

## LUNDI

### Gymnastique Holistique

25 janvier au 28 mars 2016

**Coûts : 65\$**

Formatrice: Christiane Roy

**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

### Osez vieillir en santé

8 Février 2016

**Activité gratuite**

Formatrice: Florence Steffenr

**19h30 à 21h00**



Un atelier entre femmes où des sujets tabous du vieillissement féminin seront abordés.

Les problèmes de mémoire, les effets secondaires des médicaments, les problèmes de vessie, les problèmes d'audition, les problèmes de sommeil seront des thèmes abordés. Cet atelier s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche international.

## Mardi

### Apprendre à rendre les émotions créatives

26 janvier au 29 mars 2016

**Activité gratuite**

Formatrice: Johanne Desgroseilliers

**9h30 à 12h00**

Ateliers permettant une démarche, afin de mieux connaître, comprendre et exprimer les émotions par différentes façons et surtout avec créativité. Nous apprendrons à exprimer les émotions avec différentes formes d'art.

Identifier ses émotions, comprendre les mécanismes reliés à celles-ci, comprendre l'impact des émotions dans notre vie au quotidien mais également sur notre santé, les exprimer par la parole, le geste et bien plus, seront les objectifs ciblés par ces ateliers.



### Partage Entre-Elles

**Activité gratuite**

Permettre l'apprentissage d'habiletés d'animation et de formation aux membres et ainsi développer davantage leur empowerment, le tout dans une approche féministe.

**13h30 à 15h00**

**La danse en ligne**

2 février 2016

Animatrice: Claudette Joncas, membre bénévole

### Info-femmes

**Activité gratuite**

**18h30 à 20h00**

**Se familiariser avec les étiquettes alimentaires**

15 mars 2016

Animatrice: Valérie Gauthier (N.d)

## Mercredi

### Info-femmes

**Activité gratuite**

**9h30 à 12h00**

**Les normes d'hygiène et de salubrité en cuisine**

27 janvier 2016

Animatrice: Lucie Lalonde

**Le deuil**

10 février 2016

Animatrice: Johanne Desgroseilliers

**Moyens de contrer le stress**

16 mars 2016

Animatrice: Lucie Lalonde

### Initiation à l'informatique

3 & 17 février 2016

**Activité gratuite**

Formatrice: Stéphanie Mickel

**10h30 à 12h00**



**Les bases du web**

Se familiariser avec les navigateurs web et l'utilisation des moteurs de recherches.

### Membres en action

27 janvier au 30 mars 2016

**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.

- Évaluation fête de Noël 2015
- Rôles de chacune dans un centre de femmes
- Activités du centre
- Journée mondiale des femmes



## Jeudi

### Ateliers «l'Amour et l'Argent»

28 janvier, 4 & 18 février, 3 & 17 mars 2016

**Activité gratuite**

Formatrices: Organisatrices communautaires

**13h30 à 16h00**



Ayant pour but de diminuer l'impact des facteurs d'appauvrissement chez les femmes au travers des étapes de vie notamment celle conjugale, ces ateliers permettront de mieux comprendre les rapports amoureux vis-à-vis des droits, de la gestion de l'argent au sein des couples, des codes amoureux, du rapport à l'argent ainsi que ses choix et ses actions.

### La pause-causerie

28 janvier au 31 mars 2016

**Activité gratuite**

**13h30 à 16h00**

*\* En cas de tempête ou d'impossibilité l'activité sera reporté à la semaine suivante.*

### La confidentialité en groupe

21 janvier 2016

### Les limites de l'amour

11 février 2016

### L'impact de nos jugements

25 février 2016

### L'approche féministe, toujours actuelle?

10 mars 2016

### Les religions et les différences culturelles

24 mars 2016



à retenir !

### Période d'inscription

**Inscriptions obligatoire!!!**

Nous prendrons les inscriptions aux activités de la session d'hiver, du **11 au 21 janvier 2016**.

\* Il est à noter, que votre place sera confirmée uniquement lors du **paiement complet** de l'activité.

### Rencontre mi-étape

Mercredi 20 janvier 2016  
**19h00 à 21h00**

Cette soirée nous permettra de vous faire un suivi sur la réorganisation du centre et de vous en présenter ses orientations.

**La soupe de l'amour**   
Jeudi 11 février 2016

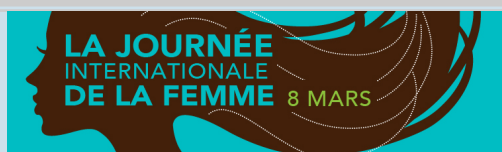
Pour la fête de l'amour, le comité des membres en action vous cuisinerons une bonne soupe maison remplie d'amour!

**Cabane à sucre**  
Mardi 23 mars 2016

Activité spéciale organisée par le comité des membres en action! Venez vous joindre à nous en grand nombre tout en partageant un bon lunch sucré!  
Prix à venir...



## Événements Spéciaux



**La soupe des femmes en action**  
Apportez votre lunch et joignez-vous à nous dès **12h00** afin de déguster une bonne soupe fait maison!

### Les «Si» et les «Mais», des freins à l'action



8 mars 2016  
**Activité gratuite**

**Blandine Soulmana**  
Auteure & conférencière professionnelle

**13h30 à 16h00**

#### Quelques sujets clés abordés :

- Qui veut agir trouve des moyens, qui ne veut rien faire trouve des défaites ;
- Les « SI » ouvrent des horizons, les « MAIS » les ferment ;
- S'il suffisait d'être riche pour être heureux, il n'y aurait pas de riches malheureux. Et pourtant, il y a des pauvres heureux!

[www.blandine-soulmana.com](http://www.blandine-soulmana.com)



## 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
- Femmes bénévoles en action, implication sociale
- soutien individuel et intégration sociale

#### Pour toutes les femmes

Quelques 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)



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

#### Merci à nos bailleurs de fonds !




## Programmation d'activités

*Hiver 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)