



# CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

## DÉCEMBRE



# DÉCEMBRE

## NOS ATELIERS À L'EXTÉRIEUR

Pour le mois de décembre, les ateliers offerts par le Centre des femmes de la MRC du Granit à Piopolis et à Val-Racine prennent une petite pause.

Les activités reprendront après la période des Fêtes.

Vous pouvez venir nous rendre visite dans notre milieu de vie situé à Lac-Mégantic et participer à nos ateliers de décembre.



## MARDI

2

### Équijustice Estrie

10h à 11h30

### Perles & Crochet (suite)

avec Linda La Rochelle  
13h30 à 15h

9

### Nos traditions du temps des fêtes

10h30 à 12h00

### Contes & chocolat chaud

avec Brigitte Lacroix  
13h30 à 14h30

16

### Yoga Oncologie

10h00 à 11h00

### Conférence sur le mieux-être

avec Maryse Boucher  
10h à 12h

23

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT  
SERA FERMÉ DU 22 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER.

## MERCREDI

3

### Conférence Ayurveda

avec Benoit Clément  
13h30 à 15h

10

### Yoga Oncologie

10h00 à 11h00

### Remue-Méninges

avec Michèle Lauzé  
13h30 à 15h

17

### Réalisation d'un pot givré lumineux

13h30 à 15h

24

**JEUDI**

**VENDREDI**

**4**

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

**5**

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Concours Passion dessert**  
*Première édition*  
13h00

**11**

**Yoga au CSM**  
*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

**12**

**Le milieu de vie ouvre à 10h30**

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Cahier créatif**  
13h30 à 15h

**18**

**Yoga au CSM**  
*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

**19**

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Moment doux et musique**  
13h30 à 15h00

**27**

**NOUS VOUS ENVOYONS BEAUCOUP D'AMOUR  
POUR LA PÉRIODE DES FÊTES** ❤️ ❤️ ❤️

**28**



# DESCRIPTION

## 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.

## PERLES & CROCHET (LA SUITE)

Tu étais présente à l'atelier Perles & Crochet du 25 novembre avec Linda La Rochelle ? Profite de cette rencontre pour terminer ton projet. Et si tu n'étais pas présente, viens découvrir comment réaliser un collier avec des perles au crochet.

## CONFÉRENCE AYURVEDA

### La communication : Comment s'adapter pour mieux communiquer ?

Benoit Clément te présente 5 manières de communiquer : les clés pour maîtriser tes paroles et t'adapter à tes interlocuteurs.

## CONCOURS PASSION DESSERT (PREMIÈRE ÉDITION)

Tu aimes cuisiner des douceurs sucrées ? Participe à notre concours de desserts ! Inscris-toi avant le 1er décembre en nous indiquant le dessert que tu apporteras. Le jour de l'événement, notre salle sera aménagée en kiosques : tu auras ta table pour présenter et servir ton dessert, que tu pourras décorer à ta guise. À la fin de la journée, deux prix seront remis : meilleur dessert et dessert le plus original.

## NOS TRADITIONS DU TEMPS DES FÊTES

Un moment chaleureux et inclusif pour partager et découvrir les différentes façons de célébrer le Temps des Fêtes à travers nos cultures. Ensemble, échangeons sur nos traditions, nos souvenirs et nos recettes.

## CONTES & CHOCOLAT CHAUD

Brigitte Lacroix nous transporte au cœur de la magie des Fêtes avec un conte qui réveille nos souvenirs d'enfance. Un moment chaleureux et réconfortant à savourer autour d'un bon chocolat chaud.

# DESCRIPTION

## REMUE-MÉNINGES (THÉMATIQUE NOËL)

Michèle Lauzé offre une activité amusante sous la thématique du Temps des Fêtes. Cet atelier vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

## CAHIER CRÉATIF

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

## CONFÉRENCE SUR LE MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Prends un moment pour faire l'introspection de ton année 2025 et te préparer pleinement pour la nouvelle année. Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour améliorer ton bien-être au quotidien.

