



CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

MARS 2026



MARS

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 mars
- 16 mars

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 mars
- 18 mars

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

Shinrin Yoku
13h30 à 15h00

4

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

La sécurité des femmes
avec La Bouée
13h30 à 15h00

10

Conférence sur le mieux-être
avec Maryse Boucher
13h30 à 15h30

11

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Bracelet éternité
13h30 à 15h00

17

L'Heureux Naufrage
13h30 à 15h30

18

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Cœur Porte-Bonheur
(suite)
13h30 à 15h00

24

Rencontre avec Suzanne Boulanger
Notaire
13h30 à 15h00

25

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Pot de fleurs
13h30 à 15h00

31

Végé-pâté & germination
13h30 à 15h00

JEUDI

VENDREDI

5

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

6

ViActive
11h00 à 12h00

Autodéfense
avec Gilles Cloutier
13h30 à 14h30

12

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

13

ViActive
11h00 à 12h00

Milieu de vie ferme à 12h00

La place des femmes en politique municipale
avec Julie Morin
Médiathèque Nelly-Arcan
13h30

19

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

20

ViActive
11h00 à 12h00

Cercle de lecture
La voix des femmes
13h30 à 14h30

26

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Tricot
13h30 à 15h00

27

ViActive
11h00 à 12h00

Jeux d'écriture
13h30 à 14h30

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 mars
- 12 mars
- 19 mars
- 26 mars

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
24 MARS À 10H00

DESCRIPTION

SHINRIN YOKU

Viens vivre l'expérience méditative d'un bain de forêt où les 5 sens sont mis en éveil pour une profonde détente. Départ du CSM pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

LA SÉCURITÉ DES FEMMES AVEC LA BOUÉE

Te sens-tu réellement en sécurité au quotidien ? Participe à ce moment d'échange et de réflexion avec La Bouée pour trouver des outils concrets afin de renforcer tes sentiments de sécurité et de protection.

AUTODÉFENSE AVEC GILLES CLOUTIER

Viens apprendre les bases de l'autodéfense avec Gilles Cloutier. Rendez-vous au Dojo Lac-Mégantic, situé au 3956 rue Laval, local 001 (sous-sol de l'Édifice des Postes).
Les places sont limitées, réserve ta place par téléphone au 819 583-4575 ou par courriel à info@centredesfemmesdugranit.com

CONFÉRENCE MIEUX-ÊTRE AVEC MARYSE BOUCHER

« Prendre soin de soi , qu'est-ce que ça veut dire vraiment? » Certifiée thérapeute accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour améliorer ton mieux-être au quotidien.

BRACELET ÉTERNITÉ

Viens créer ton bracelet éternité, un objet significatif, symbole de lien, d'amour et de continuité du cœur.

LA PLACE DES FEMMES EN POLITIQUE MUNICIPALE AVEC JULIE MORIN

En collaboration avec les PÉPINES, tu es invité à la Médiathèque Nelly-Arcan pour une rencontre inspirante avec Julie Morin, mairesse de Lac-Mégantic.

Viens échanger, réfléchir et te laisser inspirer par le parcours d'une femme qui a choisi de prendre sa place dans les instances décisionnelles de sa communauté.

Un moment authentique pour mieux comprendre les réalités de la politique municipale, mais surtout pour encourager les femmes à gagner en autonomie et prendre leur place.

DESCRIPTION

L'HEUREUX NAUFRAGE

Découvre le documentaire L'HEUREUX NAUFRAGE, réalisé par Guillaume Tremblay. Il s'agit d'un film profond et humain sur le sens de la vie et de nos valeurs. À travers le témoignages de plusieurs personnalités publiques, ce documentaire aborde des questions essentielles.

CŒUR PORTE-BONHEUR (LA SUITE)

Lors de l'atelier Cœur Porte-Bonheur du 18 février, nous avons réalisé notre cœur en argile. Ce moment est réservé aux femmes qui souhaitent venir terminer et décorer leur cœur

CERCLE DE LECTURE : LA VOIX DES FEMMES

Pour ce cercle de lecture, nous te proposons d'apporter un livre d'une auteure que tu admires particulièrement. Que ce soit une autobiographie, un livre de développement personnel ou un roman, ce sera un moment simple d'échange autour de la lecture et des femmes qui nous ont inspirées.

RENCONTRE AVEC SUZANNE BOULANGER

Lors de cet atelier, Suzanne Boulanger, notaire retraitée, nous partagera beaucoup d'informations utiles pour aider chaque femme à être autonome : testament, mandat de protection, autonomie financière...

Un moment très intéressant qui sera également l'occasion de poser tes questions.

POT DE FLEURS

Viens personnaliser ton pot de fleurs à l'aide de couleurs, de motifs et de textures variées. Viens embellir un pot qui accueillera une plante, signe de croissance, de douceur et de soin.

JEUX D'ÉCRITURE

Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.

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.

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

- 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.



MOISSON
ESTRIE



Les Solutions
gourmandes

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
- Coin détente
- Documentation variée
- Station de vêtements gratuits
- Yoga oncologie
- 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



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**



**PARTENAIRE IMPLIQUÉ
DANS SA COMMUNAUTÉ**

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

