

# Activités récurrentes

Inscription obligatoire à toutes les activités



**Diners**

**Bla Bla**

Du mardi au vendredi de 11 h à 13 h

## Zumba avec Marie-Ève Therrien

**Mercredis - 11 h à 12 h**

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



## Après-midi Tricot et plus, Café rencontre

**Mercredis - 13 h 30 à 15 h**

Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble ou venez simplement jaser tout en dégustant un café.



## Yoga dans toutes ses versions

**Mardis 9, 16, 23 et 30 mai + 6 juin - 9 h à 10 h + 10 h 15 à 11 h 15**

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.



## Yoga dans le parc

**Mardis 13, 20 et 27 juin - 9 h 30 à 10 h 30**

Bienvenue à toutes les membres au yoga dans le parc des Vétérans. N'oubliez pas votre tapis, couverture, bouteille d'eau... Prenez note qu'en cas de pluie l'activité sera annulée et sera mentionnée dans la discussion «atelier» sur Messenger.



## Yoga oncologie

**Mercredis - 13 h à 14 h excepté les 7 et 21 juin**

Pour les femmes de la M.R.C. du Granit atteintes du cancer du sein.



## Exercices d'étirement

**Vendredis - 9 h 30 à 10 h 30**

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.



## Viactive

**Vendredi - 11 h à 12 h**

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



Horaires du Centre

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture	8 h 30	10 h 30	9 h	9 h
Dîner Blabla	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h
Fermeture	16 h	16 h	16 h	16 h

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 livre, DVD, CD) adultes et enfants.

3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3  
cfemmes@axion.ca / centredesfemmesdugranit.com

819 583-4575 / 1 877 583-4575

# Centre des femmes de la MRC du Granit




Programmation  
Mai / Juin 2023



# Mai 2023

**Dîner Blabla : Tous les jours de 11 h à 13 h**

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Biscuits sourires levée de fonds 10h à 16h 	3 Biscuits sourires levée de fonds 11h à 16h  Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h	4 Biscuits sourires levée de fonds 10h à 16h 	5 Biscuits sourires levée de fonds 10h à 16h  VieActive 11h à 12h
9 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h 15 à 11h 15 Bricolage pour la fête des mères avec Muguette 13h 30 à 15h	10 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Préparation atelier : trouvez votre bois flottant 13h 30 à 15h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	11 Échange de vêtements 10h à 15h	12 Exercices d'étirement 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Jeux d'écriture 13h 30 à 15h
16 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h 15 à 11h 15 «aROCHEmoiuoSourire» 13h 30 à 15h	17 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	18 Fabrication d'une chandelle 10h à 11h 30 Chorale des gens heureux 13h 30 à 15h	19 Exercices d'étirement 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Après-midi percussions 13h 30 à 14h 30
23 C O N G É	24 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	25 Méditation avec Sylvie Bilodeau 10h à 11h Quelle est la distinction entre le stress, l'angoisse et l'anxiété? 13h 30 à 15h	26 Exercices d'étirement 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Échange de plantes 13h 30 à 15h Voyage sonore à travers nos voix 13h 30 à 14h 30
30 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h 15 à 11h 15 Fabrication d'un baume naturel 13h 30 à 15h	31 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h Assemblée générale annuelle 15h à 18h	1 Ouverture du Centre 10h À la découverte de l'épinette 13h 30 à 15h	2 Exercices d'étirement 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Deuil ambigü d'un enfant avec Suzanne Bizier 13h 30 à 15h

