

LUNDI

Gymnastique Holistique

18 avril au 20 juin (23 mai relâche) 2016

Coûts : \$58.50

Formatrice: à venir

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.



Mardi

Ateliers créatifs De l'inaction à l'action Groupe 1

3 mai au 14 juin 2016

Activité gratuite

Formatrice: Johanne Desgroseilliers
9h30 à 12h00



Dans cette série d'ateliers, nous aborderons les pré-requis à l'affirmation de soi. Nous développerons ainsi les techniques de bases pour devenir plus affirmative en ayant pour outil, la créativité, l'innovation et le goût du risque.

Partage Entre-Elles

Activité gratuite
13h30 à 16h00

Partager tout en permettant l'épanouissement dans votre vie personnelle et professionnelle, le tout sous une approche féministe.

Danse sociale

26 avril 2016
Animatrice: Claudette Joncas (membre bénévole)

Info-femmes

Activité gratuite
18h30 à 20h00
3 mai 2016

Animatrice: Johanne Desgroseilliers



Découvrir les couleurs du féministe.

Cet atelier vous permettra de découvrir la diversité présente au sein du mouvement féministe et d'y trouver votre propre couleur.

Mercredi

Info-femmes

Activité gratuite
9h30 à 12h00

Les normes d'hygiène et de salubrité en cuisine

6 avril 2016
Animatrice: Lucie Lalonde



Les impacts de l'austérité sur les femmes

8 juin 2016
Animatrice: Johanne Desgroseilliers

Initiation à l'informatique

25 mai 2016

Activité gratuite
Formatrice: Stéphanie Mickel
10h30 à 12h00

Les réseaux sociaux

Se familiariser avec les différents réseaux sociaux d'aujourd'hui.



Femmes en action

6 avril au 29 juin 2016 (une fois semaine)
À l'exception 22 juin car nous avons AGA

Activité gratuite
13h30 à 15h00

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



- Semaine de reconnaissance des bénévoles
- Assemblée générale annuelle
- Comité journal «la voix des femmes»
- Implication dans la campagne du cancer du sein

Jeudi

Ateliers créatifs De l'inaction à l'action Groupe 2

5 mai au 16 juin 2016



Activité gratuite

Formatrice: Johanne Desgroseilliers
9h30 à 12h00

Dans cette série d'ateliers, nous aborderons les pré-requis à l'affirmation de soi. Nous développerons ainsi les techniques de bases pour devenir plus affirmative en ayant pour outil, la créativité, l'innovation et le goût du risque.

La pause-causerie

7 avril au 16 juin 2016

Activité gratuite
Formatrices: Organisatrices communautaires
13h30 à 15h00

7 avril 2016 **L'action contre la pauvreté**

14 avril 2016 **Thème d'actualité libre**

21 avril 2016 **Les droits des femmes**

5 mai 2016 **La sécurité des femmes dans les villes**

**Présentation d'un power point
par Michèle Ouimet (CISSS)**

12 mai 2016 **Le logement social est-ce pour moi?**

19 mai 2016 **L'intolérance**

26 mai 2016 **Thème d'actualité libre**

2 juin 2016 **L'influence des médias au quotidien**

9 juin 2016 **Thème d'actualité libre**

16 juin 2016 **Le bonheur au fil du temps!**





Période d'inscription

Inscriptions obligatoires!!!

Nous prendrons les inscriptions aux activités de la session de printemps, à partir du 21 mars 2016.

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

Conférence interactive sur les rôles et responsabilité d'un C A

Inscription obligatoire!!!

Quand? Le mercredi 18 mai 2016

Quelle heure? 5 à 7 un petit goûter vous sera servi.

Cuisines
de l'Amitié



Cuisines Collectives

Formation préalable obligatoire!!!

En collaboration avec les cuisines de l'amitié, nous aurons accès aux cuisines collectives à quelques reprises et ce pour le **coût de 6\$**.

(Comprend: 3 repas principal, 1 soupe, 1 dessert)

Les dates resteront à déterminer.

Pour bénéficier de cette activité, il est obligatoire de suivre la formation «**les normes d'hygiène et de salubrité**» offerte le mercredi **6 avril 2016**.

Événements Spéciaux

Assemblée Générale Annuelle

Inscription obligatoire!!!

Quand? Le mercredi 22 juin 2016

Quelle heure? 17h30 à 21h00

Où? 6035 rue Adam, Brossard

Cette soirée nous permettra de vous présenter un résumé de la dernière année en ce qui a trait aux programmations d'activités mais également au niveau financier ainsi que sur les démarches de réorganisation du centre.



Heures d'ouverture

**Le centre Com'femme est ouvert
du lundi au jeudi**

De 8h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00

À noter que le lundi matin, le centre sera fermé pour réunion d'équipe. * (sauf exceptions)

Accessibilité

Le centre vous permet l'accessibilité à :

- un poste informatique et à Internet
- un espace de détente et de lecture
- un accès à toutes les aires viables de la maison

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

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 !

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie
Québec



Programmation d'activités Printemps 2016



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

☎ (450) 676-7719

✉ cf.membres@outlook.com
www.comfemme.org