

Un atelier coûte 4\$ par rencontre pour un membre et 5\$ pour un non-membre

Ateliers hiver / printemps

ATELIERS DE CROISSANCE PERSONNELLE

Musclez vos méninges

Par: Julie Paquette
Mardi 17 janvier au 20 mars
Heure: 9h00 à 11h30
Coût: gratuit membre / 15\$ non-membre
Cet atelier est conçu pour les personnes de 55 ans et plus. Il vise à conserver la vitalité intellectuelle. Atelier dynamique et interactif. C'est un rendez-vous !

Le pouvoir des mots

Par: Denise Julien
Jeudi 19 janvier au 22 mars
Heure: 9h00 à 11h30
Coût: 40\$ membre / 50\$ non-membre
Dans cette communication interpersonnelle qui nourrit les relations, comment pouvons-nous déceler ce qui cause des conflits souvent à notre insu? Nous mesurerons l'impact de la colère dans nos mots afin de désamorcer et de créer des relations plus satisfaisantes.

Les femmes et leur santé sexuelle

Par : Émiss-ère
Jeudi 1 mars au 19 avril
Heure: 13h30 à 16h00
Coût: gratuit
Animé par une sexologue, le programme propose une façon positive d'aborder la sexualité. Il développe une prise en charge de sa santé affective et sexuelle. Les rencontres se déroulent dans un contexte d'échange et d'apprentissage.

Oser me rendre heureuse

Par: Denise Julien
Jeudi 5 avril au 3 mai
Heure: 9h00 à 11h30
Coût: 20 \$ membre / 25\$ non-membre
Osons du nouveau pour se donner une vie qui nous ressemble et à la mesure de nos aspirations.

Regard sur mon aventure amoureuse

Par: Julie Paquette
Mardi 3 avril au 1 mai
Heure: 9h00 à 11h30
Coût: gratuit membre / 15\$ non-membre
Cet atelier est destiné aux femmes qui sont en couple depuis un certain temps. L'atelier se veut être un espace pour réaliser un bilan et porter un regard analytique sur sa vie de couple afin d'évoluer vers le «mont des buts communs».

FIN DE SEMAINE

Oser se donner des fleurs

11 février 13h30 à 15h00
Par: Jocelyne Bordeleau

Vivre c'est choisir

5 mai 13h30 à 15h00
Par: Jocelyne Bordeleau

ATELIERS DE SANTÉ PHYSIQUE

Qi-Gong

Par: Lise L. Harvey
Mardi 24 janvier au 1mai
Heure: 13h00 à 14h45
Coût : 56\$ membre / 70\$ non-membre
Exercices chinois de santé et de longévité. Cette session nous pratiquerons entre autre : Des exercices pour fortifier le système nerveux. La régénération des moelles et des différents organes. Le corps de jade et ses effets sur la colonne vertébrale.

Yoga

Par: Marie Danielle Boyer
Mercredi 18 janvier au 2 mai
Heure: 9h00 à 11h30
Coût: 60\$ membre / 75\$ non-membre
L'atelier offre la possibilité de : faire de l'exercice physique, d'apprendre les méthodes de méditation. De plus, cela éveille la conscience, développe la concentration, la confiance en soi, l'estime de soi, l'intuition et le ressenti.

ATELIER CRÉATIF

Peinture médium aux choix

Par: Carmen Ouellette
Lundi 16 janvier au 1 mai
Heure: 13h00 à 15h30
Coût: 60\$ membre / 75\$ non-membre
Cours axé sur la création, pour tous les niveaux: huile, acrylique et/ou pastel. Diverses formes de peintures, exploration et enseignement de base.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

On sort

Le groupe de sortie **on sort** propose aux membres de Com'Femme des activités (plein air ou culturel) **une fois par mois le vendredi à la fin de chaque mois**. Consultez les babillards du centre ou le Site Internet pour plus d'informations.

Pour la Journée de la femme le 8 mars 2012

Auteure-Conférencière invitée:
Blandine Soulmana,
Au centre communautaire
Georges-Henri-Brossard
De 13h30 à 16h30
Coût: 5\$

Billets en vente chez Com'Femme
Places limitées

Semaine d'action bénévole

Du 15 au 21 avril 2012

Attention à toutes nos bénévoles, une invitation vous sera envoyée car une activité spéciale se tiendra en l'honneur de votre implication.

