CENTRE DES FEMMES de la MRC du Granit

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

depuis 1981

PROGRAMMATION NOVEMBRE 2026



NOVEMBRE

MARDI	MERCREDI
3	**4**
Revisiter sa vie avec compassion et courage *(groupe fermé)* 9h30 à 11h30 **Yoga oncologie** 10h00 à 11h00 **Décoration d'Hart Rouge** *groupe fermé* 13h30 à 15h00	**Les débrouillardes** *Quartier Artisan* 13h30 à 15h
10	**11**
Milieu de vie fermé jusquà 12h **Concert vibratoire** *Salle Bestar* 10h30 à 11h30 **Milieu de vie | Espace créatif** *Thématique temps des Fêtes* 13h30 à 15h00	**Yoga oncologie** 10h00 à 11h00 **Au rythme de soi** *Dominique Gratton* 13h30 à 14h30
17	**18**
Café discussion *Dominique Gratton* 13h00 à 14h00	**Yoga oncologie** 10h00 à 11h00 **Va vers toi – Bloc 4** 13h30 à 15h00
24	**25**
Maitre de sa vie et de ses biens *Offert par Desjardins* 13h30 à 15h00	**Création d'une boule de Noël** *Linda La Rochelle* 13h30 à 15h00

MILIEU DE VIE

JEUDI	VENDREDI
5	**6**
Tricot 13h30 à 15h00 **Club de lecture (groupe fermé)** *Médiathèque Nelly-Arcan* 18h00 à 19h30	**Jeux de société** *Blokus* 13h30 à 14h30
12	**13**
Yoga au CSM *Salle Bestar* 10h00 à 11h00 **Tricot** 13h30 à 15h00 **Karaoké** 18h00 à 19h00	**Création d'un signet** *Journée mondiale de la gentillesse* 13h00 à 14h30
19	**20**
Tricot 13h30 à 15h00 **Initiation au Strong Nation** *Marie-Ève Therrien* 18h00 à 19h00	**Cercle de lecture** *Thématique Temps des fêtes* 13h00 à 14h30
26	**27**
Tricot 13h30 à 15h00 **Jeux de société** *Blokus* 18h00 à 19h00	**Milieu de vie fermé** Équipe en formation

DESCRIPTION
POUR LES ATELIERS DE JOUR

DÉCORATION D'HART ROUGE (ATELIER 3)
Viens décorer et personnaliser la couronne que tu as tressée à partir d'hart rouge.
Tu dois avoir participer à l'atelier de tressage d'hart rouge pour participer à celui-ci.

LES DÉBROUILLARDES
Viens découvrir la couture, en fabriquant ton propre porte-clé. Dans cet atelier, tu apprendras les bases de la couture (la machine, les tissus, ainsi que la création d'un projet) afin de te permettre de continuer à expérimenter de ton côté.
Lieu de l'activité : Quartier Artisan (6229, rue Salaberry, Lac-Mégantic)
Atelier conçu pour les débutantes.
Inscription obligatoire, places limitées.

JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS
Le Blokus est un jeu de société de stratégie et de placement. L'objectif est de poser un maximum de ses 21 pièces sur le plateau tout en essayant de bloquer les territoires de ses adversaires. Un jeu accessible et amusant, pour toutes les femmes.

CONCERT VIBRATOIRE
Laisse-toi envelopper par les vibrations apaisantes des bols de cristal et offre-toi un moment de détente profonde. Un espace pour ralentir, relâcher les tensions et te reconnecter à toi-même tout en douceur.
Lieu de l'activité : Salle Bestar du Centre Sportif Mégantic.

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 bricoler, dessiner, faire un jeu, profiter de la NeuroSpa ou simplement prendre un café. **Dans le cadre du temps des Fêtes**, différentes idées de créations et de décorations festives seront proposées. L'Espace créatif te permet de profiter librement de nos espaces, à ton rythme et de façon autonome.

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.

CRÉATION D'UN SIGNET

En cette Journée mondiale de la gentillesse, nous créerons un joli signet que tu pourras offrir à une personne de ton entourage. Un geste qui permettra d'offrir de la bienveillance et de la positivité dans la journée de quelqu'un. Nous t'invitons ensuite à prendre une photo avec la personne à qui tu l'auras offert et à l'envoyer au Centre des femmes.

