



# Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation  
**Novembre  
Décembre  
2019**

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

*Joyeux Noël & Bonne Année*

*Le CA et l'équipe vous souhaitent pour la nouvelle année  
des éclats de rires pour dissiper la mélancolie,  
de l'audace pour créer vos rêves et  
de croquer à pleine dents dans les douceurs de la vie.*

## Souper de Noël

À l'OTJ de Lac-Mégantic

3293 rue Victoria

Jeu **di** 12 décembre

à partir de 16h30

Une soirée unique pour rencontrer d'autres femmes  
dans le plaisir, le partage et un brin de folie!

Réserver avant le 6 décembre

Les enfants sont les bienvenus  
(halte-garderie avec réservation)



## Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu <b>di</b>	Vendredi
9h à 12h	Fermé	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Diners 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

### Ateliers loisirs, santé & bien-être

(S.V.P. Inscrivez-vous pour participer)



#### Méditation inspirante - Jeudis 7 novembre et 5 décembre, 13h30 à 15h

La méditation est un excellent outil pour se reconnecter à son pouvoir  
intérieur. La visualisation, la respiration, la détente et l'écoute de soi seront  
utilisées durant cette séance. Le thème de la méditation sera déterminé par les  
besoins du groupe. \*Apporter votre doudou et matelas pour être confortable.



#### Concert Vibratoire - Vendredis 29 nov. et 20 déc., 13h30 à 15h00

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous et ressentir les  
effets bénéfiques que procurent le tambour, le bol de cristal, le shruti box, les carillons...  
\*Apportez votre doudou et matelas pour être confortable

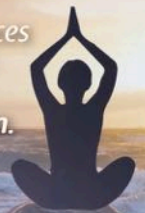
#### Femmes au tambour - Tous les mercredis de novembre et décembre, (SAUF le 11 décembre), 13h30 à 15h00

Chantons autour du Tambour-mère, des chants des premières nations.  
Le tambour nous relie à notre cœur et à l'âme de la Terre. Il n'est pas  
un instrument de musique, c'est un cœur qui respire et qui s'unit à la Nature,  
il aide à harmoniser notre être. Faire chanter le tambour permet d'ouvrir les portes  
de notre être intérieur. Aucune expérience vocale ou musicale n'est nécessaire.



#### Exercices relax du mercredi matin 9h à 10h30

Démarrons la journée sur un rythme détendu grâce aux exercices  
relax du matin. Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage  
chinois et méditation. Apportez tapis et couverture.  
Si vous n'en avez pas, le Centre en a pour vous. **Sans inscription.**



#### Initiation au yoga sur chaise

Mercredis 20 novembre et 11 décembre de 9h à 10h30

Venez découvrir le yoga sur chaise, accessible à toutes, doux et relaxant.

## Dîners

**Bla bla**

Les vendredis de 12h à 13h30

8 nov : Thème libre

13 déc : Thème libre

15 nov : Cuisine - Légumineuses

20 déc : Thème libre

29 nov : Thème libre

Novembre 2019

**Jeudi 7 novembre**  
9h30 à 11h30

### Une fille le matin

Comme la formule de l'émission populaire « Deux filles le matin », une table ronde autour d'une bonne collation, des discussions portant sur des enjeux de société et des sujets personnels qui touchent les femmes vous permettront d'exprimer votre opinion et vos connaissances sur les sujets traités.

Un dialogue invitant!  
Réservez votre place.

**Vendredi 8 novembre**  
10h à 16h00

### Échange de vêtements, chaussures et bijoux

Avez-vous aussi, dans vos armoires, des vêtements et accessoires encore en bon état, mais que vous ne portez plus, que ce soit parce qu'ils sont trop grands/petits ou qu'ils ne vous plaisent plus?

Venez échanger avec les autres membres, chacune est libre d'essayer et d'emporter gratuitement ce qui lui plaît. Le reste sera donné.

**Jeudi 14 novembre**  
13h30 à 15h30

### L'auto observation

L'importance de se regarder soi-même, de détecter et d'explorer nos actions, nos réactions, nos émotions et comment cela peut changer notre vie.



**Vendredi 15 novembre**  
à partir de 10h00

### Cuisinons les légumineuses

Venez cuisiner les légumineuses avec nous, aliment riche en vitamines et en minéraux, belle source de protéines.



**Mardi 19 novembre 9h30 à 12h00**

### Réflexologie des mains

Technique de massage provenant de l'Orient datant de plus d'un millénaire.

Lors de cet atelier d'initiation, nous apprendrons les principes de base de la réflexologie et à donner un soin de réharmonisation des énergies.



**Mardi 19 novembre**  
13h30 à 15h

### Café rencontre à cœur ouvert

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.