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle est réservée exclusivement aux membres du Centre. Date à venir, consulter les babillards du Centre.

Pique-nique annuel

Activité réservée exclusivement aux membres du Centre. Date à venir, consulter les babillards du Centre.

Programmation

hiver / printemps 2012



Inscription à partir du
11 janvier lors de la journée
porte ouverte de 13h00 à
16h00 et de 17h30 à 19h00

6035 rue Adam
Brossard (Qc)
J4Z 1A9

Tél. : 450-676-7719
Télé. : 450-656-0356
Courriel: comfemme@rocler.qc.ca
Site internet: www.com-femme.obnl.ca

Nos bureaux sont ouverts du lundi au jeudi
de 8h30 à 16h30.

**Il y aura relâche la semaine du 26 mars pour
toutes les activités**

Le centre sera fermé les 5 et 9 avril 2012

Membre de L'R des centres de femmes



Activités gratuites ouvertes à toutes

INFO'FEMME

Café rencontre à ne pas manquer tous les
mercredi de **13h30 à 15h30**

Janvier

18: Documentaire : Les réfugiés de la planète
bleue

25: Lutter contre l'abus et la maltraitance des
aînés. Par: *La commission des droits de la
personne et de la jeunesse*

Février

01: Service d'accompagnement juridique sur
la séparation et le divorce. Par: *Inform'elle*

08: Agente de libération conditionnelle
accompagnée d'une ex-détenue

15: L'aventure amoureuse

22: Faire autrement avec toutes

29: Trucs et astuces pour rénover et bricoler

Mars

07: Le monde de la surdité.
Par: *une interprète gestuelle*

14: Femme et politique. Par: la conseillère
municipale *Monique Gagné*

21: Privatisation/surmédicalisation des fem-
mes. Par: le *Réseau québécois d'action pour
la santé des femmes*

Avril

04: Femmes d'ailleurs

11: L'alimentation pour les 50 ans et plus

18: L'action bénévole. Par: *CAB de St-Hubert*

25: L'image corporelle

Mai

02: Trucs et astuces pour rénover et bricoler

Spécial autour de la maison

AUTOUR DE LA TABLE

C'est un rendez-vous à ne pas manquer tous les
lundi de **11h00 à 14h00** apportez votre lunch !

Janvier

30: Bon ou mauvais ... le stress

Février

06: Influence de la musique dans ma vie

13: Vivre le moment présent

20: Faire autrement avec toutes

27: Que signifie pour moi le mot santé

Mars

05: Comment je me sens face aux
changements

12: Mon petit bonheur quotidien

19: Âge idéal - Toutes les saisons de la vie
sont belles - Peur de vieillir ?

Avril

02: Qui suis-je ?

16: Culpabilité, quand tu nous tiens

23: Être active, un mode de vie

30: Accepter mes limites

VIENS POUR TOI ... DÉJEUNER CAUSERIE

**Venez déjeuner avec nous lors de nos dé-
jeuners causeries. Vos enfants sont les
bienvenus apportez quelques jouets.**

⇒ 9h à 11h (**inscrivez-vous**)

⇒ Date des déjeuners à venir: 23 février,
22 mars et 26 avril

Services offerts

- ♀ Ateliers
- ♀ Références
- ♀ Écoute téléphonique
- ♀ Intervention individuelle
- ♀ Centre de documentation

Accueil, ouverture, écoute et référence
bienvenue à toutes les femmes de 18 ans
et plus .

Coût de la carte de membre

session hiver/printemps: 10\$

Certaines activités sont exclusivement
réservées aux membres. De plus, vous
recevrez par la poste la programmation du
centre pour l'automne 2012.
*Com'Femme se réserve le droit d'accepter
ou de refuser un membre.*

En cas de tempête, le centre sera
fermé si la commission scolaire
Marie-Victorin est fermée !

Merci à nos bailleurs de fonds

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec



Brossard