



CENTRE DES FEMMES de la MRC du Granit

info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmesdugranit.com
3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3 / 819 583-4575

PROGRAMMATION OCTOBRE 2026



OCTOBRE

MARDI

29 septembre

Atelier culinaire anti-gaspillage
10h30 à 13h00

6

Revisiter sa vie avec compassion et courage
(groupe fermé)
9h30 à 10h30

Création d'Hart rouge
13h30 à 15h30

13

MILIEU DE VIE FERMÉ

Visite de La Ferme Du Pêché Mignon
Saint-Romain
12h00 à 14h30

20

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Café discussion
Dominique Gratton
13h00 à 14h00

27

Va vers toi – Bloc 3
13h30 à 15h00

MERCREDI

30 septembre

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Va vers toi – Bloc 2
13h30 à 15h

Club de course : Entre ELLES | 16h30
OTJ Lac-Mégantic

7

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Milieu de vie | Espace créatif

14

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Au rythme de soi
Dominique Gratton
13h30 à 14h30

21

La magie du pain
Linda Mchugh
10h00 à 11h30

Milieu de vie | Espace créatif

28

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Remue-méninges | Halloween
Michèle Lauzée
13h30 à 15h00

MILIEU DE VIE

JEUDI

1

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Club de lecture
18h à 19h30

8

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Mandala Blabla
18h à 19h00

15

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Rando Aventure
18h à 19h00

22

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Soirée Boule de laine
18h à 19h00

29

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Jeux de société | Loups-Garous
18h à 19h00

VENDREDI

2

Shinrin Yoku
Sylvie Bilodeau
10h30 à 12h00

Jeux de société
Loups-Garous
13h30 à 14h30

9

MILIEU DE VIE FERMÉ
Congé de l'Action de Grâce

16

ViActive
10h00 à 11h00

Cahier créatif
13h30 à 14h30

23

ViActive
10h00 à 11h00

Cercle de lecture
Thématique Halloween
13h30 à 14h30

30

ViActive
10h00 à 11h00

Potluck sucré d'Halloween
12h00 à 14h00

DESCRIPTION

POUR LES ATELIERS DE JOUR

SHINRIN YOKU

Sylvie Bilodeau t'amène vivre un bain de forêt méditatif pour éveiller les cinq sens et profiter d'un moment de profonde détente.

Départ à 10h30 du Centre des femmes pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

JEUX DE SOCIÉTÉ : LOUPS-GAROUS

Le jeu Loups-Garous est un jeu simple, amusant et accessible à toutes les participantes. L'objectif est de démasquer les loups-garous qui se sont infiltrés parmi les villageoises à travers des discussions, de la réflexion et un peu de stratégie. Une belle occasion d'échanger, de rire et de partager un moment agréable.

CRÉATION D'HART ROUGE (ATELIER 2)

Avec l'hart rouge cueilli en septembre, viens tresser ta propre couronne. Un moment de création pour transformer les branches récoltées en une décoration unique.

Tu dois avoir participé à l'atelier de cueillette d'hart-rouge pour participer à celui-ci.

MILIEU DE VIE | ESPACE CRÉATIF

Le Milieu de vie, c'est aussi un espace pour prendre le temps et faire ce qui te plaît! Viens jouer du piano, dessiner, bricoler, faire un jeu, profiter de la NeuroSpa ou simplement prendre un café. L'Espace créatif te permet de profiter librement de nos espaces, à ton rythme et de façon autonome.

VISITE DE LA FERME DU PÉCHÉ MIGNON

Magnifique sortie, à la Ferme du Pêché Mignon, entre femmes. Ce sera l'occasion de passer du temps ensemble dans un endroit féérique et naturel. Au programme : un pique-nique convivial, la cueillette de pommes fraîches, la découverte des animaux de la ferme ainsi qu'une séance photo improvisée (pour celle qui le désire) afin d'immortaliser ces beaux moments.

****Apportez votre argent pour l'achat de vos pommes et votre repas froid pour un pique-nique en plein air****

****Départ du Centre des femmes à 11h30, communique avec nous pour le covoiturage****

110 1er Rang, Saint-Romain, QC

CAHIER CRÉATIF

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

CAFÉ DISCUSSION

Dominique Gratton de l'Accorderie des monts et des lacs animera un café discussion sur le thème Le pouvoir des pensées et des émotions sur son quotidien.

