



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 SEPTEMBRE 2026



SEPTEMBRE

MARDI

1

Découvre les ateliers de Dominique
avec Dominique Gratton
L'Accorderie des monts et lacs
13h30 à 14h30

8

Revisiter sa vie avec compassion et courage
(groupe fermé sur inscription seulement)
10h à 12h

15

Décore ta boîte
Va vers toi
13h30 à 15h

22

Cueillette d'Hart rouge
13h30 à 14h30

29

Atelier culinaire anti-gaspillage
10h30 à 13h00

MERCREDI

2

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Milieu de vie | Espace créatif

Club de course : Entre ELLES | 17h15
Centre municipale | Lac-Drolet

9

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Comité La voix des femmes
13h30 à 15h

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

16

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Milieu de vie | Espace créatif

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

23

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Milieu de vie | Espace créatif

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

30

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Va vers toi – Bloc 2
13h30 à 15h

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

MILIEU DE VIE

JEUDI

3

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

Portes Ouvertes
16h à 19h

10

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

17

Yoga à OTJ
Pavillon Frenand Grenier
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

24

Yoga
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

VENDREDI

4

MILIEU DE VIE FERMÉ
(Fête du Travail)

11

Cercle de lecture
13h30 à 14h30

18

MILIEU DE VIE FERMÉ

Randonnée Franceville
8h30

25

Sortie culturelle
13h30 à 14h30

DESCRIPTION

DÉCOUVRE LES ATELIERS DE DOMINIQUE

Viens rencontrer Dominique Gratton de l'Accorderie des Monts et Lacs et découvre les activités qu'elle animera au Centre des femmes cet automne !

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.

PORTES OUVERTES

À l'occasion du 45e anniversaire du Centre des femmes de la MRC du Granit, nous ouvrons nos portes à toute la communauté pour vous faire découvrir l'univers de notre Centre des femmes. Venez découvrir ou redécouvrir notre organisme, nos services, nos activités et notre équipe. Que vous veniez seule, avec une amie, un membre de votre famille ou votre conjoint.e, nous vous invitons à venir nous rencontrer et à découvrir le Centre des femmes.

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**
45 ANS à célébrer !

**VIENS DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR
LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT !**

JEUDI 3 SEPTEMBRE | 16H À 19H

Curieux ? Curieuse ?
Venez voir ce qui se passe chez nous

À l'occasion de notre 45e anniversaire,
poussez la porte du Centre des femmes et
venez découvrir :

- Nos espaces et nos locaux
- Les nouveautés de l'automne
- Nos activités, services et projets
- Une équipe accueillante et un milieu de vie chaleureux

Venez en bonne compagnie !
Amie, sœur, frère, mère,
conjoint.e, voisin du voisin,
les portes sont ouvertes à tous.

CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

REVISITER SA VIE AVEC COMPASSION ET COURAGE

Dominique Gratton t'invite à revisiter les différentes étapes de ta vie avec compassion et courage. Cet atelier s'inscrit dans un cheminement de neuf mois, avec une rencontre par mois. Un parcours qui invite à cheminer et à explorer chaque thème en profondeur.

Un petit groupe fermé débutera en septembre. Si tu souhaites en faire partie, tu peux t'inscrire auprès du Centre des femmes.

COMITÉ LA VOIX DES FEMMES

Tu as des idées, des envies ou des suggestions pour les activités du Centre? Viens les partager dans un espace d'échange et de réflexion entre femmes. Le *Comité La Voix des femmes* permet de faire connaître vos intérêts, vos besoins et les sujets qui vous tiennent à cœur afin d'inspirer les programmations et les projets à venir.

CERCLE DE LECTURE

Pas de livre imposé, pas de pression ! Viens parler de ce que tu lis, de ce qui t'a marqué ou simplement écouter les autres. Un moment d'échange authentique autour de la lecture.

