

Centre des femmes de la MRC du Granit

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

Programmation
Novembre
Décembre
2022

*Conférence gratuite
de Geneviève Rioux
survivante d'un féminicide
6 décembre de 19h00 à 20h30
à la Polyvalente Montignac*

Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h		Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner 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.

Image by Erik Karits from Pixabay

Activités régulières

Inscription obligatoire à toutes les activités



Diners **Bla bla**

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00
(Voir les exceptions au calendrier)

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Les Mercredis (sauf le 21 décembre) - 11h à 12h



Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.

Votre réponse à cette nouvelle activité déterminera si elle deviendra régulière.

Exprimons-nous par la musique - 10 nov. et 1^{er} et 13 déc. - AM ou PM

Oubliez la notion de talent ou d'aptitudes, venez vous amuser en vous exprimant par la musique.



Après-midi Tricot - Mercredis - 13h30 à 15h

(Sauf le 21 déc.) Apportez votre laine et vos broches, tricoton et échangeons nos trucs ensemble.



Méditation avec bols de cristal - 24 novembre - 10h à 11h30

Méditation guidée avec les sons et vibrations des bols de cristal pour retourner au centre de votre être. Une expérience profonde de détente. Apportez votre doudou et matelas pour être confortable durant la relaxation.



Yoga dans toutes ses versions - Mardis 9h à 10h + 10h15 à 11h15

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, muscles, etc. Améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique, soulage les tensions musculaires.



Mise en forme et exercices d'étirement

Vendredis - 9h30 à 10h30 - Sauf le 23 décembre
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Novembre 2022

Mardi 1^{er} novembre - 13h30 à 15h00

Quelle est la différence entre la santé mentale et la maladie mentale

La maladie mentale, c'est quoi? Qu'est ce qui se passe dans le corps?
Quels sont les liens entre la santé mentale et la maladie mentale?
Comment allez mieux? Patricia Marcoux vient nous partager son savoir pour jeter la lumière sur ce sujet tabou.

Jeudi 3 novembre - 13h30 à 15h00

Balade à la recherche de nos roches : « aroche moi un sourire »

Partons à la recherche de la roche qui nous inspire.



Vendredi 4 novembre - 13h30 à 15h00

Atelier : peindre notre roche, « aroche moi un sourire »

Cette pierre servira à laisser un message positif à la personne qui la trouvera.



Mardi 8 novembre - 13h30 à 15h00

Peindre une assiette décorative

Atelier de peinture sur assiette pour libérer notre créativité et embellir notre cuisine.



Jeudi 10 novembre - 13h30 à 15h00

Crocheter soi-même un sac à main

Suzanne Dubois, vient nous apprendre à crocheter un magnifique sac à main.



Vendredi 11 novembre - 13h30 à 15h00

Découvrons la Moldavie avec Olga Volociuc

Olga vient nous parler de son pays d'origine, la Moldavie.



Mardi 15 novembre - 13h30 à 15h00

Fabriquer un bas de Noël

Venez fabriquer un bas de Noël avec nous.
Tout le matériel vous sera offert gratuitement.



Novembre 2022

Jeudi 17 novembre - 11h00 à 13h00

Cuisine végété

On a réinventé le fameux steak haché, blé d'Inde, patates.
Mangeons santé, végété et simplement!



Jeudi 17 novembre - 13h30 à 15h30

On décore le Centre

Noël arrive bientôt, décorons notre Centre.



Vendredi 18 novembre - 13h30 à 15h00

La méthode Bowen

Venez découvrir et expérimenter avec Sylvie Beaudoin la méthode Bowen. Une douce thérapie manuelle, qui favorise le bien-être des systèmes nerveux et neuromusculaires.



Mardi 22 novembre - 13h30 à 15h00

Atelier de peinture guidée : Réclamer son pouvoir

Rachelle Robin nous fait voyager à l'intérieur de nous à travers un atelier de peinture.



Jeudi 24 novembre - 13h30 à 15h00

Les lois universelles qui activent notre pouvoir personnel avec Anick Lemay, coach de vie holistique et conférencière

Comprendre les lois universelles de la responsabilité, de la causalité, de l'attraction, de l'analogie, de la résonance et de la compassion nous permettra de bâtir un coffre à outils pour activer notre pouvoir personnel et vivre une vie plus harmonieuse.



Vendredi 25 novembre - 13h30 à 15h00

La danse sous toutes ses formes

Venez explorer différents types de danses: flamenco, tango, bossa nova...
Venez-vous amusez, danser, ou bien seulement regarder, bienvenue à toutes!



Mardi 29 novembre - 13h30 à 15h00

Atelier de peinture : Ouverture du cœur

Rachelle Robin nous amène à voyager à l'intérieur de nous à travers un atelier de peinture.



Novembre 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1^{er} YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla La différence entre santé mentale et maladie mentale 13h30 à 15h00	2 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Diner Blabla Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	3 Yoga balles 10h00 à 11h00 Diner Blabla Balade à la recherche de nos roches : « aroche moi un sourire » 13h30 à 15h00	4 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 11h à 13h Atelier : Peindre notre roche « aroche moi un sourire » 13h30 à 15h00
8 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Peindre une assiette décorative 13h30 à 15h00	9 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Diner Blabla Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	10 Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h30 11h à 13h Crocheter soi-même un sac à main 13h30 à 15h00	11 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Découvrons la Moldavie avec Olga Volociuc 13h30 à 15h00
15 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Fabriquer un bas de Noël 13h30 à 15h00	16 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	17 CUISINE VÉGÉ 11h à 13h On décore le Centre 13h30 à 15h30	18 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 11h à 13h La méthode Bowen 13h30 à 15h00
22 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Atelier de peinture guidée : Réclamer son pouvoir 13h30 à 15h00	23 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	24 Méditation avec avec bols de cristal 10h00 à 11h30 11h à 13h Les lois universelles qui activent notre pouvoir personnel, avec Anick Lemay, coach de vie et conférencière 13h30 à 15h00	25 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue La danse sous toutes ses formes 13h30 à 15h00
29 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Atelier de peinture : Ouverture du cœur 13h30 à 15h00	30 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	1^{er} DÉCEMBRE Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h30 11h à 13h Qu'est ce que la violence conjugale, avec La Bouée 13h30 à 15h00	2 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Mandalas 13h30 à 15h00

