



Programmation d'Automne

Du 5 Octobre au 17 décembre 2020

L'inscription est requise pour toutes les activités qui auront lieu Physiquement ou par Zoom .

Par zoom un minimum de 4 inscriptions

Respecter les mesures sanitaires et les procédures à l'intérieur du centre .

Par téléphone : 450-676-7719
Par courriel : cf.membres@outlook.com



Pour nous joindre :

Com'Femme

6035 rue Adam (angle Taschereau)
Brossard , Québec J4Z 1A9

Téléphone : 450-676-7719

Nos heures



d'ouvertures

Du lundi au jeudi

De 8H00 à 17h00

L'équipe de COM'FEMME se réserve le droit d'annuler toutes activités , contennes ou non dans la programmation , si le nombre de participantes requis est jugé insuffisant .

Informations Importantes

**On prends soin de vous
On prends soin de notre communauté
Et on pense à vous !!!!**

Suite aux dernières recommandations gouvernementales , le centre de femmes **COM'FEMME** rouvre graduellement ses portes

Certaines activités reprennent en présence par petits groupes de 4 et via la plateforme Zoom
Les rencontres de soutien s'effectuent sur rendez -vous uniquement

TOUTES les activités sont sur inscriptions .Le port du masque est obligatoire .Même si la distanciation existe .

Si les inscriptions en présentielles sont trop nombreuses nous serons obligées de faire des groupes et alterner pour que chaque femme puisse y assister

Merci

Nouveau

A VENIR

La Marche mondiale des Femmes

Assemblée Générale Annuelle

Mardi 24 novembre a 13h30

Les 12 jours d'actions contre la violence faites aux femmes du 25 Novembre au 6 Décembre



Com'Femme

6035, Rue Adam
Brossard
J4Z 1A9

Téléphone: 450-676-7719
Courriel : cf.membres@outlook.com
www.comfemme.org

Centre intégré de santé et de services sociaux

Québec

brossard

CXP
RIVE-SUD

LUNDI

Les lundis d'inspiration et de réflexion des travailleuses

**Le Centre est fermé
Tous les lundis,**

les travailleuses consacrent du temps à la réunion d'équipe, à la recherche et aux réunions pour approfondir leurs connaissances et avancer sur leurs dossiers

Gymnastique Holistique

Lundi le 5 octobre au 16 décembre

Groupe A | Groupe B

De 13h 30 à 15 h 00 De 15 h 30 à 17 h

Groupe C

18h15 à 19h30

**Pour chaque groupe
Les cours seront donnés par
Zoom**

Inscription obligatoire



MARDI

Café, Brioches et Brin de jasette

Tous les mardis matin

De 9h30 à 11h
Du 6 octobre au 15 décembre

► **Gratuit, inscription obligatoire**
Animé par : Maria

Physiquement
Groupe de 4 femmes
Par semaine, en alternance

Un moment déjeuner pour se retrouver.

MERCREDI

Tribune Libre / Café rencontre

De 10 h à 11h30

Ordinateur : comment je l'utilise .

14 et 21 octobre

Gratuit, inscription obligatoire
Physiquement
Groupe de 4 femmes

De 13h30 à 15h00

28 octobre et le 18 novembre

Collectif la voix des femmes

Activité par



JEUDI

Qi Gong Yoga Yoga sur chaise

Du 8 octobre au 17 décembre

De 10h30 à 11h30

Groupe autogéré
Gratuit, inscription obligatoire
Physiquement

Groupe de 4 femmes

Port du masque obligatoire

Dans le cadre du maintien et du développement des saines habitudes de vie .

Du côté des femmes

Femmes de tout horizons

Les jeudis 22 octobre, 19 novembre et 17 décembre de 13h30 à 15h00

Ateliers pour les femmes qui veulent se familiariser avec le français sur des sujets décidés ensemble

Gratuit, inscription obligatoire
Physiquement
Groupe de 4 femmes

Osons être féministe

Le 22 octobre, 19 novembre, 10 décembre de 13h30 à 15h00

On s'engage sur une démarche féministe à travers différentes revendications



Destination

Mettre de la vie dans ma vie

Tous les mardis après midi
De 13h30 à 15h00

Du 6 octobre au 15 décembre



Gratuit, inscription obligatoire,
Animé par : Ani

Physiquement
Groupe de 4 femmes
Par mardi en alternance selon le nombre d'inscriptions

Ateliers axés sur les émotions, approche pour une communication plus vivante et des relations saines

Méthode B.A.S.E 2

Destination

Mettre de la vie dans ma vie

Tous les mercredis après midi
De 13h30 à 15h00

Du 7 octobre au 16 décembre

Gratuit, inscription obligatoire,
Animé par : Ani

Physiquement
Groupe de 4 femmes
Par mardi en alternance selon le nombre d'inscriptions

Ateliers axés sur les émotions, approche pour une communication plus vivante et des relations saines

Méthode B.A.S.E 2