



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

MERCREDI

2

Équijustice Estrie
10h à 11h30

Perles & Crochet (suite)
avec Linda La Rochelle
13h30 à 15h

3

Conférence Ayurveda
avec Benoit Clément
13h30 à 15h

9

Nos traditions du temps des fêtes
10h30 à 12h00

Contes & chocolat chaud
avec Brigitte Lacroix
13h30 à 14h30

10

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Remue-Méninges
avec Michèle Lauzé
13h30 à 15h

16

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Conférence sur le mieux-être
avec Maryse Boucher
10h à 12h

17

Réalisation d'un pot givré lumineux
13h30 à 15h

23

24

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

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

5 à 7 festif
avec DJ Jacqueline
17h00 à 19h00

19

ViActive
11h00 à 12h00

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

27

28

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



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 décorations, 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 tricotons ensemble!

Ou venez simplement discuter tout en dégustant un bon café.



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...



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.



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.

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.



MOISSON
ESTRIE



Les Solutions
gourmandes

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
- Coin détente
- Documentation variée
- Station de vêtements gratuits
- Yoga oncologie
- 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



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



TikTok

MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Santé
et Services sociaux**
Québec



PORTES ET FENÊTRES
VALLÉE

Centraide
Estrie



PARTENAIRE IMPLIQUÉ
DANS SA COMMUNAUTÉ