



Programmation **Octobre 2020**

Centre des femmes de la MRC du Granit

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

819 583-4575 / 1 877 583-4575

cfemmes@axion.ca ~ centredesfemmesdugranit.com



Marche Mondiale des Femmes

Le 16 octobre de 9h00 à 15h30,
nous vous invitons au Centre des femmes
toute la journée, pour contribuer à la création d'un album de vos
espoirs, vos demandes et vos attentes pour les femmes du monde.

Depuis 20 ans, à tous les 5 ans, des millions de femmes marchent ensemble pour dénoncer les inégalités. En 2020, les femmes sont solidaires pour dénoncer la pauvreté, la violence et se portent à la défense des femmes autochtones, des migrants et de l'environnement.

Horaire du milieu de vie - **SUR RENDEZ-VOUS**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Ferné	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.

Moment de divertissement
Jeux de cartes et autres jeux
Jeudi 1^{er} Octobre - 13h30 à 15h30

Jouer à des jeux de société permet de développer son sens de l'observation, d'aiguiser sa mémoire, d'exercer sa motricité et de briser la solitude. Venez jouer à celui qui vous plait parmi plusieurs.



L'univers des sandwichs - Vendredi 2 octobre à 11h00

Souvent préparé de la même façon, le sandwich classique devient monotone. C'est l'occasion parfaite de partager quelques idées afin de revisiter le traditionnel sandwich.



Correspondances entre femmes
Mardi 6 octobre - 13h30 à 15h00

Le plaisir de s'arrêter pour raconter dans une lettre des passages de votre vie et de savoir que ce sera lu par une autre femme est en soi inspirant et motivant. Pas besoin d'être bonne en français ou en rédaction, juste y mettre son cœur, c'est suffisant. Votre lettre sera envoyée à une femme qui vit seule. La suite de l'expérience reste mystérieuse.



Désactiver le réflexe de stress avec Carole Dodier
Mercredi 7 octobre - 13h30 à 15h00

Apprenez à améliorer vos comportements face au stress quand vous êtes habitées par l'angoisse du manquer de temps, par un sentiment d'urgence ou par une réaction négative face à des demandes et attentes de votre entourage.



Foire aux questions informatiques avec Steve Martin
Jeudi 8 octobre - 10h00 à 11h30

Vous aimeriez être plus autonome et à l'aise avec votre tablette et votre téléphone cellulaire, Steve Martin vient répondre à vos questions sur le fonctionnement de vos appareils numériques.



Après-midi créatif : Décorations d'automne
Jeudi 8 octobre - 13h30 à 15h30

Ensemble exprimons notre créativité. Créer permet de diminuer le sentiment d'ennui, d'occuper l'esprit et de développer l'imagination.



L'auto-hypnose et la gestion de la douleur
Jeudi 15 octobre - 10h00 à 11h30

L'hypnose est de plus en plus utilisée dans le domaine médical. Approfondissons maintenant l'état de transe-hypnotique et expérimentons quelques techniques d'auto-hypnose pour la gestion de la douleur.



Marche mondiale des femmes **Vendredi 16 octobre - 9h00 à 15h30**

Comme la situation empêche des milliers de femmes de marcher ensemble le 17 octobre, nous vous invitons à vous présenter au Centre des femmes toute la journée pour contribuer à la création d'un album de vos espoirs, vos demandes et vos attentes pour les femmes du monde dont nous faisons partie. Soyons solidaires et prenons le temps de déposer nos demandes sous formes de mots, d'images, de texte.



Coloration végétale avec Marie-Eve Giroux, coiffeuse **Mardi 20 octobre - 13h30 à 15h00**

Faites un saut vers le naturel si vous avez des allergies ou si vous ne supportez pas la coloration chimique, la coloration végétale sera votre meilleur ami. Elle prend soin de votre chevelure, de votre santé et de l'environnement. Venez observer, sentir et toucher la couleur qui sera présenté sur un modèle.



Spomanka Adzic, **Femme immigrante et québécoise de coeur** **Mercredi 21 octobre - 13h30 à 15h00**

Dans le cadre de la semaine québécoise des rencontres interculturelles, nous vous présentons le témoignage d'une femme d'ici qui racontera son arrivée au Canada et son expérience d'intégration chez nous. Son histoire inspirante vous touchera.

La mort et ses mystères **Jeu­di 22 octobre - 10h00 à 11h30**

La perte d'un être cher est une étape douloureuse. Réfléchir au sens de la mort peut nous aider à mieux vivre notre deuil. Tenter de répondre à des questions comme : Existe-il encore ? Peut-il nous entendre, nous voir, nous aider ? Plusieurs théories existent pour nous guider dans notre réflexion. Nous parlerons ouvertement de la possibilité de ce monde invisible.



Journée échange de vêtements **Mercredi 28 octobre - 10h00 à 15h00**

Venez partager vêtements et accessoires que vous ne portez plus et en choisir de nouveaux parmi ceux d'autres membres et parmi de nombreux dons. Réservez un moment dans la journée pour venir magasiner et vous amuser. Prévoyez environ une heure. C'est important de téléphoner pour nous avvertir du moment de la journée qui vous convient.



l'Halloween au Centre des femmes **Vendredi 30 octobre - 11h00 à 14h00**

N'oubliez pas cette journée de fête, de déguisements, de plaisir. Amenez votre plat à partager pour une douzaine de personnes. Les places sont limitées. Inscription obligatoire.



