



Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
Novembre
Décembre
2018

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

« Le vent maronne, c'est l'automne
la feuille en feu tourbillonne
et le chat qui se pelotonne
s'endort au chaud et ronronne »

Monique Hion

Notre programmation fait peau neuve!

Un nouveau format compact, une conception graphique rafraîchie
Dites-nous ce que vous en pensez!

Souper de Noël Jeudi 13 décembre de 16h30 à 21h

Venez fêter, entre femmes, un moment de l'année où la solidarité et l'entraide sont de l'avant. Un moment unique pour rencontrer d'autres femmes dans le plaisir, le partage et un brin de folie!
Une fête remplie de lumière, de magie, de plaisir et de légèreté.

Les enfants sont les bienvenus. Halte-garderie disponible sur réservation!

Réservez votre place avant le 7 décembre

Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h					Dîners Bla Bla
13h à 16h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
16h à 19h			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.

Mardi 6 novembre

13h à 16h

Confection de bracelets

Créons un bracelet brésilien,
à l'aide de fils
à broder,
avec
Françoise
Lapierre.



Mercredi 7 et 29 novembre

13h30 à 15h30

Apprendre sur soi par les contes

Plongeons-nous dans des contes
inspirants et retirons-en des clés
afin de cheminer vers le meilleur
de nous-mêmes.



Mardi 13 novembre

13h à 16h

Fabrication de boule de Noël

À l'aide de rubans, de boules de
styromousse, enjolivez votre table
et donnez un air de fête
à votre maisonnée !



Guidées de
Lucie Proteau et
Louise Théberge Gosselin

Mercredi 14 novembre

9h30 à 11h30

La Médiurnité

par Caroline Tessier



Qu'est-ce que la médiurnité ?

Est-ce un don ?

Puis-je le développer ?

Toutes ces questions seront
répondues par Caroline Tessier
de Notre-Dame-des-Bois,
médiurne et tireuse de tarot.

N'oubliez pas nos activités régulières!

Les ateliers créatifs et de tricot.

Les exercices relax du mercredi matin.

Les soirées jeux et jasette du mercredi.

Le souper PIZZA du dernier mercredi du mois.

La méditation guidée du vendredi matin.

Et les dîners Blabla du vendredi.

Mercredi 21 novembre

16h à 19h

**Cérémonie de
Pleine Lune et
Bénédiction de l'utérus**



La cérémonie de Pleine Lune nous aide à renforcer notre connexion à notre être intérieur, à ouvrir les portes de nos temples inexplorés, à redynamiser nos rêves en dormance et illuminer notre potentiel créateur en nous connectant à la lune, à la terre, aux éléments et à la source de vie. Suivie d'une bénédiction de l'utérus des MoonMother (pour toutes les femmes que l'on ait ou pas son utérus)

Jeudi 22 novembre

13h30 à 15h30

Intervention par l'art

« Bien dans ma peau »

avec Marie-Michèle Côté-Dion

L'intervention par l'art propose d'utiliser la création artistique comme outil de connaissance de soi. L'atelier permet de créer un climat de confiance et d'ouverture dans un groupe et de favoriser le dévoilement de soi.

Mardi 27 novembre

9h30 à 11h30

Le KARMA

Qu'est-ce que le karma ?

Le karma est-il une force supérieure qui rétablit la justice sur la terre ?

Le karma est-il perçu négativement à juste titre ?

Venez discuter de vos croyances pour démystifier ce mystère.

Mercredi 28 novembre,

13h30 à 15h30

**Atelier Santé & Bien-être :
Santé du cœur et alimentation**



Et si l'on vous disait que vous pouviez facilement être en meilleure santé, en seulement quelques minutes par jour ? Mettons en place de saines habitudes de vie, par l'alimentation et l'exercice, votre cœur vous en sera très reconnaissant !



Vendredi 30 novembre

à partir de 10h

Cuisine espagnole : Paëlla

Novembre 2018

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Atelier de tricot 13h30 à 15h30	2 Diner Blabla : Thème Lectures inspirantes
6 Confection de bracelets 13h à 16h	7 Exercices du matin 9h à 10h Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h30 Soirée jeux et jasette 16h à 19h (apporte ton lunch)	8 Atelier de tricot 13h30 à 15h30 Atelier créatif 13h30 à 15h30	9 Méditation guidée 10h à 11h Diner Blabla : Thème Mon lien avec la nature
13 Fabrication de boules de Noël 13h à 16h	14 La Médiumnité par Caroline Tessier 9h30 à 11h30 Atelier créatif 13h30 à 15h30 Soirée jeux et jasette 16h à 19h (apporte ton lunch)	15 Atelier de tricot 13h30 à 15h30 Atelier créatif 13h30 à 15h30	16 Diner Blabla : Thème Prendre soin de moi
20 Le Centre est fermé	21 Exercices du matin 9h à 10h Atelier créatif 13h30 à 15h30 Cérémonie de Pleine Lune & Bénédiction de l'utérus Soirée 16h - 19h	22 Intervention par l'art Bien dans ma peau avec Marie-Michèle Côté Dion 13h30 - 15h30	23 Cuisine espagnole Paëlla à partir de 10h
27 Le Karma 9h30 à 11h30	28 Exercices du matin 9h à 10h Santé du cœur et alimentation 13h30 à 15h30 SOUPER PIZZA Soirée 16h à 19h	29 Atelier de tricot 13h30 à 15h30 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h30	30 Méditation guidée 10h à 11h Diner Blabla : Thème Comment je me suis sortie du cycle de la violence

Décembre 2018

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Peinture sur tissu 13h à 16h	5 Exercices du matin 9h à 10h Soirée jeux et jasette 16h à 19h (apporte ton lunch)	6 Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes Les mouvements sociaux face à la violence en 2018 13h30 à 15h30	7 Diner Blabla : Thème Comment je me prépare pour les Fêtes?
11 Les entendeurs de voix 9h30 à 11h30	12 Exercices du matin 9h à 10h Atelier créatif 13h30 à 15h30 Fabrication de bougies 16h à 19h	13 Souper de Noël à partir de 16h30	14 Méditation guidée 10h à 11h Diner Blabla : Thème Offrir des cadeaux, pourquoi ?
18 Arthrite et arthrose 13h30 à 15h30	19 Exercices du matin 9h à 10h Cérémonie de Pleine lune et Solstice d'hiver 16h à 19h	20 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h30	21 Cuisine futée : On apprend à faire du pain et une bonne soupe à partir de 10h

Les 12 jours d'action contre la violence envers les femmes se tiendront du 25 novembre au 6 décembre.