CERCLE DE LECTURE | THÉMATIQUE HALLOWEEN

Pas de lecture imposée, seulement une thématique ! Viens échanger sur un livre d'horreur, un suspense, un récit mystérieux, un livre policier ou toute autre lecture qui te rappelle l'Halloween. Un moment pour partager ses découvertes et discuter de lectures qui donnent des frissons.

VA VERS TOI – BLOC 3 : L'INCONSCIENT

À la découverte de cette part invisible de nous-mêmes qui influence nos pensées, nos émotions et nos réactions. Un moment pour écouter ce qui se cache derrière... et mieux se comprendre.

AU RYTHME DE SOI

Animé par Dominique Gratton de l'Accorderie des Monts et des Lacs, cet atelier de 60 minutes t'invite à te détendre en mouvement, prendre conscience de ta respiration et être à l'écoute de tes propres rythmes. Un moment pour t'intérioriser et oser le nouveau, dans la joie d'être vivante.

REMUE-MÉNINGES | HALLOWEEN

Michèle Lauzé offre une activité amusante sous la thématique de l'Halloween. Cet atelier vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

POTLUCK SUCRÉ D'HALLOWEEN

Enfile ton costume et apporte un dessert à partager sur le thème de l'Halloween. Que ce soit par sa présentation, ses ingrédients ou son inspiration, laisse parler ta créativité pour un moment festif rempli de découvertes.

****Le Centre des femmes s'occupe du repas****

DESCRIPTION

POUR LES ATELIERS EN SOIRÉE

CLUB DE LECTURE

En collaboration avec la Médiathèque Nelly-Arcan, le Centre des femmes démarre son club de lecture ! Les premières autrices proposées sont Marilou Addison et Mary Jane Clark.

Inscription obligatoire, places limitées.

MANDALA BLABLA

Viens colorier des mandalas avec nous. Une activité créative, pour passer un moment agréable en toute simplicité.

****Matériel disponible sur place****

RANDO AVENTURE

Apporte ta lampe de poche ou ta lampe frontale et viens marcher avec Rando Aventure dans les sentiers derrière le Centre Sportif Mégantic.

****Départ du Centre des femmes à 18h00****

SOIRÉE BOULE DE LAINE

Apporte ta laine, tes broches ou ton crochet et viens tricoter avec nous. Un moment pour avancer nos projets, partager nos trucs et échanger ensemble.

JEUX DE SOCIÉTÉ : LOUPS-GAROUS

Le jeu Loups-Garous est un jeu simple, amusant et accessible à toutes les participantes. L'objectif est de démasquer les loups-garous qui se sont infiltrés parmi les villageoises à travers des discussions, de la réflexion et un peu de stratégie. Une belle occasion d'échanger, de rire et de partager un moment agréable.

SOUPER BLABLA TOUS LES JEUDIS

Tous les jeudis, au Centre des femmes, de 17h à 18h.

Vous êtes toutes invitées à apporter votre repas et venir manger avec nous !

ATELIERS RÉCURRENTS

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 !



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.

YOGA POUR TOUTES

Tous les jeudis, de 10h à 11h, au Centre Sportif Mégantic.
Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes!
Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...



ENTRE ELLES

Tous les mercredis à 16h30.

Participe au club de course du Centre des femmes ! Que tu arrives avec de l'expérience ou simplement avec l'envie d'essayer, le club s'ajuste à chaque rythme.
Point de rencontre à l'OTJ de Lac-Mégantic (près du terrain de baseball).



VIACTIVE

Tous les vendredis, au Centre des femmes, de 10h à 11h.
Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



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 là bienvenue.