Octobre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2
<p>Inscription obligatoire à toutes les activités</p>		<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	<p>L'univers des sandwichs À partir de 11h00</p>
		<p>Moment de divertissement Jeux de cartes et autres jeux 13h30 à 15h30</p>	
6	7	8	9
<p>Une fille, le matin 10h00 à 11h30</p>		<p>Foire aux questions informatiques avec Steve Martin 10h00 à 11h30</p>	<p>Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p>
<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>
<p>Correspondances entre femmes 13h30 à 15h00</p>	<p>Désactiver le réflexe de stress avec Carole Dodier 13h30 à 15h00</p>	<p>Après-midi créatif Décorations d'automne 13h30 à 15h30</p>	<p>Méditation inspirante 13h30 à 15h00</p>
13	14	15	16
<p>FERMÉ</p> <p>Action de Grâce</p>	<p>Une fille, le matin 10h00 à 11h30</p>	<p>L'auto-hypnose et la gestion de la douleur 10h00 à 11h30</p>	<p>Marche mondiale des femmes 9h00 à 15h30</p> <p>Composition d'un album de vos espoirs, vos demandes et vos attentes pour les femmes du monde</p>
	<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	<p>Diner Blabla 11h00 à 13h00</p>	
	<p>Méditation inspirante 13h30 à 15h00</p>		

Octobre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
20	21	22	23
Inscription obligatoire à toutes les activités		La mort et ses mystères 10h30 à 11h30	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h00 à 13h00	Diner Blabla 11h00 à 13h00	Diner Blabla 11h00 à 13h00	Diner Blabla 11h00 à 13h00
Coloration végétale avec Marie-Ève Giroux 13h30 à 15h00	Témoignage de Spomenka Adzic immigrante et québécoise de coeur 13h30 à 15h00		Café rencontre à coeur ouvert 13h30 à 15h00
27	28	29	30
	Journée échange de Vêtements 10h00 à 15h00 Appelez-nous pour nous informer du moment de votre visite	Une fille, le matin 10h00 à 11h30	
Diner Blabla 11h00 à 13h00		Diner Blabla 11h00 à 13h00	L'Halloween au Centre des femmes 11h00 à 14h00
Méditation inspirante 13h30 à 15h00			

Nous vous offrons la possibilité de faire des Mandalas durant les périodes libres de la programmation.



Quand vous venez aux activités, S.V.P. stationnez votre véhicule sur les rues Laval ou Dollard.

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



Activités régulières



Inscription obligatoire
à toutes les activités

Diners

Bla bla

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00. Thème libre.
(Excepté le vendredi 2 & 16, mercredi 28 et vendredi 30 octobre)

Méditation inspirante

Le vendredi 9, mercredi 14,
et mardi 27 octobre 13h30 à 15h00

La méditation est une pratique de plus en plus répandue pour lutter contre le stress et les troubles du sommeil. Elle favorise la concentration, le mieux-être et renforce le système immunitaire. Les vibrations du cristal sont également utilisées pour favoriser la détente.



Café rencontre à cœur ouvert

Vendredi 23 octobre - 13h30 à 15h00

Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Exercices d'étirement

Vendredis 9 et 23 octobre - 9h30 à 10h30

avec Sylvie Bilodeau : au Centre des femmes.
Prévoyez des vêtements pour l'extérieur s'il fait beau.
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.
**Apportez une sangle de yoga ou une ceinture de peignoir.



Une fille, le matin

Mardi 6, mercredi 14 et
jeudi 29 octobre - 10h00 à 11h30

Ensemble nous aborderons de multiples sujets concernant notre société. C'est une plateforme pour nous exprimer en toute liberté et partager nos expériences. Libérons-nous des tabous et des jugements.





**Le Centre des femmes
est là pour vous et
pour toutes les femmes!**

**Vous êtes ici
chez vous !**

Le Centre des femmes de la MRC du Granit est un lieu de rencontre et un milieu de vie pour TOUTES les femmes, où nous abordons des sujets d'actualité, sous forme de conférences, d'ateliers et de rencontres.

Nous offrons des pistes de solutions pour aider à relever les défis de la vie d'aujourd'hui.

Organisme sans but lucratif, le Centre offre des services à caractère professionnel et éducatif ainsi que des services de conseil et d'orientation pour aider les femmes à s'aider elles-mêmes. Il joue un rôle de moteur dans l'amélioration des conditions de vie des femmes.

Nous sensibilisons les milieux politiques et les décideurs sur l'importance de tenir compte des femmes et de leurs besoins.

Nous rencontrons et informons les jeunes dans les écoles sur des enjeux comme l'égalité, les stéréotypes, l'impact de la violence et l'importance de leur engagement social.

Notre approche féministe globale vise la dé-victimisation, la prise en charge individuelle et collective et reconnaît le potentiel des femmes et vise l'autonomie.

Justice sociale, liberté, égalité, solidarité, démocratie, paix et autonomie sont les valeurs qui nous motivent chaque jour dans notre mission.



Consignes à respecter quand vous venez au Centre des femmes



- **L'inscription aux ateliers est obligatoire.**
- **8 femmes seront admises par atelier.**
- **6 femmes seront admises pour les **méditations** et les **exercices****
- **Les rencontres individuelles sont sur rendez-vous seulement.**
- **Le port du masque est obligatoire à l'arrivée et lorsque vous circulez.**
- **Vous pouvez enlever votre masque quand vous êtes assises.**
- **2 mètres est requis entre chaque personne en tout temps et même à l'extérieur.**
- **Si la porte est verrouillée, sonnez pour qu'on vous ouvre.**
- **Vous devez apporter vos chaussures et pantoufles et garder votre manteau sur votre chaise.**