



Programmation Septembre 2020

Centre des femmes de la MRC du Granit

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

Retrouvailles



Voir à l'endos les consignes à respecter
quand vous viendrez au Centre.



Horaire du milieu de vie - SUR RENDEZ-VOUS

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

Dîners **Bla bla**

Maximum
10 personnes

Du mardi au vendredi de 11h à 13h. Thème libre.
(Excepté le mardi 8 (fermé), vendredi 18 (cuisine mexicaine) et jeudi 24 (Maison du Granit).)

Méditation inspirante

Maximum
6 personnes

Les 2 et 30 sept - 10h à 11h30
Les 11, 15 et 25 sept - 13h30 à 15h

La méditation, pratique 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.



Café rencontre à cœur ouvert

Maximum
10 personnes

Mercredis 9 et 23 sept. - 13h30

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



Exercices d'étirement

Maximum
6 personnes

Vendredis 11 et 25 sept. - 9h30 à 10h30

avec Sylvie Bilodeau - Au parc des vétérans.
En cas de pluie : au Centre des femmes.
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.
**Apportez une sangle de yoga ou une ceinture de peignoir.



Une fille, le matin

Maximum
10 personnes

Jeudi le 10 sept. - 9h30

Ensemble nous aborderons de multiples sujets concernant
notre société. C'est une plateforme pour nous exprimer en toute liberté
et partager nos expériences. Libérons-nous des tabous et des jugements.



Mardi 1er septembre 2020 - 9h30

Maximum
10 personnes



Le confinement et ses conséquences sur notre vie

Échange sur comment vous avez vécu le confinement et partage sur les solutions pour surmonter les conséquences néfastes.

Les Jeudis 3 & 10 septembre 2020

Les Greeters de Lac-Mégantic Rendez-vous au Centre à 13h15

Maximum
5 pers. / 3 sept
5 pers. / 10 sept



Laissez-vous mener par un guide qui vous fera découvrir les TRÉSORS DE VOTRE VILLE en racontant son histoire riche et étonnante. Les Greeters vous proposent une expérience unique. Ils souhaitent partager l'amour et l'enthousiasme qu'ils portent à leur ville.

Mercredi 16 septembre 2020 - 9h30

Maximum
10 personnes



Jardin - Cuisine

En cet fin d'été, la récolte de nos jardins et l'abondance de légumes frais et bon marché nous interpelle pour en faire des conserves. Avec Zakya et Lina nous apprendrons à préparer des conserves qui ont une saveur d'ailleurs et à les "canner" pour en garder toutes les saveurs.

Jeudi 17 septembre 10h00

Maximum
10 personnes



Retour et révision sur l'atelier de l'auto-hypnose

Retour sur l'atelier d'auto-hypnose avec vos questionnements et trucs pour approfondir votre état modifié de conscience.

Jeudi 17 septembre 2020 - 13h30 à 15h00

Soin des pieds

Maximum
10 personnes



« Le Sourire vient des PIEDS » Proverbe chinois. Avec Mélanie Lachance, infirmière auxiliaire en soins podologiques.

Apprenez pourquoi les Asiatiques croient que le sourire vient des pieds. Souriez ainsi à la vie que chacun de vous pas vous permet de créer, avec douceur, amour de soi et bienveillance. Découvrez, ou redécouvrez, des astuces pratiques pour prendre soin de vos pieds au quotidien, en toute simplicité.

Inscription obligatoire à toutes les activités

Vendredi 18 septembre 2020 - à partir de 11h00

Maximum
10 personnes



Dîner mexicain

Quesadillas, faits avec légumes du jardin et avocat sur tortillas.

La cuisine mexicaine est née d'une rencontre entre deux fabuleuses cultures : la culture aztèque et la culture espagnole. Apprenez-en un peu plus sur cette exquise cuisine. Mets colorés et variés.

Mardi 22 septembre 2020 - 9h30

Maximum
10 personnes



Aliments santé, aliments danger

Rencontre pour apporter des réponses simples et précises aux questions concernant l'alimentation, c'est aussi des astuces alimentaires destinés à soulager des symptômes physiques ou à les prévenir.

Jeudi 24 septembre 2020

Aucune limite
d'inscriptions



Visite de la Maison du Granit à Lac-Drolet et picnic sur la montagne
Rendez-vous au Centre pour 9h15 (covoiturage) ou à 10h00 à la Maison du Granit.