Novembre 2019

**Jeudi 21 novembre**  
13h30 à 15h30

### Histoire de vie : La mémoire trans-générationnelle

Avec Ginette Bureau

Quand certains schèmes de comportement souffrants se répètent dans notre vie et dans celle de nos enfants, il faut s'interroger sur notre mémoire trans-générationnelle.

Sur le ton de la confiance, Ginette Bureau raconte sa propre histoire et nous montre comment un blocage peut s'installer dans le corps et l'esprit et traverser les générations. Elle nous relate les effets dévastateurs des non-dits sur sa propre lignée familiale et le secret maternel que ses recherches lui ont permis de démasquer.



**Vendredi 22 novembre**  
10h00 à 15h00

### Ensemble décorons notre Centre pour Noël

Dans la bonne humeur et le plaisir décorons notre Centre des femmes.

**Mardi 26 novembre - 9h30 à 11h30**  
**S'exprimer par la peinture**

avec Rachel Robin (1er de 3)

**Nous Sommes Tous Artistes**  
**Technique Acrylique 101**

L'être humain est créatif. Exploration du médium de la peinture acrylique (techniques et conseils d'application) Exercices d'application.

**Jeudi 28 novembre**  
9h30 à 12h00

### Cuisinons les beignes

Viens apprendre à cuisiner des beignes avec Brigitte Breton.



**Jeudi 28 novembre - 13h30 à 15h**

### Carte de Noël Les mots du cœur

Les mots du cœur apportent de la lumière et du bien-être.

Prenons le temps d'écrire des paroles réconfortantes pour les femmes granitoises qui sont seules en cette période des Fêtes.



 **familiprix**

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

12 jours d'action contre la violence faite aux femmes, du 25 novembre jusqu'à la Journée nationale de commémoration du 6 décembre

## Novembre 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 <b>Fermé</b>	6 Exercices du matin 9h à 10h30  Femmes au tambour 13h30 à 15h	7 Une fille le matin 9h30 à 11h30  Méditation inspirante 13h30 à 15h	8 Échange de vêtements chaussures et bijoux 10h à 16h  Diner Blabla 12h à 13h30
12 <b>Fermé</b>  <b>Jour du Souvenir</b>	13 Exercices du matin 9h à 10h30  Femmes au tambour 13h30 à 15h	14  <b>L'Auto-observation</b> 13h30 à 15h30	15  Cuisinons les légumineuses À partir de 10h
19  Réflexologie des mains 9h30 à 12h  Café rencontre À cœur ouvert 13h30 à 15h	20 Exercices du matin 9h à 10h30 Yoga sur chaise  Femmes au tambour 13h30 à 15h	21  Histoire de vie : La mémoire trans-générationnelle Avec Ginette Bureau 13h30 à 15h30	22  Ensemble décorons notre Centre pour Noël (Apportes ton lunch) 10h à 15h
26  S'exprimer par la peinture avec Rachel Robin 9h30 à 11h30	27 Exercices du matin 9h à 10h30  Femmes au tambour 13h30 à 15h	28 Cuisinons les beignes avec Brigitte Breton 9h30 à 12h  Les mots du cœur Cartes de Noël 13h30 à 15h30	29  Diner Blabla 12h à 13h30  Concert vibratoire 13h30 à 15h
12 jours d'action pour la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes (le 6 décembre)			

## Décembre 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Atelier sur la sécurité des femmes Avec l'agent Jean-François Laliberté 9h00 à 11h00  (Apportes ton lunch)  Discussion autour de notre propre sentiment de sécurité 13h30 à 15h	4 Exercices du matin 9h à 10h30  Femmes au tambour 13h30 à 15h	5  Les troubles de mémoire Docteure Anouchka Hamelin 9h30 à 11h30  Méditation inspirante 13h30 à 15h	6 Cuisinons les bûches de Noël avec Diane Sylvestre 9h30 à 12h  (Apportes ton lunch)  Cérémonie de commémoration (Tuerie de Polytechnique) 13h30 à 15h00
12 jours d'action pour la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes (le 6 décembre)			
10  S'exprimer par la peinture avec Rachel Robin 9h30 à 11h30	11 Exercices du matin 9h à 10h30 Yoga sur chaise  Distribution des Cartes de Noël 13h30 à 15h30	12  Party de Noël à l'OTJ À partir de 16h30	13  Diner Blabla 12h à 13h30  Apprendre sur soi par les contes de Noël 13h30 à 15h
17  Une fille le matin 9h30 à 11h30  Karaoaké 13h30 à 16h	18 Exercices du matin 9h à 10h30  Femmes au tambour 13h30 à 15h	19  S'exprimer par la peinture avec Rachel Robin 9h30 à 11h30  Café rencontre À cœur ouvert 13h30 à 15h	20  Diner Blabla 12h à 13h30  Concert vibratoire 13h30 à 15h
<b>Fermé pour les FÊTES</b> Du 21 décembre au 6 janvier			
31	1 <sup>er</sup>	2	3
Retour mardi le 7 janvier 2020			

