

Centre des femmes de la MRC du Granit

3791 rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3
819 583-4575 / 1 877 583-4575
centredesfemmesdugranit.com
cfemmes@axion.ca

40 ans
1981-2021

Programmation
Septembre
Octobre
2021

JOURNÉE PORTES OUVERTES

2 septembre 2021 à partir de 13h

Venez célébrer avec les membres, le conseil d'administration et l'équipe de travail, lors d'un cocktail qui soulignera

le 40^e anniversaire de fondation.

Amenez des amies-amis!

Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h		Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla
13h à 16h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie



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 livres, DVD, CD) adultes et enfants.

Activités régulières

Inscription obligatoire à toutes les activités



Diners **Bla bla**

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00.
Voir les exceptions au calendrier

Méditation inspirante - 15 et 29 sept. - 10h à 11h30, 13 et 27 oct. - 13h30 à 15h

La méditation est de plus en plus répandue pour lutter contre le stress et les troubles du sommeil. Elle favorise la concentration, le mieux-être et renforce le système immunitaire. Les vibrations du cristal sont également utilisées pour favoriser la détente.



Concert vibratoire avec Julie et Sylvie

10 septembre et 20 octobre - 13h30 à 15h00

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous et ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains et de cristal, le shruti box, les carillons... *Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.

Café rencontre « À cœur ouvert »

1er septembre et 8 octobre, 13h30 à 15h00

Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Yoga dans toutes ses versions - Les mardis matin, 10h à 11h

Sauf le mardi 7 septembre (Fête du travail) et 12 octobre, (Action de Grâce). Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, muscles, etc. Améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique, soulage les tensions musculaires.



Exercices d'étirement, mise en forme - Les vendredis matin - 9h30 à 10h30

Sauf le 17 septembre et le 15 octobre.

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Découverte - 9 et 23 sept. et 7, 21 et 28 oct. - 10h00 à 11h30

Découvrons les nouveautés qui concernent la santé, le bien-être, les grands mystères de la science et de la spiritualité.



Divertissement jeux de cartes et autres - 23 septembre et 28 octobre. - 13h30 à 15h

Jouer à des jeux de société permet de développer son sens de l'observation, d'aiguiser sa mémoire, d'exercer sa motricité et de briser la solitude. Venez jouer à celui qui vous plaît parmi plusieurs.



Septembre 2021

Mercredi 1er septembre - 10h30 à 13h30
Ballade en ville et pique-nique

Balade en ville pour découvrir le parcours des sculptures et pique-nique au Centre sportif. * Apportez votre lunch



Jeudi 2 septembre - 13h00 à 16h00
Journée Portes ouvertes

Pour ses 40 ans, le Centre des femmes invitent la population à un 13 à 16. Amenez vos amis, conjoints, enfants et venez leur montrer notre beau Centre.

Vendredi 3 septembre - 13h30 à 15h00
Nouveau départ, avec Suzanne Bizier

Des outils pour faire la paix avec son passé et pour mieux avancer.

Mercredi 8 septembre - 13h30 à 15h00
L'hypnose pour recontacter la joie

Créer le contact avec soi pour ramener le positif dans notre vie.



Jeudi 9 septembre - 9h30 à 11h00
Découverte : La sagesse

Laissez-vous transporter sur le chemin de la sagesse pour méditer sur le sens de la vie et la quête du bonheur.

Jeudi 9 septembre - 13h30 à 15h00
Découvrons des légumes peu connus

Des épiceries nous offrent de plus en plus de variétés. Découvrons-les ensemble.



Mardi 14 septembre - 13h30 à 15h00
Libérer sa créativité par la peinture avec Rachel Robin
Exercices d'observations et création d'une œuvre artistique.



Mercredi 15 septembre - 13h30 à 15h00
Les perceptions, avec Carole Dodier

Qu'est-ce qui les crée ? Que provoquent-elles dans le quotidien et dans nos relations ? Les comprendre peuvent nous aider à être plus heureuse et plus sereine.

Jeudi 16 septembre - 9h30 à 11h00
Contre le gaspillage alimentaire

Un atelier - avec Véronique Mercier des Solutions gourmandes, qui vous informera sur les ressources locales qui luttent contre le gaspillage alimentaire. Des trucs simples pour gaspiller moins de nourriture et des idées de recettes.



Jeudi 16 septembre - 13h30 à 15h00
L'incontinence urinaire et les descentes d'organes

Avec Laurence Martin, physiothérapeute. Brisons les tabous et favorisons une meilleure connaissance pour plus de bien-être humain.