Admirons les magnifiques paysages et découvrons la Maison du Granit et son histoire avec visite du musée et visionnement d'un court film. Profitons de cette immense masse granitique et des sons du cristal pour élever notre propre vibration. ** Apportez votre lunch.

Mardi 29 septembre 2020 - 10h00

Maximum
10 personnes



Le végétarisme, oui, mais...

Végétarienne pendant 15 ans, Lina partage les côtés positifs du végétarisme en plus de nous informer sur les meilleures façons de combler les possibles carences alimentaires que peut causer un régime strictement végétarien.

Inscription obligatoire à toutes les activités

Septembre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4
Le confinement et ses conséquences sur notre vie - 9h30	Méditation inspirante 10h00 à 11h30		
Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h
Inscription obligatoire à toutes les activités		Les Greeters de Lac-Mégantic 13h15	
8	9	10	11
FERMÉ		Une fille, le matin 9h30	Exercices d'étirement 9h30 à 11h
	Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h
	Café rencontre à coeur ouvert 13h30	Les Greeters de Lac-Mégantic 13h15	Méditation inspirante 13h30 à 15h00
15	16	17	18
	Jardin - Cuisine 9h30	Révision Auto-hypnose 10h00	Inscription obligatoire à toutes les activités
Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Dîner mexicain À partir de 11h
Méditation inspirante 13h30 à 15h00		Soin des pieds 13h30 à 15h00	

Septembre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
22	23	24	25
Aliments Santé, aliments danger 9h30		La Maison du Granit et picnic sur la montagne	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h	Rendez-vous au CDF à 9h15 pour covoiturage ou 10h00 à la Maison du Granit	Diner Blabla 11 h à 13 h
	Café rencontre à coeur ouvert 13h30		Méditation inspirante 13h30 à 15h00
29	30	Inscription obligatoire à toutes les activités	
Le végétarisme, oui, mais... 10h00	Méditation inspirante 10h00 à 11h30		
Diner Blabla 11 h à 13 h	Diner Blabla 11 h à 13 h		



Quand vous venez aux activités, S.V.P. stationnez votre véhicule sur les rues Laval ou Dollard.

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





On reprend enfin les activités!

**Mais on respecte les
CONSIGNES :**



- **L'inscription aux ateliers est obligatoire.**
- **10 femmes seront admises par atelier.**
- **6 femmes seront admises pour les méditations et les exercices**
- **Les rencontres individuelles sont sur rendez-vous seulement.**
- **Le port du masque est obligatoire à l'arrivée et lorsque vous circulez.**
- **Vous pouvez enlever votre masque quand vous êtes assises.**
- **2 mètres est requis entre chaque personne en tout temps et même à l'extérieur.**
- **Si la porte est verrouillée, sonnez pour qu'on vous ouvre.**
- **Vous devez apporter vos chaussures et pantoufles et garder votre manteau sur votre chaise.**



**Le Centre des femmes
est là pour vous et
pour toutes les femmes!**

**Vous êtes ici
chez vous !**

Le Centre des femmes de la MRC du Granit est un lieu de rencontre et un milieu de vie pour TOUTES les femmes, où nous abordons avec elles des sujets d'actualité, sous forme de conférences, d'ateliers et de rencontres.

Nous leur offrons des pistes de solutions pour les aider à relever les défis de la vie d'aujourd'hui.

Organisme sans but lucratif, le Centre offre des services à caractère professionnel et éducatif ainsi que des services de conseil et d'orientation pour aider les femmes à s'aider elles-mêmes. Il joue un rôle de moteur dans l'amélioration des conditions de vie des femmes.

Nous sensibilisons les milieux politiques et les décideurs sur l'importance de tenir compte des femmes et de leurs besoins.

Nous rencontrons et informons les jeunes dans les écoles sur des enjeux comme l'égalité, les stéréotypes, l'impact de la violence et l'importance de leur engagement social.

Notre approche féministe globale vise la dé-victimisation, la prise en charge individuelle et collective, elle reconnaît le potentiel des femmes et vise leur autonomie.

Justice sociale, liberté, égalité, solidarité, démocratie, paix et autonomie sont les valeurs qui nous motivent chaque jour dans notre mission.