Décembre 2019

12 jours d'action contre la violence faite aux femmes, du 25 novembre jusqu'à la Journée nationale de commémoration du 6 décembre

### Mardi 3 décembre

→ 9h00 à 11h00

**Atelier sur la sécurité des femmes**  
Avec l'agent Jean-François Laliberté  
Lors des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes, l'agent Laliberté, de la Sureté du Québec, vient nous parler de comment assurer notre sécurité au quotidien.

(Apportez ton lunch)

→ 13h30 à 15h

**Discussion autour de notre propre sentiment de sécurité** et comment nous pouvons l'améliorer au quotidien.

### Jeudi 5 décembre - 9h30 à 11h30

**Les troubles de mémoire**  
avec Docteure Anouchka Hamelin

Nous connaissons toutes les trous de mémoire ou les petits oublis, qui n'ont rien d'inquiétant.  
Toutefois les troubles de la mémoire qui affectent la vie quotidienne peuvent annoncer une maladie. Docteure Anouchka nous éclairera sur les nuances.

### Vendredi 6 décembre - 9h30 à 12h

**Cuisinons des bûches de Noël**

Venez apprendre à cuisiner des bûches de Noël avec Diane Sylvestre, pâtissière

### Vendredi 6 décembre - 13h30 à 15h

**Cérémonie pour la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**

Le 6 décembre 1989, quatorze femmes ont été tuées à l'École polytechnique de Montréal. En cette journée nationale de commémoration, nous allons nous recueillir et honorer ces femmes.



### Mardi 10 décembre - 9h30 à 11h30

### S'exprimer par la peinture

avec Rachel Robin (2e de 3)  
**La Couleur**  
Étude chromatique à l'acrylique

L'instance de la couleur sur l'être humain, exercice de cercle chromatique avec acrylique.  
Étude de formes géométriques en monochrome et disposition des éléments.

### Mercredi 11 décembre

13h30 à 15h30

**Distribution des cartes de Noël**  
«Les mots du cœur»

Venez avec nous distribuer nos cartes de Noël aux femmes dans la solitude.



Décembre 2019

### Jeudi 12 décembre à partir de 16h30

**Souper de Noël A l'OTJ, 3293 rue Victoria, Lac-Mégantic**

Venez fêter Noël, dans une ambiance remplie de lumière, de magie, de plaisir et de légèreté.  
Une soirée unique pour rencontrer d'autres femmes dans le plaisir, le partage et un brin de folie!

Réserver votre place avant le 6 décembre.

Halte-garderie disponible pour vos enfants, avec inscription.

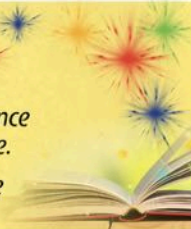


### Vendredi 13 décembre - 13h30 à 15h

**Apprendre sur soi par les contes de NOËL**

Pourquoi ne pas bercer l'enfant en vous ? Venez vivre un retour vers l'enfance avec une conteuse hors pair qui vous transportera dans un monde magique.

Ces contes sont l'occasion de parler de ce qu'il éveille en vous de triste ou de merveilleux et de peut-être libérer des émotions enfouies.



### Mardi 17 décembre - 9h30 à 11h30

**Une fille le matin**

Comme la formule de l'émission populaire « Deux filles le matin », une table ronde autour d'une collation, des discussions portant sur des enjeux de société et des sujets personnels qui touchent les femmes, vous permettront d'exprimer votre opinion et vos connaissances sur les sujets traités.

Un dialogue invitant!

Réservez votre place.

### Mardi 17 décembre 13h30 à 16h

**Karaoké**

Venez passer un après-midi le fun à chanter et à danser !  
Ça va rocker au Centre !

### Jeudi 19 décembre - 9h30 à 11h30

### S'exprimer par la peinture

avec Rachel Robin (3e de 3)  
**De la Tête au Pinceau : Réaliser un tableau à l'acrylique à partir d'une idée**

Comment donner forme à une idée. Tout est dans la nature, savoir s'inspirer d'elle. Exercice tiré d'art thérapie. Production simple d'une œuvre.

### Jeudi 19 décembre - 13h30 à 15h

♥ **Café rencontre à cœur ouvert** ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

Fermé pour les FÊTES,  
du 21 décembre. au 6 janvier  
Retour mardi 7 janvier 2020