Septembre 2021

Vendredi 17 septembre - à partir de 11h00
Couscous aux 7 légumes.

Voyageons et dégustons un couscous aux 7 légumes.



Mardi 21 septembre - 13h30 à 14h30
Fabriquons des électrolytes

On apprend à faire cette boisson hydratante et énergisante tout à fait naturelle.

Mercredi 22 septembre - 13h30 à 15h30
Atelier créatif : Comment je me perçois

Quelles est la perception de moi-même. A travers un atelier créatif découvrons de nouvelles partie de soi.



Jeudi 23 septembre - 9h30 à 11h00
Découverte : Retrouver la paix intérieure

Soyez l'actrice de votre changement. Choisissez ce rendez-vous pour discuter d'outils qui peuvent vous aider à mieux vivre.



Vendredi 24 septembre - 13h30 à 15h00
Je me choisis, avec Suzanne Bizier

Se donner le droit d'être qui nous sommes vraiment.

Mardi 28 septembre - 13h30 à 15h00
Témoignage Josette Maranda

Témoignage d'une femme ayant vécu les aléas de la dépression sur de nombreuses années, ses misères, son impuissance et son pouvoir retrouvé.

Mercredi 29 septembre - 13h30 à 15h30
Les gestes du coeur pour les Solutions gourmandes

Donnons un peu de notre temps aux Solutions gourmandes qui a pour objectif de contre le gaspillage alimentaire et de permettre à tous de pouvoir s'alimenter de façon saine, nutritive et à moindre coût.



Jeudi 30 septembre - 13h30 à 15h00
Thé et boules d'énergie au matcha

Venez découvrir ces boules d'énergie et ce thé ancestral aux vertus thérapeutiques.



Vendredi 1er octobre - 13h30 à 15h00
Le parcours d'une immigrante avec Linda Merouane

Linda Merouane nous parlera de sa vie et de son magnifique pays, l'Algérie.



Inscription obligatoire
à toutes les activités

Septembre 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Ballade en ville 10h30 à 13h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Café rencontre - A coeur ouvert - 13h30 à 15h00	2 Diner Blabla 11 h à 13 h Porte ouverte 13h00 à 16h00	3 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Nouveau départ avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
7 FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL	8 Diner Blabla 11 h à 13 h L'hypnose pour recontacter la joie 13h30 à 15h00	9 Découverte La sagesse 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Découvrons des légumes peu connus 13h30 à 15h00	10 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Concert Vibratoire 13h30 à 15h00
14 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Créativité-peinture avec Rachel Robin 13h30 à 15h00	15 Méditation inspirante 10h00 à 11h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Les perceptions avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	16 Contre le gaspillage alimentaire avec Véronique Mercier 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Incontinence urinaire et descentes peu d'organes 13h30 à 15h00	17 Coucous 7 légumes à partir de 11h00
21 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Fabriquons des électrolytes 13h30 à 14h30	22 Diner Blabla 11 h à 13 h Atelier créatif : Comment je me perçois? 13h30 à 15h30	23 Découverte: Retrouver la paix intérieure 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00	24 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 à 13h00 Je me choisis avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
28 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Témoignage Josette Maranda 13h30 à 15h00	29 Méditation inspirante 10h00 à 11h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Les gestes du cœur Solutions Gourmandes 13h30 à 15h30	30 Diner Blabla 11 h à 13 h Thé & boule d'énergie au thé matcha 13h30 à 15h00	1 ^{er} Octobre Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 à 13h00 Parcours d'une immigrante avec Lynda Merouane 13h30 à 15h00

Octobre 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h L'hypnose pour faire le plein d'énergie 13h30 à 15h00	6 Diner Blabla 11 h à 13 h Les chakras en lien avec votre vie 3h30 à 15h00	7 Découverte : Vivre seule et heureuse 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Aimer sans se perdre avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00	8 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Café rencontre - A coeur ouvert - 13h30 à 15h00
12 FERMÉ ACTION DE GRÂCE	13 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	14 Intelligences multiples avec France Dodier 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Décorations d'automne 13h30 à 15h00	15 Cuisinons le requin A partir de 11h00
17 Dimanche le 17 octobre : Marche mondiale des femmes			
19 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Correspondances entre femmes 13h30 à 15h00	20 Les incroyables comestibles 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Concert vibratoire 13h30 à 15h00	21 Découverte: Réactions du corps au stress 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Se reconnecter à soi avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00	22 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Les bienfaits de l'herbe de blé 13h30 à 15h00
26 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Questions d'informatique avec Steve Martin 13h30 à 15h00	27 Cuisinons le faux- mage (fromage) 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	28 Découverte: Histoires de femmes d'exception 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00	29 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Pot-Luck Halloween à partir de 11h00

Octobre 2021

Mardi 5 octobre - 13h30 à 15h00

L'hypnose pour refaire le plein d'énergie

L'enracinement sous toutes ses formes pour refaire le plein d'énergie.



