

**Com'Femme membre de :**



**Partenaires financiers**



*Programmation d'activités  
Automne 2017 / Hiver 2018*



Le centre de femmes  
**om'femme**  
Brossard, St-Hubert, Lemoine  
St-Lambert, Greenfield Park





## Services

Com'Femme offre divers services tels que du **soutien individuel**, de l'**écoute**, du **support** ainsi que de la **référence** à toute femme, en toute confidentialité. Ceux-ci sont offerts à celles qui en éprouvent le besoin avec ou sans rendez-vous.



## Activités éducatives

Com'Femme vous propose une gamme d'**activités éducatives** telles que, des **ateliers de sensibilisation**, des **rencontres d'information**, des **échanges** sous forme de dîners causeries, des **conférences** ainsi que diverses **animations**. Celles-ci abordent plusieurs thèmes, et ce, pour tous les goûts, selon vos besoins et vos intérêts.

Il est **obligatoire** d'être **membre** afin de bénéficier des activités proposées et ce au coût de 12\$ annuellement.



## Actions collectives

Com'Femme encourage chez ses membres, toutes formes de mobilisations ayant pour objectif **d'améliorer la qualité de vie des femmes**. Ainsi, **collectivement** nous pourrions contribuer à un ensemble de stratégies d'actions visant à **défendre et promouvoir les droits et intérêts des femmes** dans une perspective de **changement social**.



## Nous rejoindre

### Coordonnatrice

Stéphanie Mickel

✉ [cf.coordination@outlook.com](mailto:cf.coordination@outlook.com)

### Intervenante

Johanne Desgroseilliers

✉ [cf.intervenante@outlook.com](mailto:cf.intervenante@outlook.com)

### Agente de mobilisation à la condition féminine

✉ [cf.membres@outlook.com](mailto:cf.membres@outlook.com)

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



[www.facebook.com/CentredeFemmesBrossard](http://www.facebook.com/CentredeFemmesBrossard)

Vous pouvez maintenant suivre nos vidéos sur notre chaîne Youtube



[www.youtube.com/channel/UCUH7Fvcsoa\\_Ov4OsaLji9Ig](http://www.youtube.com/channel/UCUH7Fvcsoa_Ov4OsaLji9Ig)






Nous rejoindre

Nos heures d'ouverture		
<b>Lundi</b>	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
<b>Mardi</b>	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
<b>Mercredi</b>	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
<b>Jeudi</b>	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
<b>Notez que le Centre est fermé sur l'heure du midi</b>		

6035 rue Adam  
Brossard (Qc)  
J4Z 1A9

 450-676-7719



Engagement aux activités

L'équipe de Com'Femme est fière de vous préparer des activités, des ateliers et des formations répondant à vos besoins. Nous y mettons beaucoup d'énergie, d'innovation et d'enchantement dans le but de répondre à la mission du centre. Ainsi par respect, nous vous demandons de respecter les engagements lorsque vous avez confirmé votre présence.

De plus, l'inscription **est requise** pour **toutes** les activités qu'elles soient gratuites ou non et ce un minimum de **7 jours à l'avance**.

- Pour les **activités gratuites**, vous pouvez vous inscrire par téléphone, courriel ou encore en personne.
- Pour les **activités payantes**, vous devez **obligatoirement** vous inscrire en personne afin d'effectuer le paiement au moment même de votre inscription.



Notre Mission

Mis sur pied en 1978, puis incorporé en 1980, **Com'Femme** est un groupe de femmes reconnu comme organisme de bienfaisance dont la mission consiste à **sensibiliser les femmes** de son territoire aux divers **facteurs historiques, culturels, socio-économiques et politiques** qui influencent **leurs conditions de vie** et **favoriser la mise en œuvre d'initiatives** par et pour les femmes, en vue d'une **transformation sociale vers l'autonomie et l'égalité des sexes**.



Septembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4 Fête du travail CONGÉ FÉRIÉ	5	6	7
11 <i>Portes ouvertes</i>	12	13	14
18	19	20 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	21  Dîner causerie <i>Le minimalisme</i> 12h00 à 14h00
25 Comité Auto-financement 9h30 à 11h30  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	26	27  Partage Entre-elles 14h00 à 15h30  Comité Jumelage 18h00 à 19h00	28 Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30  Info-femmes <i>Démystifier le travail de rie</i> 13h30 à 15h00



Événements Hiver 2018



*La Journée internationale de la femme*, continue d'être une date importante et forte en sujets concernant les conditions de vie des femmes.

Le 8 mars est une journée bien plus qu'importante, mais c'est également un moment privilégié pour célébrer entre nous, **ensemble**, nos victoires comme Femmes. Sans oublier d'échanger, de s'encourager, de se mobiliser et de poser diverses réflexions.

**Journée Internationale de la Femme**  
Déjeuner - Conférence  
8 mars - 10h00 à 12h00



Dans le cadre de la journée Internationale de la femme, **COM'FEMME** désire vous convier à un **Déjeuner-Conférence**. Ainsi une conférencière invitée vous présentera son parcours au travers d'embûches et de réussites le tout autour de bonnes viennoiseries.

Pour vous inscrire, contacter **Mme Johanne Desgroseilliers**,  
Intervenante au **(450) 676 - 7719**



## Actions collectives Hiver 2018

### Comité Nichons Tricotés

**Responsable** : agente de mobilisation

**Dates** : 17 janvier au 28 mars 2018 --10h00 à 11h30  
(Au 2 semaines)

**Gratuit!**



Ce comité vous permettra de vous impliquer à titre de bénévole au projet des Nichons tricotés. Confection de nichons, rembourrage, préparations d'envois et autres sont au menu de ces rencontres. Vous venez ainsi **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 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.**

*Joignez-vous à nous!*

## Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p><b>2</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p><b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>3</b> La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>4</b> Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p><b>FEA- Fête de Noël</b> 14h00 à 16h00</p>	<p><b>5</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p>
<p><b>9</b> Action de grâce <b>CONGÉ FÉRIÉ</b></p>	<p><b>10</b> La communication 9h00 à 11h30</p> <p><b>S'épanouir ensemble</b> Colombie 19h00 à 20h30</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p>
<p><b>16</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p><b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>17</b> La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>18</b> Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p><b>FEA- Fête de Noël</b> 14h00 à 16h00</p>	<p><b>19</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p> <p><b>Ciné-expression</b> <i>Filles ou garçon</i> 13h30 à 16h00</p>
<p><b>23</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p><b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>24</b> La communication 9h00 à 11h30</p> <p><b>Sécurité des Femmes et milieu Urbain</b> 18h30 à 20h00</p>	<p><b>25</b> Partage Entre-elles 14h00 à 15h30</p> <p><b>Comité Jumelage</b> 18h00 à 19h00</p>	<p><b>26</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p> <p><b>Dîner causerie</b> <i>acceptation vieillissement</i> 12h00 à 14h00</p>
<p><b>30</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p><b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>31</b> La communication 9h00 à 11h30</p> <p><b>Info-femmes</b> <i>Ça sert à quoi?</i> 13h30 à 15h00</p>		



## Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		<p><b>1</b> Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p>FEA- Fête de Noël 14h00 à 16h00</p>	<p><b>2</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p>
<p><b>6</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p>Gym Holistique A :15h00 à 16h30</p>	<p><b>7</b> La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p>
<p><b>13</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p>Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>14</b> La communication 9h00 à 11h30</p> <p>S'épanouir ensemble Danse monde 19h00 à 20h30</p>	<p><b>15</b> Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p>FEA- Fête de Noël 14h00 à 16h00</p>	<p><b>16</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p> <p>Info-femmes Droit de votes des femmes 13h30 à 15h30</p>
<p><b>20</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p>Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>21</b> La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>22</b> Partage Entre-elles 14h00 à 15h30</p> <p>Comité Jumelage 18h00 à 19h00</p>	<p><b>23</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p> <p>Ciné-expression Le sourire de Mona Lisa 13h30 à 16h00</p>
<p><b>27</b> Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p>Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>28</b> La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>29</b> Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p>FEA- Fête de Noël 14h00 à 16h00</p>	<p><b>30</b> Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30</p> <p>Dîner causerie Alimentation saine 12h00 à 14h00</p>



## Actions collectives Hiver 2018

*« C'est collectivement que nous portons le projet pour lequel existe notre organisme, c'est collectivement que nous avons à l'affirmer, à le faire vivre, à le développer, à le défendre. »*

Extrait du Petit guide pour soutenir le dynamisme de la vie associative et démocratique d'un organisme communautaire, ROCL, 2010.