Décembre 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Atelier de peinture : S'ouvrir aux possibilités 13h30 à 15h00	7 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	8 La Société d'Alzheimer de l'Estrie avec Lucie Lemelin 10h30 à 12h00 11h à 13h Carte de vœux personnalisée pour Noël 13h30 à 15h00	9 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Remèdes de grand-mère 13h30 à 15h00
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #fce4d6; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>Mardi 6 décembre - 19h00 à 20h30 Conférence de Geneviève Rioux à la Polyvalente Montignac. Le Centre des femmes et La Bouée vous invitent à la conférence de Geneviève Rioux, survivante d'un féminicide. Sa parole pour toutes celles qu'on a tués et pour celles qu'on a tuées.</p> </div> </div>			
13 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Exprimons-nous par la musique 13h30 à 15h00	14 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	15 Le parcours d'une écrivaine avec Mindy Giroux 10h00 à 11h00 11h à 13h Fabriquons un bijou 13h30 à 15h00	16 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Exercices de technique vocale 13h30 à 14h30
20 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Chorale Les gens heureux 13h30 à 15h00	21 DÎNER DE NOËL 11h00 à 15h30	22 Yoga balles 10h00 à 11h00 11h à 13h Cocktail de Noël 13h30 à 15h00	
27	28	29	30
<h1>Vacances des Fêtes</h1>			

Décembre 2022

Jeudi 1^{er} décembre - 13h30 à 15h00

Qu'est ce que la violence conjugale, gardons l'œil ouvert, atelier avec La Bouée

L'équipe de La Bouée vient nous informer sur les types de violence conjugale et comment on peut les identifier.

La Bouée

Vendredi 2 décembre - 13h30 à 15h00

Mandalas

Créons notre mandala, interprétons ses couleurs et ses formes.



Mardi 6 décembre - 13h30 à 15h00

Atelier de peinture : S'ouvrir aux possibilités

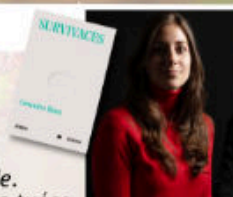
Rachelle Robin nous amène à voyager à l'intérieur de nous à travers un atelier de peinture.



Mardi 6 décembre - 19h00 à 20h30

Conférence de Geneviève Rioux (à la Polyvalente Montignac)

Le Centre des femmes et La Bouée vous invitent à la conférence de Geneviève Rioux, survivante d'un féminicide. Sa parole pour toutes celles qu'on a tuées et pour celles qu'on a tuées.



Jeudi 8 décembre - 10h30 à 12h00

La Société d'Alzheimer de l'Estrie avec Lucie Lemelin

Démystifier les troubles neuro-cognitifs reliés à la maladie d'Alzheimer.

Société
Alzheimer
ESTRIE

Jeudi 8 décembre - 13h30 à 15h00

Carte de vœux personnalisée pour Noël

Est-ce que vous faites partie de celles qui offrent de jolies cartes de vœux pour Noël? Venez fabriquer vous-mêmes vos cartes de vœux.



Vendredi 9 décembre - 13h30 à 15h00

Remèdes de grand-mère

Échangeons sur nos remèdes de grand-mère.



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

Décembre 2022

Jeudi 15 décembre - 10h00 à 11h00

Le parcours d'une écrivaine avec Mindy Giroux

Mindy débute son parcours d'écrivaine dès qu'elle apprend à écrire à la petite école. Ayant une imagination très fertile, elle invente des histoires qu'elle met sur papier. Elle vient nous parler de son parcours d'écrivaine et de son roman historique.



Jeudi 15 décembre - 13h30 à 15h00

Fabriquons un bijou

Tout le matériel vous sera offert, venez créer votre bijou avec Linda Rodrigue et Lynda Cameron.



Vendredi 16 décembre - 13h30 à 14h30

Exercices de technique vocale

Amusons-nous à faire des sons, à créer des harmonies spontanées et à découvrir notre voix. Aucune technique ou talent n'est requis.



Mardi 20 décembre - 13h30 à 15h00

Chorale Les gens heureux

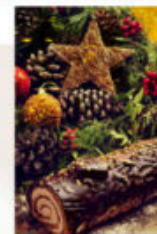
Nous accueillons une belle chorale, porteuse de la magie de Noël.



Mercredi 21 décembre - 11h00 à 15h30

Dîner de Noël

Vos intervenantes vous invitent à un dîner de Noël. Mesdames, sortez vos paillettes, votre linge rouge et vert ou vos accessoires de Noël et venez célébrer Noël avec nous! Musique, jeux et surprises seront au rendez-vous. Réservation obligatoire et places limitées.



Jeudi 22 décembre - 10h00 à 11h00

Yoga balles

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique et soulage les tensions musculaires. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Jeudi 22 décembre - 13h30 à 15h00

Cocktail de Noël

Prenons un cocktail et soulignons les vacances de Noël.