Mercredi 6 octobre - 13h30 à 15h00

Les chakras en lien avec votre vie

Venez découvrir les rôles de chaque chakras et les liens avec vos émotions.



Jeudi 7 octobre - 9h30 à 11h00

Découverte : Vivre seule et heureuse

Elles sont célibataires, profitent de cette liberté pour faire ce qui les rend heureuse et pour passer plus de temps avec leurs proches. Elles travaillent sur leur développement personnel et se fixent de nouveaux objectifs. Explorons leurs univers.



Jeudi 7 octobre - 13h30 à 15h00

Aimer sans se perdre avec Suzanne Bizier

S'épanouir et être nous-mêmes dans nos relations.

Jeudi 14 octobre - 9h30 à 11h00

Les intelligences multiples, avec France Dodier, professeure à la retraite

Quel est mon type d'intelligence ? Comment le reconnaître pour me faciliter la vie. Cela vous expliquera aussi les défis que vous avez rencontrés et que vous vivez encore pour apprendre et vous souvenir de l'apprentissage.

Jeudi 14 octobre - 13h30 à 15h00

Décorations d'automne

Fabriquons ensemble de belles décorations d'automne pour égayer votre jardin.



Vendredi 15 octobre - 11h00

Cuisinons les darnes de requin.

Venez goûter et découvrir le requin à la saveur de la Méditerranée.



**Dimanche 17 octobre - Magog
Marche Mondiale des femmes**

Le transport à partir du Centre en autobus vers Magog et votre repas sont défrayés par le Centre des femmes.

Des femmes de l'Estrie marcheront ensemble pour une réelle égalité, pour la sécurité physique et financière des femmes et une société respectueuse envers elles.



Familiprix de Lac-Mégantic
est un fier partenaire du
Centre des femmes du Granit



Octobre 2021

Mardi 19 octobre - 13h30 à 15h00

Correspondances entre femmes

Venez écrire avec votre cœur à une femme qui vie seule ou avec qui vous auriez le goût de partager une lettre.



Mercredi 20 octobre - 9h30 à 11h00

Découvrons les Incroyables Comestibles

Le mouvement des Incroyables Comestibles consiste à créer des espaces comestibles à partager partout où on a envie de le faire: devant chez soi, sur son balcon, dans sa cour, sur son lieu d'affaire ou encore au jardin collectif de la gare. Semons, cultivons et partageons. Venez découvrir ce mouvement qui prend de l'ampleur.



Jeudi 21 octobre - 9h30 à 11h00

Découverte : Quelles sont les réactions du corps au stress

Se pourrait-il que le stress déränge l'équilibre normal de notre corps ? Le stress est ce que nous éprouvons face à la peur. Nous parlerons des mécanismes de défense du corps.

Jeudi 21 octobre - 13h30 à 15h00

Se reconnecter à soi avec Suzanne Bizier

Développer ma capacité d'introspection

Vendredi 22 octobre - 13h30 à 15h00

Les bienfaits de l'herbe de blé

L'herbe de blé est un antioxydant par excellence. Venez déguster et découvrir ses bienfaits par l'extraction du jus de l'herbe de blé.



Mardi 26 octobre - 13h30 à 15h00

Questions d'informatique avec Steve Martin

Préparer vos questions, Steve Martin, un spécialiste informatique y répondra.



Mercredi 27 octobre - 9h30 à 11h00

Cuisinons le faux-mage (fromage)

Cuisinons un délicieux fromage végétane protéiné à base de noix de cajou et apprenons sur ses bienfaits.



Jeudi 28 octobre - 9h30 à 11h00

Découverte : L'histoire de femmes d'exception.

Marie Madeleine et Mère Teresa. Ensemble nous découvrirons la vie de ces femmes d'exception et comment reconnaître les forces qui les habitaient ? Se reconnaît-t-on en elles ? Cela pourrait-il nous aider à nous voir plus positivement ?



Vendredi 29 octobre - à partir 11h00

Pot-Luck Halloween

Arrivez costumées et apportez un plat à partager. Le plaisir sera au rendez-vous.