### Femmes en action (FEA)

**Responsable** : agente de mobilisation

**Dates** : 17 janvier au 28 mars 2018 -14h00 à 16h00  
(Au 2 semaines)

Gratuit!

Une occasion de vous engager dans l'organisation d'événements et/ou des actions collectives, tout en se mobilisant dans divers comités tels que:

- ☞ Comité des Nichons tricotés
- ☞ Comité Sécurité des femmes en milieu Urbain
- ☞ Autres

Pour plus d'informations concernant ces comités, contactez-nous afin d'en connaître davantage.



*« La présence et l'implication des membres s'inscrivent dans la nature même d'un organisme communautaire. Elle est la condition d'une autonomie réelle et ce qui lui donne sens alors il est très important de lui consacrer du temps et des ressources. »*

Extrait du Petit guide pour soutenir le dynamisme de la vie associative et démocratique d'un organisme communautaire, ROCL, 2010.



## Activités Hiver 2018

### Moi aussi, j'ai mon mot à dire

**Intervenante:** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** Mardi 23 janvier au 27 mars 2017  
- 9h00 à 11h30

**Gratuit!**



Dans cette nouvelle série d'ateliers, nous discuterons de l'empowerment, dans le but de bien faire comprendre le concept aux femmes et surtout, les encourager à reprendre du pouvoir dans leur quotidien et dans leur vie. Dans une perspective d'implication et ainsi afin de mieux comprendre l'impact réel qu'elles peuvent avoir dans leur bien-être tout autant physique que psychologique.

### Comité Jumelage Interculturel

**Intervenante:** Fatma Abuaref et Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 24 janvier, 21 février et 21 mars 2018

Suite à la rencontre sur le jumelage du 24 mai 2017 dernier, Com'Femme vous invite à faire partie du comité **jumelage interculturel**.

Si vous souhaitez découvrir d'autres cultures, faire connaître la vôtre et partager vos connaissances et expérience de vie, et tout simplement participer activement à ce nouveau projet afin de voir comment nous pouvons, en tant que Femme Québécoise, soutenir les femmes immigrantes?



## Décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p><b>4</b></p> <p>Comité Auto-financement 9h30 à 11h30</p> <p><b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p><b>5</b></p> <p>La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Info-femmes <i>Prendre soin de sa santé mentale</i> 13h30 à 15h30</p>
<p><b>11</b></p> <p>FEA- Fête de Noël Préparation pour la fête de Noël</p>	<p><b>12</b></p> <p>La communication 9h00 à 11h30</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Fête de Noël</b></p> 	<p><b>14</b></p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>Nichons Tricotés 10h00 à 11h30</p> <p><b>FEA</b> 14h00 à 16h00</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>25</b></p> <p>Noël <b>CONGÉ FÉRIÉ</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Lendemain de Noël <b>CONGÉ FÉRIÉ</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>



## Activités Automne 2017

**Portes ouvertes - Journée d'inscriptions**  
**Période d'inscription pour toutes les activités**  
**11 septembre -10h00 à 19h00**

Notre prochaine journée *Portes Ouvertes* chez COM'FEMME, se tiendra le **Lundi 11 septembre** 2017 prochain et ce de **10h00 à 19h00**, au 6035 rue Adam à Brossard.



Venez rencontrer des femmes dynamiques, déterminées et dévouées s'impliquant à plusieurs niveaux afin d'être en mesure de répondre à vos besoins.

Il vous sera également possible de vous inscrire aux diverses activités que nous vous proposons pour les saisons automne 2017 et Hiver 2018.

