

Lundi

### Activités libres/ Réunion d'équipe

**Activité gratuite** 8h00 à 12h00

Cet espace est dédié aux membres afin de leur permettre un temps libre pour diverses utilités telles que;

- \* finaliser leurs œuvres artistiques
- \* faire de la lecture, des recherches
- \* Utiliser le service informatique à disposition
- \* ou toute autres activité pouvant disposer de cet espace.

De plus, comme les travailleuses seront en réunion d'équipe pour toute la matinée, il est important de noter qu'elles ne pourront être disponibles.

Par souci d'équité et de viabilité, nous vous demandons de nous informer à l'avance de votre désir d'utilisation!



Mardi

### Carnet de voyage intérieur (Ateliers créatifs)

27 sept au 29 nov 2016

**Activité gratuite** 9h30 à 12h00

Animatrices: Organisatrices communautaires

27 septembre  
4 octobre  
11 octobre  
18 octobre

#### Thèmes abordés

Le moment présent  
Se connaître pour mieux connaître  
Faire la paix avec sa vie  
Mettre sa vie sur pause et se faire du bien  
Faire la paix avec soi  
Devenir sa meilleure amie  
Prendre soin de soi  
Savoir gérer le changement  
Apprendre à se décrire positivement  
Capteur de rêves l'équilibre corps et âme



**\*Nombre de place limité!**

Mercredi

### Initiation à l'informatique

12 & 26 oct et 9 et 23 nov 2016

**Activité gratuite** 10h30 à 11h30

Formatrice: Catherine Bouchard

Cette formation s'adresse à toute femme débutante voulant acquérir quelques bases d'informatique et ainsi devenir un peu plus autonome avec cet outil de travail.



### Les Nichons tricotés

7 sept au 14 déc (au 2 semaines)

**Activité gratuite** 10h30 à 12h00

Confection de nichons venant en aide aux femmes ayant subi une mastectomie partielle ou totale.

En plus de se rallier à la cause du cancer du sein, les femmes profitent des bienfaits que nous procure le tricot tel que le développement de la motricité fine, le maintien d'une activité cérébrale constante, la pratique de la mémoire, la réduction du stress et bien d'autres!



### Femmes en action

7 sept au 14 déc (au 2 semaines)

**Activité gratuite** 13h30 à 15h30

Une occasion de vous engager dans l'organisation d'événements et/ou des actions collectives, tout en se mobilisant en groupe.

- Activités Fête de Noël
- Activités Journal



### S'épanouir ensemble

29 sept, 27 oct et 24 nov 2016

**Activité gratuite** 19h00 à 20h30

**En partenariat avec la Maison l'Internationale**

Apprendre à mieux connaître les femmes de diverses communautés culturelles afin de les soutenir dans leur intégration et leur épanouissement.



Jeudi

### La joute (Les 7 péchés capitaux)

6 octobre au 17 novembre 2016



**Activité gratuite** 9h30 à 12h00

Animatrices: Lucie Lalonde

Ces ateliers en équipe vous permettront de participer à titre d'oratrice ou de membre du jury, à des débats et pratiques d'argumentaire.

Ce concept laisse une large place à l'humour, la prestance, au sens de la persuasion et, à mesure que le débat avance, à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue, en étant convaincantes, éloquentes et divertissantes!

6 octobre	L'orgueil
13 octobre	La colère
20 octobre	L'avarice
27 octobre	La gourmandise
3 novembre	L'envie
10 novembre	La paresse
17 novembre	La luxure



**Venez rigoler avec nous! Prix de présence à chaque rencontre! \* 6 participantes et plus!**

### Gymnastique Holistique

26 sept au 5 déc 2016 ( relâche le 10 octobre)

**Coûts : 65\$**  
Formatrice: Danièle Tessier  
Éducatrice somatique

13h30 à 15h00  
Groupe A

15h30 à 17h00  
Groupe B

17h30 à 19h00  
Groupe C



La gymnastique Holistique est une méthode d'éducation corporelle par le mouvement conscient.

