



# CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

## FÉVRIER 2026



# FÉVRIER

## 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

- 2 février
- 16 février

#### 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

- 4 février
- 18 février

#### 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

3

### Yoga Oncologie

10h00 à 11h00

4

### Milieu de vie fermé

*Ouverture à 12h*

### Rendre hommage à sa personne-phare

Atelier d'écriture avec Sonia Lapointe  
13h30 à 15h30

### Après-midi Tricot

13h30 à 15h00

10

11

### On cuisine ensemble pour la St-Valentin

13h30 à 15h00

### Remue-Méninges

avec Michèle Lauzé  
13h30 à 15h00

17

18

### Conférence sur le mieux-être

avec Maryse Boucher  
10h à 12h

### Yoga Oncologie

10h00 à 11h00

### Cœur Porte-Bonheur

13h30 à 15h

24

25

### Yoga Oncologie

13h30 à 14h30

### Terre Promise

13h30 à 15h30

### Marche en plein air

13h30 à 15h30

# JEUDI VENDREDI

5

**Conférence Ayurveda**  
avec Benoit Clément  
13h30 à 15h

6

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Cahier créatif**  
13h30 à 15h00

12

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

13

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Repas du cœur**  
12h à 14h

19

**Yoga au CSM**  
Salle Bestar  
10h00 à 11h00

20

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

**Un moment pour moi**  
13h30 à 14h30

26

**Yoga au CSM**  
Salle Bestar  
10h00 à 11h00

27

**ViActive**  
11h00 à 12h00

*Milieu de vie ferme à 12h00*

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

**Le Guatemala**  
Médiathèque Nelly-Arcan  
13h30 à 15h

## 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

- 5 février
- 12 février
- 19 février
- 26 février

#### POUR S'INSCRIRE :

Pour vous inscrire aux ateliers à Piopolis ou obtenir plus d'information, communiquez avec

**Édith Robert**, responsable des loisirs, de la culture et des communications à la municipalité de Piopolis :

📞 819 583-3953 poste 204

✉️ [projet@piopolis.quebec](mailto:projet@piopolis.quebec)

Ces ateliers ont lieu au bureau municipal de Piopolis, 403 rue Principale

**REVISITER SA VIE AVEC COMPASSION ET COURAGE**  
avec Dominique Gratton

**GROUPE FERMÉ**  
24 FÉVRIER À 10H00

# DESCRIPTION

## RENDRE HOMMAGE À SA PERSONNE-PHARE

Atelier d'écriture animé par Sonia Lapointe, auteure et conférencière. À travers des questions guidées et des exercices bienveillants, tu seras amenée à identifier ta « personne-phare », celle qui a illuminé un moment de ta vie et à amorcer un texte d'hommages empreint de gratitude.

**Maximum de 10 participantes, inscris-toi avant le 30 janvier par téléphone au 819 583-4575 ou par courriel à [info@centredesfemmesdugranit.com](mailto:info@centredesfemmesdugranit.com).**

## CONFÉRENCE AYURVEDA

Retrouver son énergie face à la déprime hivernale.

Benoit Clément te donne des outils pour surmonter l'hiver en bonne santé physique et mentale.

## CAHIER CRÉATIF

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

## ON CUISINE ENSEMBLE POUR LA ST-VALENTIN

Nous avons besoin de 5 femmes pour venir nous aider à préparer notre repas pour la St-Valentin.

**Mentionne ta participation par téléphone au 819 583-4575.**

## REMUE-MÉNINGES (THÉMATIQUE SAINT-VALENTIN)

Michèle Lauzé offre une activité amusante sous la thématique de la Saint-Valentin. Cet atelier vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

## REPAS DU COEUR

À l'occasion de la Saint-Valentin, viens partager un repas et un moment agréable pour célébrer l'amour, les liens sincères et la solidarité qui nous unissent entre femmes. Un moment plaisant et certainement réconfortant.