***N'hésitez pas à être accompagnée d'une amie pour une visite guidée du centre!***



## Activités Hiver 2018

### Dîners causeries

**Dates :** 25 janvier, 15 février, 15 mars 2018 -12h00 à 14h00

**Intervenante:** Johanne Desgroseilliers

Tout en dégustant votre lunch, venez profiter de cet espace pour partager et débattre sur des sujets qui vous touchent et vous préoccupent, ainsi que des faits d'actualité!



**Gratuit!**

### Vivre seule, craintes et appréhensions

**25 janvier 2018 -12h00 à 14h00**

Balançant entre le plaisir d'être libre et la déprime, les femmes seules se retrouvent souvent devant un vide à combler. Et si ces craintes, ces doutes et ces appréhensions pouvaient nous aider à se réaliser et se redécouvrir?



### Vivre l'amour à 50 ans, mais à quel prix?

**15 février 2018-12h00 à 14h00**



Le besoin d'être aimé est une nourriture essentielle à notre vie. À 50 ans, sommes-nous toujours prêtes à faire autant de compromis pour être aimée, recevoir de l'attention et de la tendresse des êtres chers?

### La pauvreté des femmes après 65 ans

**15 mars 2018- 12h00 à 14h00**

Selon statistique Canada, 1 personne aînée / 20 est considérée à faible revenu. Cette pauvreté serait également plus présente chez les femmes (23 000\$/an) que chez les hommes (32 000\$/an). Quelles sont vos craintes face à ce stress économique et quels sont les moyens possible, afin de s'en sortir?







## Activités Hiver 2018

### S'épanouir ensemble

Intervenante : Johanne Desgroseilliers

Gratuit!



### Dates à retenir

6 février 2018 - 19h00 à 20h30

&

20 mars 2018 - 19h00 à 20h30

Cette activité a pour principal objectif **d'apprendre à mieux connaître les femmes de diverses communautés culturelles.**

Nos échanges favorisent un rapprochement entre les femmes afin de mieux se soutenir, s'entraider et *s'épanouir ensemble*.

Ainsi, nous désirons permettre à la communauté toute entière, de démystifier les croyances et préjugés véhiculés dans notre société.

Nous sommes toutes des *Femmes du monde!*




## Activités Automne 2017

### Info-Femmes

Responsable : Johanne Desgroseilliers

Gratuit!

Ces ateliers sont conçus pour permettre aux femmes de s'informer sur des sujets qui les interpellent et faire une prise de conscience individuelle et sociale. Ces thèmes permettent d'abord aux femmes de briser l'isolement et de créer des liens en échangeant entre elles.

### ★ Démystifier le travail de rue dans le secteur de Brossard

Date : 28 Septembre 2017 - 13h30 à 15h00

Formatrice : Roxanne Primeau,  
Travailleuse de rue, Macadam Sud  
(Section Brossard)



« Le travail de rue, c'est une approche où la travailleuse de rue va vers les gens, dans leur milieu de vie, tout en respectant leur rythme et en s'assurant de développer une relation de confiance. La personne est placée au cœur de la relation avec l'intervenante. »

Venez en apprendre plus sur cette implication direct auprès de la communauté.

### ★ Un centre de Femmes, à quoi ça sert?

Date : 31 octobre 2017 - 13h30 à 15h00

Formatrice : Stéphanie Mickel

Beaucoup de femmes se demandent à quoi servent les centres de femmes et comment peut-on y mettre nos couleurs? Venez découvrir avec nous les couleurs de NOTRE centre de femmes. (Documents de soutien de l'IR)





## Activités Automne 2017

### Info-Femmes



Gratuit

#### ★ Le droit de vote des femmes au Québec



**Date** : 16 Novembre 2017 13h30 à 15h30  
**Formatrice** : Céline Desrosiers, Conférencière

Venez vivre le débat menant à l'obtention du droit de vote des femmes au Québec ! Mme Desrosiers vous replongera dans les années antérieures à 1940 et vous invitera à expérimenter ce que cela a été de débattre de ce droit avec l'État, le clergé, les hommes et même des femmes ! Enseignante à la retraite et membre de l'AREQ, c'est avec dynamisme et connaissance que Mme Desrosiers vous entraînera dans cette page de l'histoire des femmes.