LE CENTRE DES FEMMES

LES ACTIVITÉS À PIOPOLIS

À chaque jeudi 13h30, à la Maison culturelle Laurier-Gauthier
462 rue Principale, Piopolis

CALENDRIER DES ACTIVITÉS À VENIR

1ER OCTOBRE.....CAHIER CRÉATIF

8 OCTOBRE.....CAHIER CRÉATIF

15 OCTOBRE.....CAHIER CRÉATIF

22 OCTOBRE.....JEUX D'ÉCRITURE

29 OCTOBRE.....JEUX D'ÉCRITURE

DESCRIPTION DES ATELIERS

CAHIER CRÉATIF

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

JEUX D'ÉCRITURE

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

**Pour vous inscrire aux ateliers à Piopolis ou obtenir plus d'information,
communiquez avec le Centre des femmes au 819 583-4575 ou à
info@centredesfemmesdugranit.com**

VISITE DE LA FERME DU PÊCHÉ MIGNON | SAINT-ROMAIN

MARDI 13 OCTOBRE | 12H00 À 14H30

Sortie entre femmes à la Ferme du Pêché Mignon! Pique-nique, cueillette de pommes, découverte des animaux et séance photo pour celles qui le désirent.

Apportez votre argent pour l'achat de vos pommes et votre repas froid pour un pique-nique en plein air

Départ du Centre des femmes à 11h30, communique avec nous pour le covoiturage

110 1er Rang, Saint-Romain, QC

SE DÉPLACE PRÈS DE CHEZ VOUS

LES ACTIVITÉS À STORNOWAY

À chaque jeudi à 13h30, au bureau municipal
507, route 108 Ouest, Stornoway
(accès par la porte de la cuisine, à l'arrière de la bâtisse)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS À VENIR

1ER OCTOBRE.....MARCHE EN NATURE

8 OCTOBRE.....ESPACE CRÉATIF

15 OCTOBRE..... MARCHE EN NATURE

22 OCTOBRE.....DÎNER BLABLA

29 OCTOBRE.....ESPACE CRÉATIF

DESCRIPTION DES ATELIERS

MARCHE EN NATURE

Sortie en plein air afin de profiter de la beauté des paysages d'automne, d'admirer les couleurs flamboyantes de la saison et de profiter du calme que nous offre la nature.

Si la météo est défavorable, ce sera un Espace créatif.

ESPACE CRÉATIF

Un moment pour prendre le temps et faire ce qui te plaît! Viens faire du tricot, du crochet, du point de croix, du dessin ou tout autre petit projet artistique que tu as débuté. L'Espace créatif te permet d'en profiter à ton rythme et de façon autonome.

DÎNER BLABLA

Entre 11h00 et 13h00, apporte ton lunch et viens dîner avec nous. Un moment simple et essentiel pour briser l'isolement, créer des liens et échanger en toute simplicité.

Pour vous inscrire aux ateliers à Stornoway ou obtenir plus
d'informations, communiquez avec le Cynthia Landry au 819 583-4575
ou à clandry@centredesfemmesdugranit.com

NOS SERVICES

MILIEU DE VIE

- **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.

ACTIVITÉS VARIÉES

- **Conférences et activités éducatives.**
- **Activités créatives.**
- **Activités physiques.**

Ces activités visent à soutenir le développement personnel et l'autonomie des femmes, tout en offrant des espaces d'expression et de rencontre permettant de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être et les échanges entre femmes.

AIDE ALIMENTAIRE

- **Dépannage alimentaire** pour les femmes en situation urgente ou précaire.
Les boîtes alimentaires sont distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- **Bonification du panier d'épicerie** pour soutenir l'autonomie alimentaire.
- **Distribution de surplus alimentaires** afin de limiter le gaspillage alimentaire, incluant l'accès à une armoire de partage.

ENGAGEMENT SOCIAL

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

SOUTIEN

- **Écoute active.**
- **Référencement** vers les ressources appropriées.

PLUSIEURS AUTRES SERVICES SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES SUR PLACE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES FEMMES...

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 :