# Juin 2023

**Dîner Blabla : Tous les jours de 11 h à 13 h**

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h 15 à 11h 15 Création d'un ornement pour le jardin 1 de 3 13h 30 à 15h	7 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	8 La santé pelvienne avec Michèle Briand 10h à 11h 30 Le Centre est fermé à partir de 13h l'équipe est en formation,	9 Exercices d'étirement 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Création d'un ornement pour le jardin 2 de 3 13h 30 à 15h
13 Yoga dans le parc 9h 30 à 10h 30 Concert vibrotatoire 13h 30 à 14h 30	14 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	15 Ressentir le calme en soi 10h à 11h Présentation d'un nouveau service offert aux aînés 13h 30 à 15h	16 Mantras 9h 30 à 10h 30 VieActive 11h à 12h Parcours d'une immigrante 13h 30 à 15h
20 Yoga dans le parc 9h 30 à 10h 30 Cuisinons les pierogis 13h 30 à 15h	21 Solstice et journée intentionnale du yoga 10h 30 à 15h	22 Ouverture du Centre 10h 30 Dîner polonais à partir de 12h	23 C O N G É
27 Yoga dans le parc 9h 30 à 10h 30 Fabrication d'un bracelet de pierres naturelles 13h 30 à 15h	28 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Yoga oncologie 13h à 14h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13h 30 à 15h	29 Méditation avec Sylvie Bilodeau 10h à 11h Création d'un ornement pour le jardin 3 de 3 13h 30 à 15h	30 C O N G É

*Mardi 2 mai au vendredi 5 mai*

## Biscuits sourires - levée de fonds

Levée de fonds pour le Centre des femmes et les solutions gourmandes.

Passez au Centre des Femmes de la MRC du Granit pour vous procurer votre boîte de 6 ou 12 biscuits Sourires.



*Mardi 9 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Bricolage pour la fête des mères

Bricolage pour la fête des mères avec Muguette.



*Mercredi 10 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Préparation d'atelier : trouvez votre bois flottant

Allons nous ballader le long de la rive pour trouver le bois que nous utiliserons pour l'atelier de fabrication de chandelle le 25 mai.



*Jeudi 11 mai - 10 h à 15 h*

## Échange de vêtements

Apportez des vêtements que vous voulez échanger et venez renouveler votre garde-robe.



*Vendredi 12 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Jeux d'écriture

Exercices d'écriture sous forme de jeux pour découvrir sa plume.



*Mardi 16 mai - 13 h 30 à 15 h*

## « aROCHEmoiuSourire »

Soyons créatrices d'étincelles et de sourires en peignant votre roche et en y déposant votre pensée positive.



*Jeudi 18 mai - 10 h à 11 h 30*

## Fabrication d'une chandelle

À partir de morceaux de bois fabriquons une chandelle.



*Jeudi 18 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Chorale des gens heureux

Nous vous offrons un cadeau tout en chanson pour la fête des mères.



*Vendredi 19 mai - 13 h 30 à 14 h 30*

## Après-midi percussions

Amusons-nous à improviser, apportez vos tambours, tamtam et autres.



*Jeudi 25 mai - 10 h à 11 h*

## Méditation avec Sylvie Bilodeau

Sylvie Bilodeau diplômée de l'école Satyam Hatha Yoga vous invite à une méditation guidée.



*Jeudi 25 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Quelle est la distinction entre le stress, l'angoisse et l'anxiété?

Démystifions le stress, l'angoisse et l'anxiété et apprenons à les gérer dans le quotidien.



*Vendredi 26 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Échange de plantes

Apportez des plantes pour échanger avec d'autres: tomates, laitue, cactus, langue de chat. Tous les plantes sont invitées!



*Vendredi 26 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Voyage sonore à travers nos voix

Créons des rencontres avec soi et les autres à travers nos voix.