#### ★ Prendre soin de sa santé Mentale

**Date** : 7 décembre 2017 13h30 à 15h30  
**Formatrice** : Jacinthe Chaussé, Auteure, conférencière, animatrice, thérapeute en gestion émotionnelle

Le mental génère environ 80 000 pensées par jour. L'accumulation de pensées négatives et anxiogènes affaiblit nos systèmes physiologiques, affecte notre état émotionnel, notre jugement, nos facultés et notre attitude. Cela pouvant entraîner l'anxiété, la dépression, l'épuisement ou la maladie, il est nécessaire de gérer au mieux les pensées qui nous nuisent. Ainsi, nous devenons maître de notre vie.




## Activités Hiver 2018

### Qi Gong Yoga

**Intervenante**: Deana Boxer

**Dates** : Jeudi 25 janvier au 29 mars 2017 – 10h30 à 11h30  
 (à l'exception du 8 mars 2018)

Comme vous le savez toutes, l'activité physique douce et régulière, l'adoption d'une saine alimentation et les milieux de vie stimulants favorisent grandement le maintien ainsi que le développement global des femmes sur diverses sphères de leur vie telle que, leur santé, leur bien-être et leur réussite professionnelle.



Ainsi, dans le cadre du maintien et du développement de saines habitudes de vie, Com'Femme vous propose le Qi Gong Yoga, programme cumulant les bienfaits du yoga, de la méditation et du Qi Gong. Cela vous permettra d'améliorer votre forme physique, de diminuer votre stress et de soulager vos douleurs physiques le tout en douceur!

*Une tenue confortable pour les mouvements est requise!*



Gratuit!



## Activités Hiver 2018

### Ciné-expression

Gratuit!

Com'Femme vous propose un moment cinéma qui vous permettra de visionner des films, des documentaires, des reportages et autres, touchant un ou des sujets entourant les conditions de vie des femmes. Par la suite, opinions, questionnements, discussions, échanges et débats seront au rendez-vous!

**Responsable:** Agente de mobilisation

PAR LE SCÉNARISTE DE L'AMASSÉE PAROÏSIEN

### **Les femmes du Caire**

**22 février 2018—13h30 à 16h00**



femmes  
du Caire

Hebba et Karim forment un couple de journalistes à succès, jeunes, riches et beaux. Hebba anime un talk-show politique, mais sa pugnacité antigouvernementale met en danger la promotion qu'attend son mari. Il lui met la pression ; elle promet de mettre un peu d'eau dans son vin. Son

émission troque alors la politique pour des faits divers féminins. Mais où s'arrête la politique? où commence la question de la condition féminine ? Hebba se retrouve très vite en terrain miné fait d'abus, de tromperies religieuses, sexuelles et... politiques.

**Responsable:** Agente de mobilisation

### **Amelia**

**29 mars 2018— 13h30 à 16h00**

Amelia Earhart fut une pionnière de l'aviation et une femme d'exception. Première femme à traverser l'Atlantique en avion, elle fut l'une des personnalités les plus célèbres et les plus admirées de son temps. Même une fois devenue une icône, Amelia ne renonça ni à son amour du danger ni à son esprit d'indépendance. Elle se lança dans son pari le plus fou : un vol en solitaire autour du monde, dont elle savait que l'issue, quelle qu'elle soit, la ferait entrer dans l'Histoire...



## Activités Automne 2017

### Partage entre-Elles

**Intervenante:** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 27 septembre, 25 octobre, 22 novembre **14h00 à 15h30**

Gratuit



Un moment bien simple pour le plaisir d'échanger, de partager, de se questionner et de s'ouvrir entre femmes, sur des sujets qui nous préoccupent.

C'est aussi un temps irremplaçable pour briser son isolement et trouver *ensemble* des solutions aux problèmes qui nous concernent toutes.

### Gymnastique Holistique

**Formatrice :** Danièle Tessier, Éducatrice somatique

**Dates :** 25 septembre au 4 décembre 2017 ( férié: 9 octobre)

**Groupes :** **A = 15h00 à 16h30**

**B = 17h30 à 19h00**



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.

Coûts 65\$



## Activités Automne 2017

### Ciné-expression

Gratuit!