CAFÉ DISCUSSION

Dominique Gratton de l'Accorderie des monts et des lacs animera un café discussion sur le thème **Les besoins : les faux et les vrais**.

VA VERS TOI – BLOC 4 : RETOURNEMENT

Participe à un moment d'introspection basé sur le documentaire Va vers toi, réalisé par Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay. Une occasion d'apprendre à regarder autrement nos pensées, nos croyances et nos perceptions. Et si changer notre regard nous permettait de découvrir de nouvelles possibilités et de retrouver plus de paix intérieure ?

CERCLE DE LECTURE | THÉMATIQUE TEMPS DES FÊTES

Pas de lecture imposée, seulement une thématique! Viens échanger sur un livre à thématique hivernale, une romance festive ou tout autre lecture qui te rappelle le temps des Fêtes. Un moment pour partager ses découvertes et discuter de lectures qui font du bien.

MAITRE DE SA VIE ET DE SES BIEN

Grâce à cette conférence offerte par Desjardins, découvre comment reconnaître les situations d'exploitation financière et les moyens d'agir pour mieux te protéger.

CRÉATION D'UNE BOULE DE NOËL

Viens créer une jolie boule de Noël à partir de ruban avec Linda La Rochelle. Une belle décoration à accrocher dans le sapin ou simplement pour ajouter une touche de féérie à ton décor du temps des Fêtes.

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.
(Groupe fermé)
Lieu : Médiathèque Nelly-Arcan

KARAOKÉ
Viens chanter tes chansons préférées et passer un agréable moment entre femmes lors de cette soirée karaoké.

INITIATION AU STRONG NATION
Initiation au Strong Nation avec Marie-Ève Therrien. Un entrainement complet qui combine cardio, renforment musculaire et mouvements inspirés des arts martiaux, le tout sur une musique énergisante.
Lieu : Centre des femmes de la MRC du Granit

JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS
Le Blokus est un jeu de société de stratégie et de placement. L'objectif est de poser un maximum de ses 21 pièces sur le plateau tout en essayant de bloquer les territoires de ses adversaires. Un jeu accessible et amusant, pour toutes les femmes.

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...



SOUPER BLABLA

Tous les jeudis, au Centre des femmes, de 17h à 18h.
Vous êtes toutes invitées à apporter votre repas et venir manger avec nous !

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.



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.

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

5 NOVEMBRE.....ESPACE CRÉATIF

12 NOVEMBRE.....ESPACE CRÉATIF

19 NOVEMBRE.....DINER BLABLA

FIN DES ATELIERS, ON SE RETROUVE EN FÉVRIER!

DESCRIPTION DES ATELIERS

ESPACE CRÉATIF
Un moment pour prendre le temps et faire ce qui te plaît! Viens faire du tricot, du crochet, du diamond painting, du coloriage ou tout autre petit projet artistique que tu as débuté. L'Espace créatif te permet d'en profiter à ton rythme, de façon autonome et de découvrir de nouveaux projets artisanaux.

DINER BLABLA
Entre 11h30 et 13h30, viens dîner avec nous. Un repas sera fourni afin de célébrer la fin de se premier bloc d'activité. Un moment simple et essentiel pour briser l'isolement, créer des liens et échanger en toute simplicité.

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

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

5 NOVEMBRE.....MARCHE EN NATURE

12 NOVEMBRE.....ESPACE CRÉATIF

19 NOVEMBRE.....DINER BLABLA

FIN DES ATELIERS, ON SE RETROUVE EN FÉVRIER!

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 11h30 et 13h30, viens dîner avec nous. Un repas sera fourni afin de célébrer la fin de se premier bloc d'activité. 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 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.

