

Atelier santé & bien-être

Avec inscription

13 & 27 septembre / 11 & 25 octobre - 13h30 à 15h

13 septembre: Cholestérol et maladies cardio-vasculaires

Parmi les responsables des maladies cardiovasculaires, on a suspecté très tôt le cholestérol. Mais d'où vient-il ? Pourquoi parle-t-on de bon et de mauvais cholestérol ? Quels sont les risques ?

27 septembre: Les bienfaits de l'exercice physique

Nous savons tous que l'exercice est bon pour la santé. Il est nécessaire de se rappeler à quel point c'est bénéfique, surtout quand on en découvre des bienfaits insoupçonnés !

11 octobre: Ostéoporose

Découvrons ce qu'est l'ostéoporose, très fréquent chez la femme ménopausée. Des mesures de prévention peuvent être mises en place précocement : alimentation riche en calcium et en vitamine D, activité physique régulière, surveillance de la densité osseuse.

18 octobre: Regard sur nous-même "9h30 à 11h"

Questions incontournables comme:

Pourquoi j'ai peur ? Pourquoi je me sens stressée ? Les incertitudes qui nous tracassent et que se posent toutes femmes. Venez dialoguer autour d'une table et comparer nos différentes visions, laisser la place à l'échange dans un milieu sain et dénué de tout jugement.

25 octobre: Auto-examen des seins et santé féminine

Explorons l'auto-examen des seins, qui nous amène à mieux les connaître afin de pouvoir déceler toutes anomalies comme le cancer du sein. Nous aborderons aussi divers autres aspects de la santé féminine.



Exercices relax du matin

Les mercredis matins

9h à 10h

Démarrons notre journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin.

Un mélange de yoga, chi-gong, automassage et méditation.

Apportez tapis et couverture.

Avec inscription pour les nouvelles

Dîners Bla Bla

Tous les vendredis
12:00 à 13h

14 sept. : Quels sont mes projets de vie ?

21 sept. : Les effets néfastes de la violence sexuelle faites aux femmes

28 sept. : Relations interpersonnelles

5 oct. : L'équilibre dans ma vie

12 oct. : La stimulation intellectuelle

19 oct. : Que signifie être pauvre pour moi ?

2 nov. : Lectures inspirantes

Marche méditative (Baies-des-Sables)

Tous les mardis de 9h à 10h30
(11-18-25 septembre 02-16-23-30 octobre)

Enracinons nos pieds dans une marche méditative, accompagnée de Carole Labrie et ses outils d'éveil.

Niveau facile, parcours de 4 km, co-voiturage possible.

S'équiper de bâton de marche, bonnes chaussures et bouteille d'eau.

TÉLÉPHONEZ À CAROLE LABRIE

POUR INSCRIPTION

TEL : 819-582-5498

CAROLE DODIER

Directrice

Carole Dodier est engagée dans le développement de la région depuis plus de 30 ans.



Elle a été présidente d'organismes de la MRC et du Québec en éducation, en politique, en condition féminine, en alphabétisation. Elle est connue pour prendre la parole au nom des femmes.

Son rêve est de leur faire une plus grande place, de montrer ce qu'elles provoquent comme changement dans notre société et les défis qu'elles doivent surmonter pour les réaliser. Le travail de Carole au Centre des femmes de la MRC du Granit est soutenu par la passion. Elle aspire à contribuer à l'épanouissement de toutes les femmes.

Fin de semaine de "Ressourcement"

Samedi 6 octobre 10h au
dimanche 7 octobre 17h

120, 5e Rang Sud, Marston, G0Y 1G0 –
possibilité de co-voiturage sur demande à partir
du Centre des femmes

Prenons une pause d'une fin de semaine en
pleine nature, connectées avec notre
essence véritable, pieds dans la mousse et
tête dans les étoiles.

Un voyage au cœur de notre être.

Au programme : yoga, méditation, marche
consciente, concert chamanique, art
thérapie, rituels, et pleins
de belles surprises !

**Apportez vos effets personnels et
vêtements chauds**

**Tous les repas inclus - 1 nuit en tepee
(apportez votre sleeping)
Inscription obligatoire**

**Le Centre des femmes sera fermé
les mardis
4 septembre et 9 octobre**

Programmation
Septembre
Octobre
2018



Centre des femmes
de la

MRC du Granit

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

819.583.4575

877.583.4575

cfemmes@axion.ca
centredesfemmesdugranit.com

Septembre 2018

Atelier : Cure d'automne

5 septembre - 16h à 19h

L'automne est une saison de transition, elle nous permet de nous préparer doucement à l'hiver. C'est le moment de relancer son organisme en renforçant son système immunitaire. Découvrons les plantes, tisanes, teintures mère de la cure d'automne.