Com'Femme vous propose un moment cinéma qui vous permettra de visionner des films, des documentaires, des reportages et autres, touchant un ou des sujets entourant les conditions de vie des femmes. Par la suite, opinions, questionnements, discussions, échanges et débats seront au rendez-vous!

**Responsable:** Agente de mobilisation

### **Fille ou garçon mon sexe n'est pas mon genre**

**19 octobre 2017—13h30 à 16h00**

Ce documentaire met en scène quatre exemples de « women to men », des personnes nées femmes qui se sont réinventées en hommes. Tous ont en commun une forte aspiration à la liberté, un rapport jouisseur à la vie. Le désir de s'affranchir de cette assignation stricte à l'un ou l'autre des sexes que la société entend imposer à chacun.



**Responsable:** Agente de mobilisation

### **Le sourire de Mona Lisa**

**23 novembre 2017— 13h30 à 16h00**

Katherine Watson, étudiante de Berkeley en Californie, accepte le poste de professeure, d'histoire de l'art dans une prestigieuse école exclusivement féminine : Wellesley College durant les années 50. Les cours qu'elle donne dans cet établissement strict traitent aussi bien de l'art que de la condition féminine dans la société.



## Actions collectives Hiver 2018

### Partage entre-Elles

**Intervenante:** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 24 janvier, 21 février, 21 mars 2018 - **14h00 à 15h30**



Un moment bien simple pour le plaisir d'échanger, de partager, de questionner et de s'ouvrir entre femmes, sur des sujets qui nous préoccupent.

C'est aussi un temps irremplaçable pour briser son isolement et trouver *ensemble* des solutions aux problèmes qui nous concernent toutes.

### Gymnastique Holistique

**Formatrice :** Danièle Tessier, Éducatrice somatique

**Dates :** 22 janvier au 26 mars 2018

**Groupes :** **A = 15h00 à 16h30**  
**B = 17h30 à 19h00**



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.

Coûts 65\$





## Activités Hiver 2018

### Info-Femmes

#### Être proche aidante

**Date :** 7 mars 2018- **13h30 à 15h00**

**Formatrice :** Sonia Lessard, directrice générale de L'Appui pour les proches aidants d'ânés Montérégie

Gratuit!

**L'APPUÏ** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂNÉS

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

L'aidante naturelle est une femme vivant et s'investissant dans l'entourage d'une personne étant malade, handicapée, souffrante ou en perte d'autonomie.

Ces aidantes naturelles sont bien plus nombreuses que nous le croyons et ce même dans notre entourage immédiat. Mais savez-vous qu'il existe plusieurs ressources afin de bien les soutenir dans leur désir d'aider un proche?

Venez ainsi découvrir tout d'abord ce que cela signifie d'être proche aidant mais également quels sont les différents services d'aide et de soutien disponible!

**INFO-AIDANT**  
**1 855 852-7784**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES



## Activités Automne 2017

### Qi Gong Yoga

**Responsable:** Deana Boxer, membre bénévole

**Dates :** Jeudi 28 septembre au 30 novembre 2017 – **10h30 à 11h30**

Comme vous le savez toutes, l'activité physique douce et régulière, l'adoption d'une saine alimentation et les milieux de vie stimulants favorisent grandement le maintien ainsi que le développement global des femmes sur diverses sphères de leur vie telles que, leur santé, leur bien-être et leur réussite professionnelle.



Ainsi, dans le cadre du maintien et du développement de saines habitudes de vie, Com'Femme vous propose le Qi Gong Yoga, programme cumulant les bienfaits du yoga, de la méditation et du Qi Gong. Cela vous permettra d'améliorer votre forme physique, de diminuer votre stress et de soulager vos douleurs physiques le tout en douceur!

*Une tenue confortable pour les mouvements est requise!*







## Activités Automne 2017

### S'épanouir ensemble

**Intervenante :** Johanne Desgroseilliers

**Gratuit!**



### La colombie

**Dates :** 10 octobre 2017 -19h00 à 20h30



### La Danse autour du monde

**Dates :** 14 Novembre 2017 -19h00 à 20h30

**Conférencière:** Agente de mobilisation



Cette activité a pour principal objectif **d'apprendre à mieux connaître les femmes de diverses communautés culturelles.**

Nos échanges favorisent un rapprochement entre les femmes afin de mieux se soutenir, s'entraider et *s'épanouir ensemble*.

