



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 AVRIL 2026



AVRIL

NOS ATELIERS À L'EXTÉRIEUR

VAL-RACINE

ATELIER DE MUSIQUE

Le lundi de 13 h 30 à 15 h : laissez-vous porter par la musique dans un espace stimulant pour la mémoire, la coordination, la créativité et l'écoute.

LES ATELIERS À VENIR

- 13 avril
- 27 avril

ATELIER D'ÉCRITURE

Le mercredi de 13 h 30 à 15 h : Prenez part aux ateliers d'écriture, une belle occasion de libérer votre imagination, d'explorer votre voix intérieure et de créer des liens dans un cadre chaleureux et accueillant.

LES ATELIERS À VENIR

- 1er avril
- 15 avril
- 29 avril

POUR S'INSCRIRE :

Pour vous inscrire aux ateliers à Val-Racine ou obtenir plus d'information, communiquez avec le Centre des femmes au **819 583-4575**.

Ces ateliers ont lieu au bureau municipal de Val-Racine, 2991 chemin St-Léon.

MARDI MERCREDI

31 MARS

Végé-pâté & germination
13h30 à 15h00

1

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Remue-Méninges
avec Michèle Lauzé
13h30 à 15h00

7

Fermé
Reprise de congé
Lundi de Pâques

8

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

14

Soutenir la détox du corps après l'hiver
avec Lucie Desrochers
13h30 à 15h00

15

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Jeux d'introspection
13h30 à 15h00

21

Création de cintres tressés
13h30 à 15h00

22

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Shinrin Yoku & Thé
13h30 à 15h00

28

Mobile en coquillages
13h30 à 15h00

29

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Comprendre les différences
avec Les Soupapes de la Bonne Humeur
13h30 à 14h30

JEUDI VENDREDI

2

Milieu de vie fermé
Le Communautaire à boutte
Journée de mobilisation à
Québec

3

Fermé
Vendredi Saint

9

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

10

ViActive
11h00 à 12h00

Conférence Ayurveda
avec Benoit Clément
13h30 à 15h

Expo Photo
13h30 à 15h00

16

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

17

ViActive
11h00 à 12h00

Tricot
13h30 à 15h00

Cahier créatif
13h30 à 15h00

23

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

24

ViActive
11h00 à 12h00

Tricot
13h30 à 15h00

Milieu de vie ferme à 12h00
Activité interculturelle
Salle des Chevaliers de Colomb
11h30 à 14h00

30

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

NOS ATELIERS À L'EXTÉRIEUR

PIOPOLIS

ATELIER CRÉATIF
Chaque jeudi de 13h30 à 14h30 : Un espace pour briser l'isolement et prendre soin de toi. Au travers de la musique, du mouvement, de la voix, de l'écriture et du collage, participe à des ateliers créatifs variés pour t'exprimer et te ressourcer.

LES ATELIERS À VENIR

- 9 avril
- 16 avril
- 23 avril
- 30 avril

POUR S'INSCRIRE :

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

Ces ateliers ont lieu à la
salle Laurier-Gauthier,
462 rue Principale,
Piopolis

REVISITER SA VIE AVEC COMPASSION ET COURAGE

avec Dominique Gratton

GROUPE FERMÉ
21 AVRIL À 10H00

DESCRIPTION

VÉGÉ-PÂTÉ ET GERMINATION

Apprends à préparer ton propre végé-pâté et à faire germer tes graines à la maison. Un atelier pratique et accessible à toutes pour découvrir des alternatives santé et savoureuses.

REMUE-MÉNINGES (THÉMATIQUE PÂQUES & POISSON D'AVRIL)

Michèle Lauzé offre une activité amusante sous la thématique de Pâques et du Poisson d'avril. Cet atelier vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

CONFÉRENCE AYURVÉDA

Ayurvéda et insomnie : Benoit Clément aborde l'insomnie selon l'ayurvéda en présentant trois causes principales et les approches proposées pour chacune. Mieux se connaître et comprendre la façon dont tu gères tes émotions sera une clé essentielle pour favoriser un sommeil réparateur.

EXPO PHOTO

Départ du Centre des femmes pour une promenade jusqu'au Centre sportif afin d'aller voir l'exposition photo du Club photo région de Mégantic. Un moment pour regarder autrement, échanger et découvrir le regard de photographes de la région, dont celui d'une animatrice du Centre.

SOUTENIR LA DÉTOX DU CORPS APRÈS L'HIVER

Lucie Desrochers, herboriste thérapeute, présente des remèdes maison à base de plantes amères pour soutenir le corps après la période hivernale.

JEUX D'INTROSPECTION

Proposé en toute simplicité, cet atelier s'appuie sur le jeu de cartes de développement personnel qui accompagne le documentaire d'introspection Va vers toi. Le jeu soutient l'introspection et invite à mettre des mots sur ce que l'on vit. Dans une ambiance de bienveillance et d'ouverture, il permet d'explorer ses mondes intérieurs et d'ouvrir des chemins, des pistes d'exploration vers soi.

DESCRIPTION

CAHIER CRÉATIF

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

CRÉATION DE CINTRES TRESSÉES

Atelier créatif de tissage sur cintre où les participantes donnent une seconde vie à des bandes de tissu colorées. Un moment pour créer une pièce unique, explorer sa créativité et prendre le temps de se détendre et d'échanger dans une ambiance conviviale et apaisante.

SHINRIN YOKU & THÉ

Viens souligner la Journée de la Terre en participant à un shinrin yoku. L'expérience du bain de forêt invite à l'éveil des cinq sens et à la détente. Un moment spécial de dégustation de thé en nature s'ajoute à l'expérience. Départ du CSM pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

ACTIVITÉ INTERCULTURELLE

Lors de cette journée, nous accueillerons des membres de la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie pour un moment d'échange et de rencontres. L'activité propose un espace pour discuter, partager et apprendre les uns des autres. Un brunch accompagnera les échanges. L'activité aura lieu à la Salle des Chevaliers de Colomb. **Les places sont limitées et le billet est obligatoire pour participer à l'activité.**

MOBILE EN COQUILLAGES

Viens fabriquer un mobile à partir de coquillages, inspiré par la douceur du bord de la mer. Tu assembleras les éléments pour créer une décoration légère et apaisante, tout en profitant d'un moment de détente, de créativité et de connexion. **Inscription obligatoire maximum de 10 participantes.**

COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES AVEC LES SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR

Viens découvrir les services offerts par Les Soupapes de la Bonne Humeur. Cette rencontre propose un temps d'échange pour mieux comprendre les différences, poser ses questions et explorer des façons d'interagir avec plus d'aisance et de respect.

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

- **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 



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



**Centraide
Estrie**



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