Avec inscription (apporte ton lunch)



Cuisinons les marinades

7 septembre
10h à 14h

Se ressourcer et échanger tout en parlant d'art culinaire.

Avec inscription

Atelier: La santé par les épices

12 septembre
16h-19h

On apporte un éclairage nouveau sur les épices et les herbes, qui ont fait l'objet de nombreuses recherches et études sérieuses pour traiter et prévenir vos problèmes de santé.

Avec inscription (apporte ton lunch)

Débat électoral provincial

18 septembre
18h30 au Centre sportif salle Bestar

Venez entendre ce que les candidats des différents partis ont à vous dire.



Jeux : Scrabble & cartes

19 septembre
16h-19h

Réunissons-nous pour jouer. Venez vous détendre et échanger durant une partie de scrabble ou de cartes. Formez votre équipe ou venez seule.

Avec inscription (apporte ton lunch)

Les femmes, l'argent et l'amour

25 septembre - 13h30 à 15h

Quand les filles et les femmes sont amoureuses elles font souvent des compromis qui les appauvrissent pour être aimées. Échange sur nos droits et sur notre responsabilité pour assurer le partage équitable des biens du couple.

Avec inscription



Le 21 septembre - 13h30 à 15h30

Semaine de prévention des agressions à caractère sexuel

Conférence et table ronde animée par Mélanie Lemay

Mélanie Lemay est connue pour avoir dénoncé, avec 2 autres victimes d'agressions sexuelles, la violence dont les femmes sont victimes et la culture du viol qui prévaut dans certains milieux. Elles ont été invitées par des médias nationaux à raconter leurs agressions et ont contribué à l'émergence d'un mouvement de dénonciation qui s'est étendu partout au Québec. Mélanie racontera son histoire. Elle donnera un visage aux statistiques et partagera des stratégies pour se reconstruire après une agression.

Avec inscription

Souper Pizza

26 septembre - à partir de 17h30

Jasons autour d'une bonne pizza offerte par le Centre.

Tous les derniers mercredis du mois.

Avec inscription



Octobre 2018

Atelier : La santé par les épices

3 octobre - 16h à 19h

On poursuit sur les bienfaits des épices et des herbes. Que disent les nombreuses recherches et études sur les traitements et la prévention des problèmes de santé.

Avec inscription (apporte ton lunch)

Jeux: Cartes & Scrabble

10 octobre - 16h à 19h

Réunissons-nous pour jouer. Venez vous détendre et vous amuser durant une partie de scrabble ou de cartes. Formez votre équipe ou venez seule.

Avec inscription (apporte ton lunch)



Cinéma Pop-corn

Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

17 octobre - 15h à 19h

Témoignage des actions et des objectifs du comité *Tanné(e)s d'être pauvre de Lac-Mégantic*, présenté par Stéphanie Mercier, membre du comité depuis sa création. Suivra la présentation du film "WATER" qui se déroule dans l'Inde coloniale de 1938. Chuyia, âgée de 7 ans, perd son mari et est envoyée dans une maison où les veuves hindoues vivent en pénitence. Ces femmes « paria », mendient pour manger et passent leur temps à prier en attendant la mort. Peu à peu, la présence de Chuyia ébranle tout ce qu'elles se sont résignées à accepter et les poussent à se révolter contre la tyrannie de ce mode de vie dépassé et controversé.

Avec inscription (apporte ton lunch)



Atelier : Fabrication de bougies

24 octobre - 16h à 19h

Doucement nous entrons dans la saison d'intériorité et de cocooning, où la lueur d'une bougie vient nous remplir de chaleur. Un excellent moment pour venir apprendre à fabriquer nos propres bougies à base de cire végétale.

Tous le matériel est inclus, habillez-vous en conséquence.

Avec inscription (apporte ton lunch)



Souper Pizza Halloween

31 octobre - à partir de 17h30

Déguise-toi et viens manger une pizza hantée.
Houuuuu !!!

Avec inscription



Cuisine futée

26 octobre - 10h à 14h

Cuire autrement une excellente lasagne, pas compliquée et succulente.

Avec inscription

Atelier : Budget énergie

30 octobre - 13h30 à 15h

Apprenons une saine gestion de notre énergie, pour être en meilleure santé et garder l'équilibre!

Notre qualité de vie réside dans la façon dont nous passons notre journée.

Avec inscription