



CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

PROGRAMMATION
SEPTEMBRE & OCTOBRE

2024



INFORMATIONS PERTINENTES

YOGA

Dès septembre, les séances de yoga auront lieu le **jeudi** matin, de **10h00 à 11h00**. Le yoga se déroulera au Parc des Vétérans, la première séance au CSM aura lieu le 17 octobre. Exceptionnellement, il n'y aura pas de yoga le 19 & 26 septembre.



APRÈS-MIDI TRICOT

Dès septembre, les après-midis tricot se feront le **jeudi** de 13h30 à 15h.

ATELIER DE MUSIQUE À VAL-RACINE LE MERCREDI

À partir du **mercredi 2 octobre**, le Centre des femmes de la MRC du Granit proposera des ateliers de musique pour tous au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque mercredi, 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 LUNDI

À partir du **lundi 7 octobre**, le Centre des femmes de la MRC du Granit proposera des ateliers d'écriture au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque lundi, 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



INSCRIPTION EN LIGNE

Pour garantir notre pleine conformité à la Loi 25, qui vise à protéger les renseignements personnels de nos membres, nous vous offrons désormais, la possibilité de vous inscrire aux ateliers, en ligne. Toutes les deux semaines, un formulaire vous sera envoyé par courriel, il sera également disponible sur Facebook et sur notre site web. À partir de ce formulaire, vous pourrez vous inscrire aux ateliers de votre choix, prévus pour les deux semaines suivantes.

NOUVEL HORAIRE DU MILIEU DE VIE, AU CENTRE DES FEMMES

À partir de **septembre**, les heures d'ouverture du milieu de vie du Centre des femmes seront modifiées. Le milieu de vie sera désormais, ouvert de **10h à 16h**, du **mardi au vendredi**.



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

Apportez votre repas et venez manger avec nous!



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE

ATELIER SUR LE DEUIL AVEC SUZANNE BIZIER

Le vendredi 6 septembre de 13h30 à 15h. Explorons les différentes formes de pertes et découvrons comment les surmonter.

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Le mardi 10 septembre, vous êtes toutes invitées au Centre des femmes dès **12h**, pour une épluchette de blé d'inde! Au programme, blé d'inde, jeux et beaucoup de plaisir!

PRÉSENTATION DU REFUGE FILLES DES BOIS

Le vendredi 13 septembre de 13h30 à 15h, au Centre des femmes. Nous recevrons la visite de Jessica, du Refuge Filles des Bois. Elle viendra nous présenter l'organisme, la mission et elle nous présentera certains animaux présents au refuge.

PROJET DÉCORATIF SUR CD USAGÉS

Le mardi 17 septembre de 13h30 à 15h, avec Johanne, au Centre des femmes. Venez créer une décoration murale conçue avec des CD usagés. Si vous en avez, vous pouvez apporter vos vieux CD!

PROMENADE EN VILLE

Le mercredi 18 septembre de 13h30 à 15h. Nous partirons du Centre des femmes à 13h30, pour aller explorer notre magnifique ville.

ÉPICES ET FINES HERBES

Le mardi 24 septembre, de 13h30 à 15h. Découvrons les qualités curatives et savoureuses de celles-ci, un nouveau regard sur la façon de les utiliser. Démonstration et dégustation lors de l'atelier.

CAFÉ MANDALA

Le mercredi 25 septembre de 13h30 à 15h. Venez savourer un excellent café, tout en réalisant un mandala coloré.

CONCEPTION DE CARTES AVEC FLEURS D'ORCHIDÉES SÉCHÉES

Le vendredi 27 septembre de 13h30 à 15h. Fabriquons nos cartes de vœux à partir de fleurs d'orchidées séchées!

SEPTEMBRE

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

3

Le Centre des femmes est fermé pour la Fête du Travail!

4

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

5

Yoga
au Parc des Vétérans
10h à 11h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

6

ViActive
11h à 12h

Atelier sur le deuil
Avec Suzanne Bizier
13h30 à 15h

10

Épluchette de blé d'inde
12h à 14h

11

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

12

Yoga
au Parc des Vétérans
10h à 11h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

13

ViActive
11h à 12h

Présentation du Refuge
Filles des Bois
Avec Jessica
13h30 à 15h

17

Projet décoratif sur CD usagés
Avec Johanne
13h30 à 15h

18

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Promenade en ville
13h30 à 15h

19

Après-midi Tricot et plus
Café rencontre
13h30 à 15h

20

Le Centre des femmes est exceptionnellement fermé.
L'équipe est en formation.