**Réserve ta place par téléphone au 819 583-4575.**



# DESCRIPTION

## CONFÉRENCE MIEUX-ÊTRE AVEC MARYSE BOUCHER

« Comment mieux vivre mes deuils ? » Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher te présentera des méthodes simples pour traverser les pertes et retrouver un nouvel équilibre.

## COEUR PORTE-BONHEUR

Lors de cet atelier, nous fabriquerons un petit cœur en argile qui pourra servir de contenant pour y déposer un mot doux, un souvenir, un bijou ou une intention personnelle. Chacune crée à son rythme dans une ambiance calme et chaleureuse.

## UN MOMENT POUR MOI

Viens vivre un moment d'exploration de soi, à travers la musique, le mouvement, la respiration et les sons.

## TERRE PROMISE

Découvre le documentaire Terre Promise, réalisé par Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay. Ce film propose un voyage intérieur à travers des témoignages inspirants. Un temps de réflexion et de partage suivra la projection pour approfondir nos impressions.

## MARCHE EN PLEIN AIR

Viens prendre l'air et bouger avec nous lors d'une marche en plein air. Un moment simple pour prendre soin de soi et partager un moment de qualité entre femmes. **Départ du Centre des femmes à 13h30.**

## LE GUATEMALA

Sylvie Bilodeau nous fera voyager à travers son récit de découverte du Guatemala. Elle partagera avec nous les couleurs vibrantes, les traditions, les paysages grandioses et les rencontres marquantes qu'elle a vécues lors de son périple. C'est une occasion privilégiée pour les femmes d'ici et d'ailleurs de se rassembler et d'explorer ensemble une culture riche et vibrante. **La conférence a lieu à la Médiathèque Nelly-Arcan.**



# 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 tricots 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.



## VIACTIVE

TOUS LES VENDREDIS, DE 11H À 12H, au Centre des femmes de la MRC du Granit.

VIACTIVE EST UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CONÇU POUR PERMETTRE À CHACUNE DE BOUGER SELON SES CAPACITÉS.

Les mouvements proposés soutiennent la posture, aident à prévenir les blessures et les chutes, et favorisent la santé physique et mentale. Accessible et adaptable, Viactive invite à rester active, à prendre soin de soi, à créer des liens et à bouger en groupe, dans le plaisir et en musique.

VIENS BOUGER  
AVEC NOUS !



## LES DINERS BLABA

**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

- Ateliers divers offerts.
- 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.

## CONFÉRENCES VARIÉES

- Conférences de mieux-être : pour prendre soin de soi, cultiver l'équilibre et favoriser le bien-être mental et physique.
- Conférences de sensibilisation : sur des maladies, des enjeux sociaux ou des causes importantes qui touchent les femmes.
- Conférences interculturelles : pour découvrir, comprendre et valoriser la diversité des parcours et des cultures.

## AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire pour les femmes en situation urgente ou précaire.
- Boîtes alimentaires distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- Bonification du panier d'épicerie pour soutenir l'autonomie alimentaire.



## SOUTIEN INDIVIDUEL

- Écoute active.
- Accompagnement ponctuel.
- Référencement vers les ressources appropriées.

## PRÊT DE SALLE

- Salle intime et accessible rapidement.
- Réservée aux organismes et intervenants pour des rencontres individuelles ou en petit groupe.

## ENGAGEMENT SOCIAL

- Participation à des actions citoyennes accessibles et volontaires.
- Mobilisation pour l'égalité dans un esprit de solidarité.
- Activités de sensibilisation.

## UNE MULTITUDE DE SERVICES SUR PLACE

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
- Coin détente
- Yoga oncologie
- Documentation variée
- Et bien plus encore...



# 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](mailto:info@centredesfemmesdugranit.com)



[centredesfemmesdugranit.com](http://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



## MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec**



**Centraide  
Estrie**



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



**MRC  
DU GRANIT**

**MUNICIPALITÉS  
CITOYENS**

**ENTREPRISES**