendredi 14 juin - 9 h 30 à 10 h 30

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra est une technique thérapeutique, visant à améliorer la qualité du sommeil, en se basant sur des exercices de visualisation et de respiration.



Vendredi 14 juin - 13 h 30 à 15 h

Beauté pour nos ongles

Appliquons nos couleurs préférées pour rehausser la beauté de nos mains.



Mardi 18 juin - 13 h 30 à 15 h

Embellissons la cour

Venez nous aider à planter nos fleurs et créer un espace convivial et coloré.



Jeudi 20 juin - 13 h 30 à 15 h

Conception d'un marque verre

Venez créer un charmant marque verre, idéal pour la saison estivale.

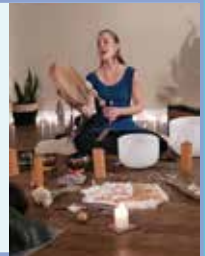
Vendredi 21 juin - 10 h à 14 h 30

Célébrons le solstice d'été

Journée internationale de Yoga

& Journée nationale des peuples autochtones

Pour célébrer la journée internationale de yoga, rendez-vous à 10h au Parc des Vétérans pour une séance yoga avec Sylvie Bilodeau. Pour célébrer la Journée nationale des peuples autochtones, Éléonore Foulon sera présente pour nous partager ses chants au tambour. Apportez votre lunch pour pique-niquer.



Jeudi 27 juin - 13 h 30 à 14 h 30

Atelier d'improvisation

Plongez dans la magie de l'expression spontanée. Pas d'expérience nécessaire!



Vendredi 28 juin - 13 h 30 à 15 h

Hablamos español

Accompagné d'un bon café et d'une collation cubaine avec Maricela Ricano Portelles, venez discuter en apprenant les bases de l'espagnol.



Merci à nos partenaires majeurs



Centraide
Estrie

Santé
et Services sociaux
Québec





Activités récurrentes

Inscription obligatoire à toutes les activités



Dîners



Du mardi au vendredi de 11 h à 13 h

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Mercredis - 11 h à 12 h

Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.



Après-midi Tricot et plus, Café rencontre

Mercredis - 13 h 30 à 15 h

Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble, ou venez simplement jaser tout en dégustant un café.



Yoga au Centre sportif à la salle Bestar C

Mardis - 9 h 30 à 10 h 30 excepté les 18 & 25 juin

Bienvenue à toutes à la salle Bestar C. Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau, ou passez au Centre prendre votre équipement.



Yoga oncologie

Mercredis de 13h à 14h, excepté pour la semaine du 27 mai,

le yoga oncologie aura lieu le mardi 28 mai

Pour les femmes de la M.R.C. du Granit atteintes du cancer du sein.



Viactive

Vendredi - 11 h à 12 h excepté le 17 mai & le 21 juin

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



Marche en plein air

Jeudi - 10 h 30 à 11 h 30 13, 20 et 27 juin

Nous vous proposons une marche en plein air chaque semaine jusqu'à la fin de l'été. Ces marches sont accessibles à toutes et permettent à chacune de profiter pleinement de l'extérieur. Le point de rendez-vous est au Centre des femmes à 10h30. Beau temps, mauvais temps, nous vous attendons. N'oubliez pas crème solaire, chapeau, bouteille d'eau, etc.



Horaire du Centre

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture	9 h	10 h 30	9 h	9 h
Dîner Blabla	12 h à 13 h	12 h à 13 h	12 h à 13 h	12 h à 13 h
Fermeture	16 h	16 h	16 h	16 h



Le Centre est adapté aux besoins des mamans : table à langer, chaise haute, coin jouets, etc.



Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.



Notre bibliothèque est ouverte à nos membres (prêt de livre, DVD, CD) adultes et enfants.

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

info@centredesfemmesdugranit.com

centredesfemmesdugranit.com

819 583-4575 / 1 877 583-4575