

CENTRE DES FEMMES

DE LA MRC DU GRANIT



PROGRAMMATION

MARS & AVRIL

2025



INFORMATIONS PERTINENTES

VOLET INTERCULTUREL



Afin d'assurer un milieu de vie inclusif, harmonieux et respectueux des différences, nous vous proposons une série d'activités interculturelles conçues pour vous faire découvrir et apprécier la richesse des différentes cultures. Dans le calendrier, vous trouverez les activités interculturelles identifiées par une icône représentant une planète Terre en forme de cœur.

PRÉSENCE DU CENTRE DES FEMMES À VAL-RACINE

ATELIER DE MUSIQUE À VAL-RACINE LE LUNDI

Le Centre des femmes de la MRC du Granit propose des ateliers de musique pour tous au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque lundi, de 13h30 à 15h. Ces ateliers stimuleront votre coordination, votre mémoire, votre créativité et votre écoute.

Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, chemin St-Léon

ATELIER D'ÉCRITURE À VAL-RACINE LE MERCRIDI

Le Centre des femmes de la MRC du Granit propose des ateliers d'écriture au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque mercredi, de 13h30 à 15h,. Ne manquez pas cette belle occasion de libérer votre imagination et de faire de nouvelles rencontres!

Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, chemin St-Léon

ÉVÈNEMENT JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le vendredi 7 mars à partir de 17h, à la Salle des Chevaliers de Colomb.

Repas et soirée dansante afin de célébrer et de s'unir pour la Journée internationale des droits des femmes.

Billet obligatoire pour assister à l'évènement. Les billets seront au prix de 20\$ et seront disponibles au Centre des femmes de la MRC du Granit. Nous ne ferons aucune réservation de billets.

« La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même.» - Coco Chanel



Diner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h

Apportez votre repas et venez manger avec nous!



ACTIVITÉS DE MARS

JEUX D'ÉCRITURE

Le mardi 4 mars, de 13h30 à 15h. Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.

MÉDITATION BOL DE CRISTAL

Le mardi 11 mars, de 10h30 à 11h30, à la Salle Bestar au CSM. Laissez-vous bercer aux sons des bols de cristal pour une détente profonde.



OSER SE LANCER ET PASSER À L'ACTION

Le vendredi 14 mars, de 13h30 à 15h, avec Lucette Lacombe. Les voyages humanitaires avec l'organisme Casira ont permis à Lucette Lacombe de découvrir le monde tout en apprenant à relever les défis et à mieux se connaître. Elle partagera ses expériences avec nous.



DÉGUSTATION AUX SAVEURS DU MONDE

Le mardi 18 mars, de 14h à 15h. Atelier sous forme de dégustation. Venez découvrir une spécialité culinaire aux saveurs du monde.

CONFÉRENCE AYURVÉDA AVEC BENOIT CLÉMENT

Le mercredi 19 mars, de 13h30 à 15h. « Comment s'adapter pour communiquer efficacement » Connaitre les 5 manières de communiquer, est la clé pour maîtriser tes paroles et t'adapter à tes interlocuteurs. Compréhension mutuelle, apaisement des émotions et relations saines !



NOS TRADITIONS QUÉBÉCOISES

Le vendredi 21 mars, de 13h à 15h. Venez célébrer nos traditions québécoises dans une ambiance chaleureuse et festive, à la Ferme des Petits Torrieux! Au programme : découverte de notre culture, visite des animaux de la ferme et présentation interactive sur le contrôle du cheval au sol. Une occasion parfaite pour apprendre, échanger et partager un beau moment ensemble. Possibilité d'un transport, veuillez communiquer avec le Centre des femmes.

ON BOUGE AVEC MARIE-ÈVE THERRIEN

Le mardi 25 mars, de 13h30 à 15h, à la Salle des Chevaliers de Colomb. Rejoignez-nous pour un après-midi dynamique alliant mouvements simples, étirements, zumba sur chaise et danse accessible à toutes. Un moment de bien-être et de convivialité, accompagné d'une collation santé offerte.



À LA DÉCOUVERTE DE L'AFRIQUE DE L'OUEST AVEC ESTELLE LAVOIE

Le mercredi 26 mars, de 13h30 à 15h. Estelle nous fera voyager en Afrique de l'ouest au travers sa musique et ses récits.

[Diner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h](#)

[Apportez votre repas et venez manger avec nous!](#)



MARS

MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

4

Jeux d'écriture
13h30 à 14h30

5

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

6

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

7

ViActive
11h00 à 12h00

Milieu de vie ferme à
15h00

Évènement Journée
internationale des droits
des femmes
À 17h à la salle des
Chevaliers de Colomb

11

Méditation Bol de
Cristal
à la salle Bestar
10h30 à 11h30

12

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

13

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

14

ViActive
11h00 à 12h00

Milieu de vie ouvre à
12h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h00

Milieu de vie fermé dès
13h00
Équipe en formation

Oser se lancer et
passer à l'action
avec Lucette Lacombe
13h30 à 15h

18

Dégustation aux
saveurs du monde
14h à 15h

19

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

20

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

21

ViActive
11h00 à 12h00

Conférence Ayurvédâ
avec Benoit Clément
13h30

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

Nos traditions
québécoises
13h à 15h

25

Milieu de vie ferme à
13h00

26

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

27

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

28

On bouge avec
Marie-Ève Therrien
À la Salle des Chevaliers
de Colomb
13h30 à 15h

À la découverte de
l'Afrique de l'ouest
avec Estelle Lavoie
13h30 à 15h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