## RÉALISATION D'UN POT GIVRÉ LUMINEUX

Participe à un atelier créatif où tu transformeras un simple pot en verre en un joli lampion d'ambiance. Avec des effets de givre, de la peinture, de la ficelle et quelques décos, tu créeras une lumière unique pour illuminer la période hivernale.

## 5 À 7 FESTIF AVEC DJ JACQUELINE

Viens célébrer le début de la période des Fêtes avec nous lors d'un 5 à 7 festif animé par l'énergique DJ Jacqueline. Une ambiance chaleureuse et beaucoup de plaisir seront au rendez-vous, avec des rythmes qui nous feront danser. Pour rendre ce moment encore plus spécial, nous invitons celles qui s'inscrivent à nous partager leurs suggestions musicales dès maintenant afin que DJ Jacqueline prépare une soirée à l'image des femmes exceptionnelles de notre milieu de vie.

## MOMENT DOUX ET MUSIQUE

Passe nous voir avant le congé des Fêtes pour une après-midi relaxe : café, discussions et les belles mélodies de Marianne Béchard au piano.

# ATELIERS RÉCURRENTS

## 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.

## APRÈS-MIDI TRICOT

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

## TRICOT

LES JEUDIS APRÈS-MIDI DE 13H30 À 15H00,  
au Centre des femmes de la MRC du Granit.  
Les jeudis après-midi, on se met en mode tricot ! Que tu tricotes, crochetas ou avances sur un autre projet, ce moment est pensé pour toi.

C'est une belle occasion de se retrouver entre femmes, de jaser, de créer des liens et de prendre soin de soi dans un milieu chaleureux et bienveillant.



## 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...



## 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 !

## 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.

## 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.



## VIACTIVE

TOUS LES VENDREDIS, DE 11H À 12H,  
au Centre des femmes de la MRC du Granit.

VIACTIVE EST UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CONÇU POUR PERMETTRE À CHACUNE DE NOUS D'AVOIR UNE MEILLEURE POSTURE. Les mouvements proposés soutiennent la posture, aident à prévenir les blessures et les chutes, et favorisent la santé physique et mentale. Accessible et adaptable, via une façon de rester active, à prendre soin de soi, à créer des liens et à bouger en groupe, dans le plaisir et du plaisir.



## LES DINERS BLABLA

Du mardi au vendredi de 12h à 13h.

Chaque jour, pendant nos heures d'ouverture, apporte ton repas et viens dîner au Centre des femmes de la MRC du Granit !

Tu as envie d'un repas simple à la maison ou tu as simplement envie de te retrouver avec tes amis et de t'accueillir ? Le Centre des femmes est toujours ouvert pour toi.

VIENS DÎNER AVEC NOUS !

# NOS SERVICES

## MILIEU DE VIE

- Ateliers divers offerts.
- 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.

## CONFÉRENCES VARIÉES

- Conférences de mieux-être : pour prendre soin de soi, cultiver l'équilibre et favoriser le bien-être mental et physique.
- Conférences de sensibilisation : sur des maladies, des enjeux sociaux ou des causes importantes qui touchent les femmes.
- Conférences interculturelles : pour découvrir, comprendre et valoriser la diversité des parcours et des cultures.

## AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire pour les femmes en situation urgente ou précaire.
- Boîtes alimentaires distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- Bonification du panier d'épicerie pour soutenir l'autonomie alimentaire.



## SOUTIEN INDIVIDUEL

- Écoute active.
- Accompagnement ponctuel.
- Référencement vers les ressources appropriées.

## PRÊT DE SALLE

- Salle intime et accessible rapidement.
- Réservée aux organismes et intervenants pour des rencontres individuelles ou en petit groupe.

## ENGAGEMENT SOCIAL

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

## UNE MULTITUDE DE SERVICES SUR PLACE

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
- Station de vêtements gratuits
- Coin détente
- Yoga oncologie
- Documentation variée
- Et bien plus encore...



# 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**