DÉCORE TA BOÎTE – VA VERS TOI

Dans le cadre de l'atelier Va vers toi, nous vous invitons à décorer une petite boîte de bois qui deviendra un espace personnel et symbolique. Elle pourra accueillir de petits objets, souvenirs ou trésors qui parlent de vous, de votre histoire, de vos forces et de ce qui vous représente. Un moment créatif pour prendre le temps de se découvrir... et de mettre un peu de soi dans une boîte!

RANDONNÉE FRANCEVILLE – SENTIER DES ESCARPEMENTS

Envie de prendre l'air et d'admirer les magnifiques couleurs de l'automne? Joignez-vous à nous pour une randonnée au Sentier des Escarpements, à Franceville. Une belle occasion de bouger, de profiter de la nature et d'échanger en bonne compagnie. Un pique-nique suivra la randonnée pour prolonger ce moment de plein air entre femmes.

 **Lieu de départ** : Accueil du secteur de Franceville
(520, chemin de Franceville, Scotstown)

 **Départ prévu à 8h30** (de Franceville)

 Parcours de 6.5km (boucle) | Dénivelé 205m.
Niveau intermédiaire | Environ 3h



Apportez
votre repas!

Covoiturage possible,
communiquez avec le
Centre des femmes

CUEILLETTE D'HART ROUGE

Venez profiter d'une belle sortie en nature afin de cueillir de l'art rouge qui servira à la création de votre couronne en octobre. Chaque participante pourra choisir et récolter ses propres branches selon ses goûts, pour réaliser une couronne unique et personnelle. Une activité simple, conviviale et en plein air, où nous prendrons le temps de profiter de la nature tout en préparant notre matériel pour notre future création.

SORTIE CULTURELLE

Départ du Centre des femmes pour une promenade jusqu'à l'OTJ afin d'aller voir les 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.

ATELIER CULINAIRE ANTI-GASPILLAGE

À l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture, joignez-vous à nous pour cuisiner un délicieux chili végété. Ensemble, nous découvrirons comment valoriser les aliments, réduire le gaspillage et adopter des habitudes plus durables, le tout dans une ambiance conviviale et gourmande. ***Inscription obligatoire places limitées.***

VA VERS TOI – BLOC 2

Participe à un moment d'introspection basé sur le documentaire Va vers toi, réalisé par Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay. Un atelier pour aller à la rencontre de nos parts d'ombre avec douceur et bienveillance. Un espace pour accueillir ce qui nous habite, mieux nous comprendre et découvrir ce que nos ombres peuvent nous révéler sur nous-mêmes.

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...



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.



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.



En pause pour la saison estivale

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 envie, le club s'ajuste à chaque rythme. Point de rencontre à l'OTJ de Lac-Mégantic (près du terrain de baseball).



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

MERCREDI

2

SEPTEMBRE
(Lac-Drolet)

COURSE À LAC-DROLET

Entre ELLES, le club de course du Centre des femmes, se déplace à Lac-Drolet pour pratiquer la course du Défi-Drolet (parcours du 5km et du 10km).

Point de rencontre : 17h15 dans le stationnement du Centre municipal de Lac-Drolet (685, rue Principal)

JEUDI

10

SEPTEMBRE
(Piopolis)

PIQUE-NIQUE À PIOPOLIS

Célébrons le début des activités dans votre municipalité! Nous vous invitons à venir manger votre lunch avec nous de 11h30 à 14h00. Ce moment sera propice à faire connaissance et en apprendre davantage sur vos champs d'intérêts.

Une petite activité brise-glace est prévue pour apprendre à se connaître et échanger ensemble, **nous vous demandons d'apporter un objet qui vous inspire**, quelque chose qui a attiré votre attention aujourd'hui ou qui représente un petit morceau de vous.