ViActive
11h à 12h

AVRIL

MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

1

La santé bucco-dentaire avec Sarah Alyson Poulin
10h30 à 11h30

Les clés de l'écoute
13h30 à 14h30

2

Café mandala
13h30 à 15h

3

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

4

ViActive
11h00 à 12h00

8

Cahier Créatif
13h30 à 15h

9

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

«aROCHEmoiunSourire»
13h30 à 15h

10

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

11

ViActive
11h00 à 12h00

Yoga Balles
13h30 à 14h30

15

Remue-Ménages
Thématique Pâques
avec Michelle Lauzé
13h30 à 15h

16

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

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

17

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

18

Centre des femmes fermé Vendredi Saint

22

Centre des femmes fermé
Reprise du Lundi de Pâques

23

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Bracelet Mala avec pierres naturelles
13h30 à 15h

24

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

25

ViActive
11h00 à 12h00

29

Initiation aux danses du monde
13h30 à 14h30

30

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

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

1

Yoga au CSM
à la salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

2

ViActive
11h00 à 12h00

Chantons des mantras
13h30 à 14h30

ACTIVITÉS D'AVRIL

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE AVEC SARAH ALYSON POULIN

Le mardi 1er avril, de 10h30 à 11h30. Activité interactive pour en découvrir plus sur la santé bucco-dentaire et sur l'entretien au quotidien.

LES CLÉS DE L'ÉCOUTE

Le mardi 1er avril, de 13h30 à 14h30. Écoutez autrement des extraits musicaux et appréciez-en la beauté.

CAFÉ MANDALA

Le mercredi 2 avril, de 13h30 à 15h. Venez savourer un excellent café, tout en réalisant un mandala coloré.

CAHIER CRÉATIF

Le mardi 8 avril, de 13h30 à 15h. Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.

« aROCHEmoiunSourire »

Le mercredi 9 avril, de 13h30 à 15h. Soyons créatrices d'étincelles et de sourires en peignant notre roche et en y déposant nos pensées positives.

YOGA BALLES

Le vendredi 11 avril, de 13h30 à 14h30. Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique. Au plaisir de rouler les balles ensemble!

REMUE-MÉNINGES : THÉMATIQUE PÂQUES

Le mardi 15 avril, de 13h30 à 15h, avec Michèle Lauzé. Une activité amusante qui vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

Le mercredi 16 avril, de 13h30 à 15h. «Comment puis-je libérer ma redevance émotionnelle dans mes relations?» Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui vous permettra de ressortir avec des outils pour améliorer votre bien-être au quotidien.

BRACELET MALA AVEC PIERRES NATURELLES

Le mercredi 23 avril de 13h30 à 15h. Plongez dans l'univers apaisant des malas et découvrez l'art de la création d'un bracelet en pierres naturelles.



INITIATION AUX DANSES DU MONDE

Le mardi 29 avril, de 13h30 à 14h30. Embarquez pour un voyage rythmé à travers les danses traditionnelles de différentes cultures ! Cet atelier vous invite à découvrir des styles variés, des mouvements expressifs et l'énergie unique de chaque danse.

Diner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h

Apportez votre repas et venez manger avec nous!



ACTIVITÉS D'AVRIL

CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

Le mercredi 30 avril, de 13h30 à 15h. «Comment puis-je composer avec le sentiment de solitude?» Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui vous permettra de ressortir avec des outils pour améliorer votre bien-être au quotidien.

CHANTONS DES MANTRAS

Le vendredi 2 mai, de 13h30 à 14h30. Chants millénaires pour calmer le mental et pour faire du bien à la santé globale. Certains mantras apaisent les tensions, d'autres diluent les pensées négatives, d'autres éveillent notre énergie. Nous les chanterons ensemble!

LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES



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

Tous les jeudis, de 10h à 11h, à la Salle Bestar au CSM.

Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes!

Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...



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.



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.



DINER 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!

LES ATELIERS À VAL-RACINE

Les lundis et les mercredis, à la salle du bureau municipal de Val-Racine, de 13h30 à 15h, venez participer à divers ateliers amusants et enrichissants.

Lundi: Atelier de musique pour tous. Cet atelier stimulera votre coordination, votre mémoire, votre créativité et votre écoute.

Mercredi: Atelier d'écriture. Exercices d'écriture sous forme de jeu, pour découvrir sa plume.

Pour réserver votre place,appelez au 819 583-4575, vous pouvez laisser un message dans la boîte vocale.

Viens nous voir! 2991 chemin St-Léon, Val-Racine



Attention! Occasionnellement, certaines activités récurrentes pourraient être annulées ou modifiées!

Veuillez vous référer au calendrier de la programmation.

Horaire du milieu de vie

Centre des Femmes de la MRC du Granit

Lundi: Toujours fermé le lundi!

Mardi: 10h00 à 16h00

Mercredi: 10h00 à 16h00

Jeudi: 10h00 à 16h00

Vendredi: 10h00 à 16h00

Les lundis et mercredis, nous sommes présentes pour divers ateliers, au Bureau Municipal de Val-Racine, 2991 chemin St-Léon. Les ateliers se dérouleront de 13h30 à 15h.

Regardez les informations pertinentes pour plus de détails!



Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Un merci chaleureux à nos partenaires majeurs!

Santé
et Services sociaux

Québec



Centraide
Estrie

Tim Hortons



3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3

info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmes.com

819 583-4575 ou sans frais au 1 877 583-4575

Merci infiniment à toutes nos membres!

C'est toujours un immense plaisir de vous voir et de



vous accueillir!