#### Elle permet:

- L'amélioration de la détente physique et mentale
  - La mobilité, la souplesse, la force et l'équilibre
  - La prévention de la maladie et le maintien de la santé
- Les mouvements en Gymnastique Holistique s'intègrent facilement dans la vie quotidienne et tiennent compte des conditions particulières à chaque personne, peu importe son âge et son état de santé.

### Info-femmes

**Activité gratuite** 13h30 à 16h00

#### Présentation Amour & Argent

29 novembre 2016  
Formatrice: Johanne Desgroseilliers



Pour mieux comprendre les rapports amoureux vis-à-vis des droits, la gestion de l'argent au sein des couples, les codes amoureux et le rapport à l'argent ainsi que ses choix et ses actions.

#### La sexualité après 50 ans.

25 Octobre 2016  
Formatrice: Danyelle Demers, Sexologue et thérapeute spécialisée en Relations Humaines.



Contrairement à bien des croyances, le besoin d'aimer et d'être aimé tout autant que la sensualité et la sexualité ne s'estompent pas mais se voit changé avec l'âge. Venez découvrir comment s'exprime la sexualité après 50 ans et ce sous tous ces aspects.



### Période d'inscription Inscriptions obligatoires!!!

Nous prendrons les inscriptions aux activités de la session de printemps, à partir du **29 août 2016**.



### Rencontre du comité pour la sécurité des femmes

(Longueuil, Brossard, St-Hubert, St-Lambert, Lemoine et Greenfield park)

**8 septembre 2016 à 13h30**

**Endroit:** Centre Com'Femme



Pour confirmer votre présence, contacter  
Mme Lucie Lalonde au (450) 676-7719

### Sortie culturelle

Musée de la femme de Longueuil  
**Jeudi 27 octobre 13h30**



**Lieu de rencontre:** Centre Com'Femme  
**Activité gratuite**

Ce Musée de la femme vous offre un parcours proposé sur 4 thématiques à travers une exposition permanente, une exposition temporaire, des aires de repos et d'échanges et bien plus encore!



## Évènements Spéciaux

### 12 jours de mobilisations pour la violence faite aux femmes.



**Du 25 novembre au 6 décembre 2016**

Restez à l'affût sur notre page Facebook et par courriel afin de connaître les activités proposées dans le cadre des 12 jours d'action pour l'élimination des violences faites à l'égard des femmes!

### Course à la vie-CIBC

**Dimanche 2 octobre 2016**

Course à la vie CIBC de la Fondation canadienne du cancer du sein se tenant à Montréal.

Le kiosque COM'FEMME vous invite à vous impliquer à titre de tricoteuses ou simplement de bénévoles afin de faire promouvoir le projet «Les Nichons tricotés»



Pour plus amples informations veuillez contacter  
**Mme Manon Presseau**

au (450) 676-7719 ou par courriel au [cf.membres@outlook.com](mailto:cf.membres@outlook.com)

### Fête de Noël des membres

Activité gratuite pour toutes les membres.  
Gaieté et festivité au rendez-vous!

**Mercredi 14 décembre 2016**

Détails à venir!



## Devenir Membre

Nous sommes un groupe de femmes de la Montérégie qui œuvre sur le territoire dans le but d'améliorer les conditions de vie des femmes.

- ateliers, conférences et ressourcement
- vie associative, bénévolat, implication sociale
- soutien individuel et intégration sociale

### Pour toutes les femmes

Quels que soient l'âge, l'état civil, l'origine, la religion ou l'orientation sexuelle.

En devenant membre vous vous engagez à participer activement à la vie associative de COM'FEMME.



**Adhésion annuelle (janvier à décembre)**

**12\$**

(ou au prorata selon le mois d'adhésion)

**\* Adhésion non-remboursable \***

### Heures d'ouverture

**Lundi au jeudi**  
**8h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00**



Suivez-nous sur Facebook et sur notre site web pour de plus amples informations.



### Merci à nos bailleurs de fonds !

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec



Brossard

## Programmation d'activités Automne 2016



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

☎ (450) 676-7719

✉ [cf.membres@outlook.com](mailto:cf.membres@outlook.com)  
[www.comfemme.org](http://www.comfemme.org)