Point de rencontre : Rendez-vous à la Salle Laurier-Gauthier à 11 h 30 et si la température le permet, nous mangerons à l'extérieur. (462 rue Principale, Piopolis)

DIMANCHE

13

SEPTEMBRE
(Lac-Drolet)

DÉFI-DROLET

Des membres d'Entre ELLES, le club de course du Centre des femmes, participeront au Défi-Drolet. Une belle occasion de se retrouver, de bouger ensemble et de s'impliquer dans les activités de notre communauté!

se déplace près de chez vous

JEUDI

17

SEPTEMBRE
(Stornoway)

PIQUE-NIQUE À STORNOWAY

Célébrons le début des activités dans votre municipalité! Nous vous invitons à venir manger votre lunch avec nous de 11h30 à 14h00. Ce moment sera propice à faire connaissance et en apprendre davantage sur vos champs d'intérêts.

Une petite activité brise-glace est prévue pour apprendre à se connaître et échanger ensemble, **nous vous demandons d'apporter un objet qui vous inspire**, quelque chose qui a attiré votre attention aujourd'hui ou qui représente un petit morceau de vous.

Point de rencontre : Rendez-vous au Bureau municipal à 11 h 30 et si la température le permet, nous mangerons à l'extérieur. (Bureau municipal de Stornoway 507, route 108 Ouest, Stornoway)

À VENIR POUR LE MOIS D'OCTOBRE

BONNE NOUVELLE !

Dès octobre, le Centre des femmes sera présent à Stornoway et à Piopolis, les jeudis de 13 h 30 à 15 h.

Participe à des activités variées pour :

- **Briser l'isolement** et créer des liens authentiques entre femmes.
- **Favoriser l'autonomie et le bien-être** à travers des activités physiques accessibles et stimulantes.
- **Offrir un espace bienveillant et sécuritaire** pour se ressourcer, échanger et grandir ensemble.

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



EST PRÉSENT À STORNOWAY DÈS LE MOIS D'OCTOBRE
CHAQUE JEUDI APRÈS-MIDI DE 13H30 À 15H00

Pour une période de 6 semaines

INFORMATIONS

1 Au bureau municipal de Stornoway 507, route 108 Ouest, Stornoway

2 Pour obtenir plus d'information sur les ateliers offerts par le Centre des femmes de la MRC du Granit à Stornoway ou pour s'inscrire, veuillez communiquer avec :

CYNTHIA LANDRY

619 563-4575

c.landry@centredesfemmesdugranit.com

NOTRE OFFRE

Le centre des femmes propose des ateliers diversifiés, comme :

- Des ateliers créatifs, qui favorisent l'expression de soi, la détente et la confiance en soi (mandalas, peinture sur roche, etc.);
- Des ateliers d'activation, qui aident à rester active mentalement et physiquement (jeux de sociétés, marche en sentiers, etc.).

Des ateliers gratuits pour les femmes !

NOS OBJECTIFS

Briser l'isolement et créer des liens authentiques entre femmes.

Favoriser l'autonomie et le bien-être à travers des activités physiques accessibles et stimulantes.

Offrir un espace bienveillant et sécuritaire pour se ressourcer, échanger et grandir ensemble.

CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



EST PRÉSENT À PIOPOLIS DÈS LE MOIS D'OCTOBRE
CHAQUE JEUDI APRÈS-MIDI DE 13H30 À 15H00

Pour une période de 6 semaines

INFORMATIONS

1 Salle Laurier-Gauthier 462 rue Principale, Piopolis

2 Pour obtenir plus d'information sur les ateliers offerts par le Centre des femmes de la MRC du Granit à Piopolis ou pour s'inscrire, veuillez communiquer avec le Centre des femmes :

619 563-4575

info@centredesfemmesdugranit.com

NOTRE OFFRE

Chaque jeudi de 13h30 à 15h : Un espace pour briser l'isolement et prendre soin de toi. À 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.

Des ateliers gratuits pour les femmes !

NOS OBJECTIFS

Briser l'isolement et créer des liens authentiques entre femmes.

Favoriser l'autonomie et le bien-être à travers des activités physiques accessibles et stimulantes.

Offrir un espace bienveillant et sécuritaire pour se ressourcer, échanger et grandir ensemble.

CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

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

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 FCSCJ
LES FILLES DE LA CHARITÉ DU SACRÉ-CŒUR DE JÉSUS