*Mardi 30 mai - 13 h 30 à 15 h*

## Fabrication d'un baume naturel

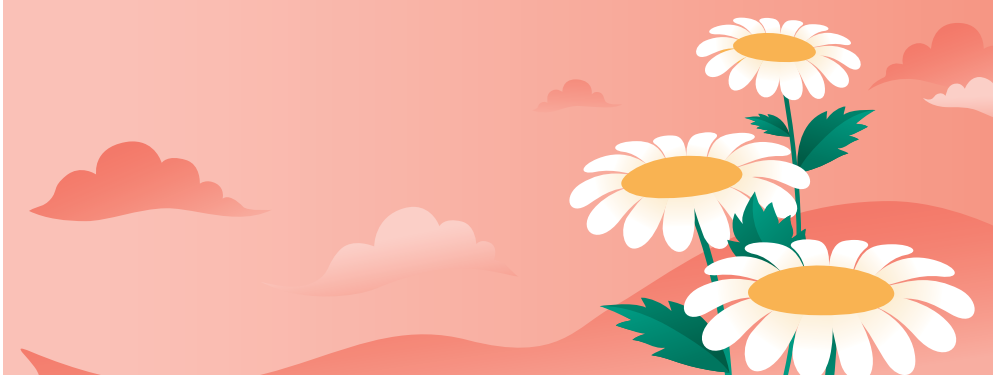
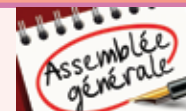
Suzanne Dubois vient nous apprendre à faire son baume naturel.



*Mercredi 31 mai - 15 h à 18 h*

## Assemblée générale annuelle

Nous vous invitons à notre assemblée générale annuelle. Un petit cocktail vous sera servi.



**Jeudi 1er juin - 13 h 30 à 15 h**

**Ouverture du Centre à 10 h**

## À la découverte de l'épinette

Découvrons les bienfaits de l'épinette et apprenons à faire différentes recettes.



**Vendredi 2 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Deuil ambigü d'un enfant avec Suzanne Bizier

Le deuil d'un enfant vivant, adressez le vide pour trouver la paix.



**Mardi 6 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Création d'un ornement pour le jardin 1 de 3

Commençons notre projet par la création d'une figure de soleil en argile. (technique de coulée de ciment)



**Jeudi 8 juin - 10 h à 11 h 30**

## La santé pelvienne avec Michèle Briand

Michèle Briand, Physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne nous informe sur les enjeux liés à la santé pelvienne. prévention des; symptômes pelviens liés à la ménopause / fuites urinaires / descentes d'organes / mictions fréquentes; protéger son périnée & s'y reconnecter;

**Fermeture du Centre à 13 h**

**Vendredi 9 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Création d'un ornement pour le jardin 2 de 3

Démoulons notre figure et coulons le ciment dans le plâtre.



**Mardi 13 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Concert vibratoire

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous et ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains et de cristal, le shruti box, les carillons. . .

\*Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.



**Jeudi 15 juin - 10 h à 11 h**

## Ressentir le calme en soi

Venez vivre une méthode de relaxation pour ressentir un état de détente profonde.



**Jeudi 15 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Présentation d'un nouveau service offert aux aînés

Marie-Pier Bouffard, infirmière en géatrie sociale vient nous présenter un nouveau service offert aux aînés de la MRC du Granit pour la prévention de la perte d'autonomie, en démystifiant le vieillissement dit normal d'un vieillissement accéléré.

**Vendredi 16 juin - 9 h 30 à 10 h 30**

## Mantras

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!



**Vendredi 16 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Parcours d'une immigrante

Nataly C. Homez vient nous parler de son pays d'origine, la Colombie.



**Mardi 20 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Cuisinons les pierogis

Venez apprendre à cuisiner les pierogis pour notre dîner polonais du jeudi 22 juin.



**Mercredi 21 juin - 10 h 30 à 15 h**

## Solstice et journée intentionnelle du yoga

En cette journée du Solstice et de la Journée internationale du yoga, le Centre des femmes sera au parc des Vétérans.

Cette journée commencera par un yoga accompagnée d'un concert de bols de cristal, suivi d'un pique-nique et d'une marche en après-midi. \*Apportez votre lunch.



**Jeudi 22 juin - à partir de 12 h**

## Dîner polonais

Dégustation d'un repas polonais.

**Ouverture du Centre à 10 h 30**



**Mardi 27 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Fabrication d'un bracelet

Venez fabriquer un bracelet agencé à vos couleurs préférées.



**Jeudi 29 juin - 13 h 30 à 15 h**

## Création d'un ornement pour le jardin 3 de 3

Démoulons notre figure et découvrons notre œuvre d'art!