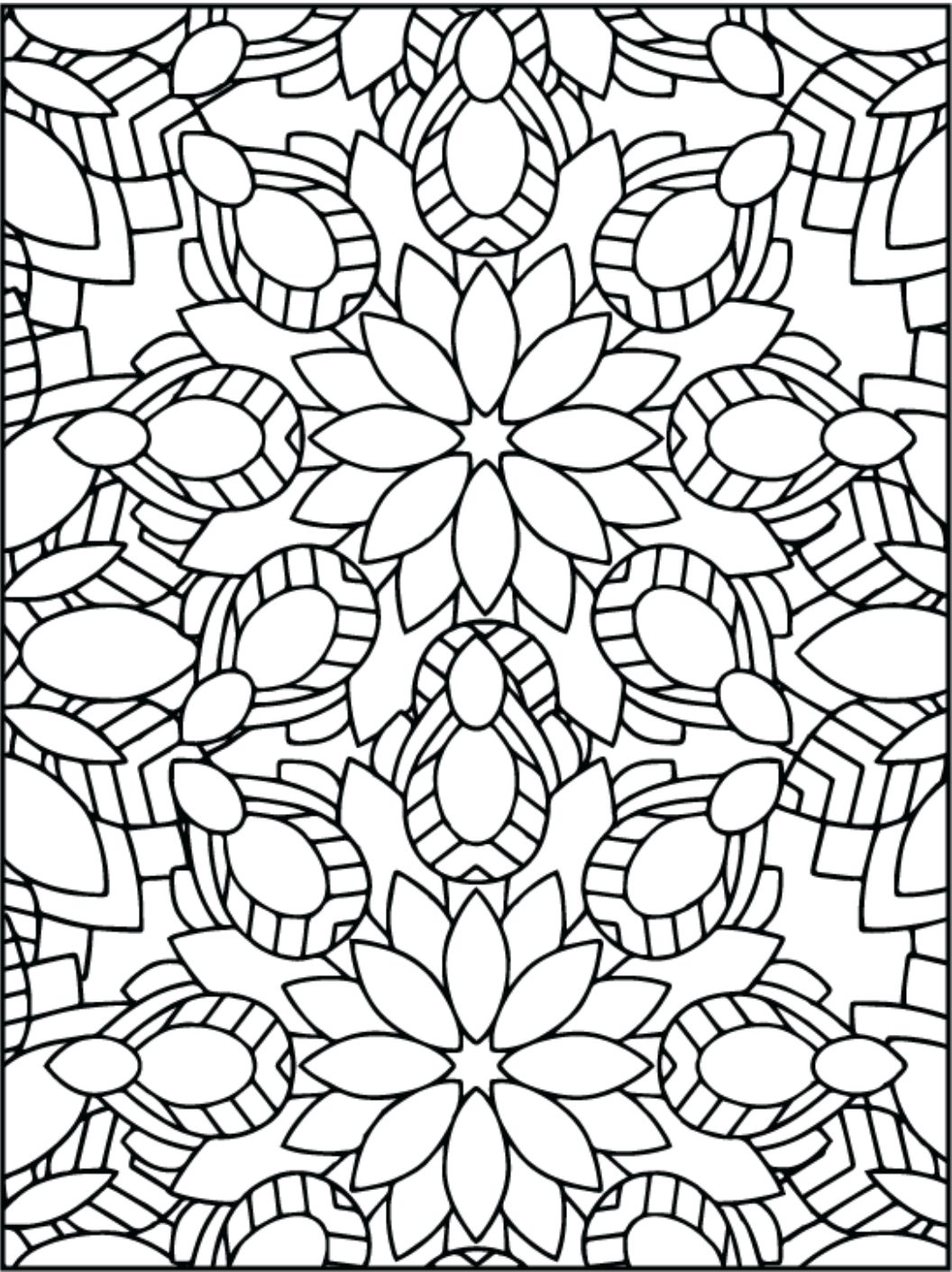
- Bibliothèque libre-service
- Station de vêtements gratuits
- Et bien plus encore...
- Chaise NeuroSpa
- Yoga oncologie

VIENS NOUS VISITER



UN MOMENT POUR MOI

PSST VIENS LE COLORIER AU CENTRE DES FEMMES !





HORAIRE DU MILIEU DE VIE

MARDI 10H00 – 16H00

MERCREDI 9H00 – 16H00

JEUDI 9H00 – 16H00 ... 17H00 – 19H00

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@CENTREDESFEMMESDUGRANT.COM



CENTREDESFEMMESDUGRANT.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



Centraide
Estrie

MÉDIATHÈQUE
Nelly-Arcan

Fondation Canadienne
LES FILLES DE LA CHARITÉ DU SACRÉ-CŒUR DE JÉSUS



MOISSON
ESTRIE

L'Accorderie
du Granit



Santé
et Services sociaux

Québec



MVT
Physiothérapie
S'accomplit en communauté