Le Centre des femmes sera FERMÉ
 du 22 décembre 2018 au 7 janvier 2019 inclusivement

Mardi 4 décembre

13h à 16h
Peinture sur tissu.

Amusons-nous à peindre
un napperon.



Choisissez un dessin
qui vous inspire.

Mardi 11 Décembre

9h30 à 11h30
Les entendeurs de voix

En psychiatrie, l'entente de voix est signe de psychose redoutée telle que la schizophrénie, mais en la revendiquant comme une singularité avec laquelle il est possible de vivre, les entendeurs de voix, font aussi sortir l'entente de voix du champ de la folie.

Sujet intéressant et intrigant.
Au plaisir d'en parler ensemble.

Jeudi 6 décembre

13h30 à 15h30

**Les mouvements sociaux
face à la violence en 2018**



Journée nationale de commémoration et
d'action contre la violence faite aux femmes

Atelier discussion-partage :

En mémoire des victimes, prenons un temps pour s'arrêter, se remémorer ce qui s'est passé le 6 décembre 1989, la tragédie à l'école polytechnique.

Avec tous les mouvements de dénonciation de la violence faite aux femmes, où en sommes-nous rendus en 2018 ?

Mercredi 12 décembre

16h à 19h

Fabrication de bougies

Nous sommes rentrées dans la saison d'intériorité et de cocooning, où la lueur d'une bougie vient nous remplir de chaleur.

Un excellent moment pour venir apprendre à fabriquer nos propres bougies à base de cire végétale.

Tout le matériel est inclus,
habilitez-vous en conséquence.



Décembre 2018

*Que 2019 soit ton année
Que le bonheur soit ton allié
Que le sourire soit ton invité
Et que la joie embellisse tes journées*

*Un Joyeux Noël et
une merveilleuse année!*

Mardi 18 décembre

13h30 à 15h30

**Atelier Santé et bien-être
Arthrite vs arthrose**

Démystifions l'arthrite et l'arthrose.

*Que pouvons-nous faire
pour nous aider ?*

Mercredi 19 décembre

16h à 19h

**Cérémonie
de Pleine Lune
et Solstice d'hiver**



*Célébration de la Pleine Lune et
du solstice d'hiver. Un moment de
joie, de lumière, de danse et de
chant entre femmes pour prendre
du pouvoir sur sa vie.*

Jeudi 20 décembre

13h30 à 15h30

Apprendre sur soi par les contes

*Plongeons-nous dans des contes
inspirants et retirons-en des clés
afin de cheminer vers le meilleur
de nous-mêmes.*



Vendredi 21 décembre

à partir de 10h

**Cuisine futée : On apprend à faire
du pain et une
bonne soupe.**



Ateliers loisirs, santé & bien-être

(Avec inscription)



Atelier de tricot - Les jeudis 1^{er}, 8, 15, 29 novembre, de 13h30 à 15h30

Laissez libre cours à votre créativité, en tricotant un foulard, des bas, ou autre création, pour vous ou votre famille, accompagnée de Brigitte Breton. Apportez votre matériel : laine, broches, crochet, etc.

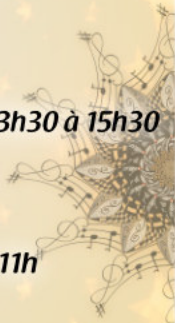


Soirée jeux et jasette - Les mercredis 07 et 14 nov. et 5 déc., de 16h à 19h

Lors des soirées froides et sombres, rien de mieux que de jouer et jaser ensemble, pour se donner du baume au coeur et échanger sur notre réalité de femmes.

Milieu de vie animé : Ateliers créatifs - 8, 14, 15, 21 nov., 12 déc., de 13h30 à 15h30

Rencontres avec l'artiste en soi. L'art de se faire du bien !
Au menu : créativité, bricolage, mandalas, peinture, tricot, etc.



Méditation guidée - 9, 30 novembre, 14 décembre, de 10h à 11h

Prendre le temps de se retrouver, se connecter à son essence, pour créer le calme en soi et se détendre.

Souper Pizza - Mercredi 28 novembre à partir de 17h30

Jasons autour d'une bonne pizza offerte par le Centre.
Tous les derniers mercredis du mois!



Dîners **Bla** **Bla**

Tous les vendredis, 12h à 13h30

- 2 nov. : Lectures inspirantes
- 9 nov. : Mon lien avec la nature
- 16 nov. : Prendre soin de moi
- 23 nov. : Cuisine futée
- 30 nov. : Comment je me suis sortie du cycle de la violence
- 7 déc. : Comment je me prépare pour les Fêtes?
- 14 déc. : Offrir des cadeaux, Pourquoi?
- 21 déc. : Cuisine futée

Exercices relax du matin

**Les mercredis matins
9h à 10h** (Exception : 14 nov)

Démarrons notre journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin.

Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage et méditation.

Apportez tapis et couverture.
Sans inscription.