24

Atelier d'épices et fines herbes
avec Madeleine Chalifour
13h30 à 15h00

25

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Café Mandala
13h30 à 15h

26

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

27

ViActive
11h à 12h

Conception de cartes avec fleurs d'orchidée
13h30 à 15h



OCTOBRE



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

Jeux d'écriture
13h30 à 15h

2

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

3

Yoga
au Parc des Vétérans
10h à 11h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

4

ViActive
11h à 12h

Méditation Anapana Sati
13h30 à 14h30

8

Journée échange de bijoux
10h30 à 15h

9

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

10

Yoga
au Parc des Vétérans
10h à 11h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

11

Le Centre des femmes est fermé pour l'Action de Grâce

15

Les huiles essentielles
avec Madeleine Chalifour
13h30 à 15h

16

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

17

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

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

18

ViActive
11h à 12h

Chantons des mantras
13h30 à 14h30

22

Cuisinons pour le Centre
13h30 à 15h

23

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

24

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

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

25

ViActive
11h à 12h

Yoga Nidra
13h30 à 14h30

29

Les Solutions gourmandes
avec Véronique
13h30 à 14h

30

Zumba
avec Marie-Ève Therrien
11h à 12h

Yoga oncologie
13h à 14h

31

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

Potluck d'Halloween
11h à 13h

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

1

ViActive
11h à 12h

Les clés de l'écoute
13h30 à 14h30

ACTIVITÉS D'OCTOBRE

JEUX D'ÉCRITURE

Le mardi 1er octobre, de 13h30 à 15h. Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.

MÉDITATION ANAPANA SATI

Le vendredi 4 octobre, de 13h30 à 14h30. Méditation sur chaise, apprenez une méditation basée sur votre souffle.

JOURNÉE ÉCHANGE DE BIJOUX

Le mardi 8 octobre, nous ferons un échange de bijoux, toute la journée! C'est le moment idéal pour venir découvrir et échanger.

LES HUILES ESSENTIELLES

Le mardi 15 octobre, de 13h30 à 15h, avec Madeleine Chalifour. Un voyage au coeur des principales huiles essentielles à nous procurer pour notre bien-être.



CHANTONS DES MANTRAS

Le vendredi 18 octobre, 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!

CUISINONS POUR LE CENTRE

Le mardi 22 octobre, de 13h30 à 15h. Venez nous aider à cuisiner des collations pour les membres du Centre des femmes.

YOGA NIDRA

Le vendredi 25 octobre de 13h30 à 14h30. Le Yoga Nidra est une technique thérapeutique, visant à améliorer la qualité du sommeil, en se basant sur des exercices de visualisation et de respiration.

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME LES SOLUTIONS GOURMANDES

Le mardi 29 octobre, de 13h30 à 14h. Véronique nous présentera Les Solutions Gourmandes, un organisme en sécurité alimentaire qui vise à réduire le gaspillage alimentaire et de permettre à tous de pouvoir s'alimenter de façon saine et nutritive, à moindre coût.

POTLUCK D'HALLOWEEN

Le jeudi 31 octobre, de 12h00 à 14h00. Vous êtes toutes invitées à arriver costumées!

LES CLÉS DE L'ÉCOUTE

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



LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES



ZUMBA AVEC MARIE-ÈVE THERRIEN



Tous les mercredis, au Centre des femmes, de 11h à 12h.
Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.

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

Tous les jeudis, de 10h à 11h, au Parc des Vétérans.
Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes!
Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...
Dès le 17 octobre le yoga se fera au CSM à la Salle Bestar.



YOGA ONCOLOGIE

Tous les mercredis, au Centre des femmes, de 13h à 14h.
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!



Attention! Occasionnellement, certaines activités récurrentes pourraient être annulées ou modifiées! Veuillez vous référer au calendrier de la programmation ou aux informations pertinentes pour plus de détails.

Horaire du milieu de vie Centre des Femmes

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, dès le mois d'octobre, nous serons 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!



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!
Il nous fait toujours un plaisir immense de vous voir et de vous accueillir!