VIENS NOUS VISITER

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

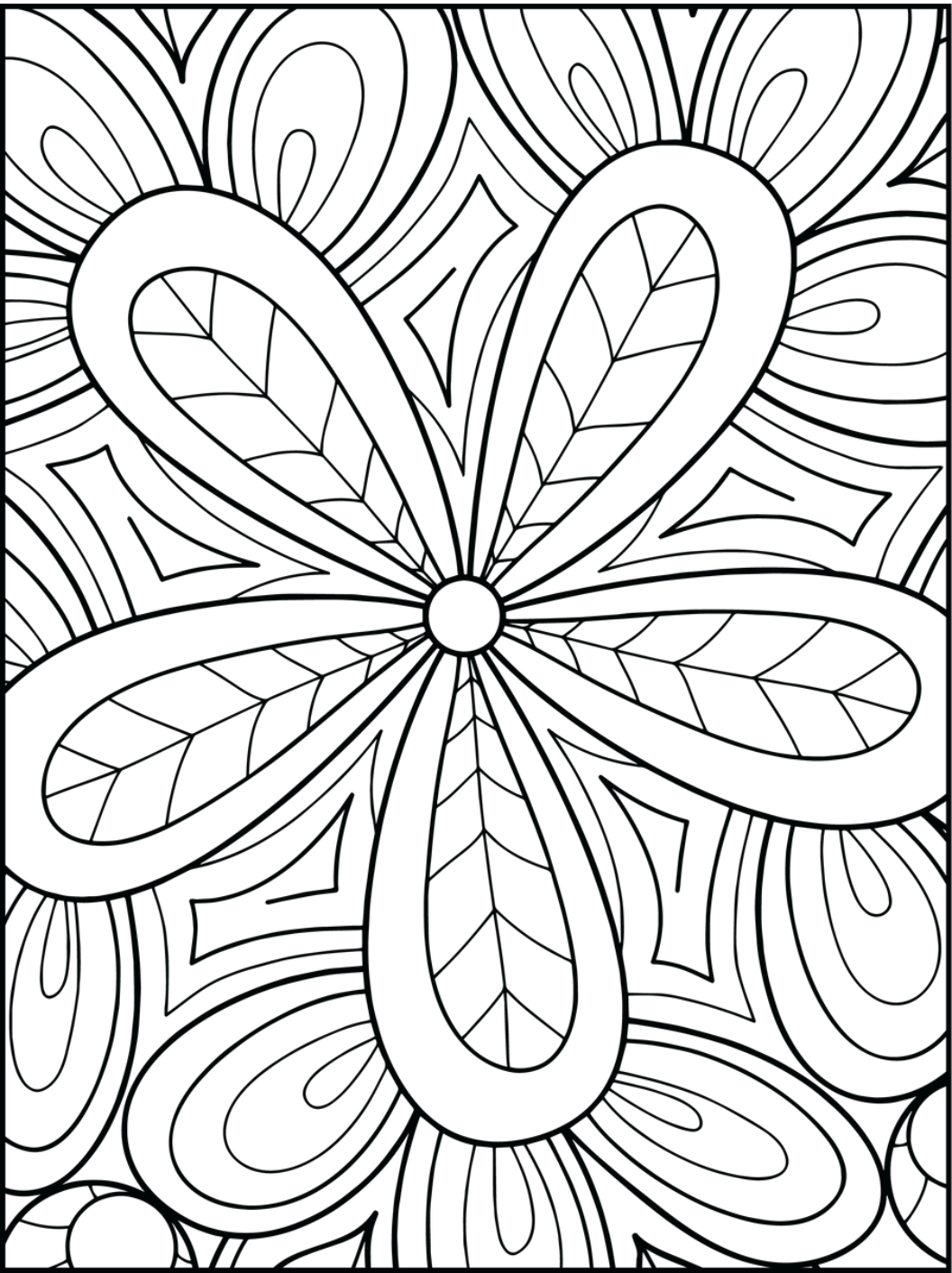
Au-delà de nos services principaux, notre milieu de vie regorge de ressources et d'activités accessibles selon les besoins, les saisons et les collaborations en cours.

Parmi ceux-ci :

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

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@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

Centraide Estrie

Médiathèque Nelly-Arcan

Fondation Canadienne Les Filles de la Charité du Sacré-Cœur de Jésus

FCSCJ

MRC du Granit – Municipalités Citoyens Entreprises

MVT Physiothérapie

Santé et Services sociaux Québec

Moisson Estrie

L'Accorderie du Granit