Ainsi nous désirons permettre à la communauté toute entière de démystifier les croyances et préjugés véhiculés dans notre société.

Nous sommes toutes des *Femmes du monde!*




## Activités Hiver 2018

### Info-Femmes

**Responsable :** Johanne Desgroseilliers

**Gratuit!**

Ces ateliers sont conçus pour permettre aux femmes de s'informer sur des sujets qui les interpellent et faire une prise de conscience individuelle et sociale. Ces thèmes permettent d'abord aux femmes de briser l'isolement et de créer des liens en échangeant entre elles.

### ★ Ensemble, soyons la diversité!

**Date :** 8 février 2018- 13h30 à 15h00

**Formatrice :** Agente de mobilisation

L'intersectionnalité nous enseigne les formes de discriminations dans les liens qui se nouent entre elles, en partant du principe que le racisme, le sexisme, l'homophobie ou encore les rapports de forces entre catégories sociales sont intimement liés et permettent une plus grande compréhension de leur origine si nous les prenons **ensemble** et non pas séparément.



Elle permet donc d'intégrer les différences entre les femmes en permettant d'aller au-delà de la notion même du féminisme.

### ★ Découvrir sa communauté– Les cuisines de l'Amitié

**Date :** 27 février -13h30 à 14h30

**Formatrice :** Nansie Baril, Coordonnatrice



Le groupe Cuisines de l'Amitié est une ressource en sécurité alimentaire dont la mission est de briser l'isolement et de favoriser la sécurité alimentaire, entre autres, par des ateliers de cuisines collectives.

Venez découvrir comment cette ressource de Brossard, voisin de COMFEMME, soutien sa communauté!



Mars 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
			<b>1</b>  Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30
<b>5</b>  Comité Auto-financement 9h30 à 11h30  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>6</b>  L'empowerment 9h00 à 11h30	<b>7</b>  Info-femmes <i>Être proche aidant</i> 13h30 à 15h00	<b>8</b>  Journée Internationale des Femmes
<b>12</b>  Comité Auto-financement 9h30 à 11h30  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>13</b>  L'empowerment 9h00 à 11h30	<b>14</b>  Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	<b>15</b>  Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30  Dîner causerie <i>Pauvreté après 65 ans</i> 12h00 à 14h00
<b>19</b>  Comité Auto-financement 9h30 à 11h30  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>20</b>  L'empowerment 9h00 à 11h30  S'épanouir ensemble 19h00 à 20h30	<b>21</b>  Partage Entre-elles 14h00 à 15h30  Comité Jumelage 18h00 à 19h00	<b>22</b>  Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30
<b>26</b>  Comité Auto-financement 9h30 à 11h30  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>27</b>  L'empowerment 9h00 à 11h30	<b>28</b>  Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	<b>29</b>  Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30  Ciné-expression <i>Amelia</i> 13h30 à 16h00



Activités Automne 2017

### Dîners causeries

Dates : 21 septembre, 26 octobre et 30 novembre 2017

-12h00 à 14h00

Intervenante: Johanne Desgroseilliers

Tout en dégustant votre lunch, venez profiter de cet espace pour partager et débattre sur des sujets qui vous touchent et vous préoccupent, ainsi que des faits d'actualité!



### Le minimalisme

21 septembre 2017-12h00 à 14h00



Dans une société de consommation comme la nôtre, il est parfois difficile de ne pas se perdre. Le minimalisme propose, quant à lui, une manière beaucoup plus simple et nettement moins coûteuse de vivre sa vie sans surcharge.

### L'acceptation de soi dans le processus de vieillissement

26 octobre 2017-12h00 à 14h00

Co-animatrice: France Poissant

Que nous le voulions ou non, le vieillissement est une réalité incontournable. Par contre, cette phase communément appelée « l'âge d'or » peut se révéler être une période enrichissante et prospère et ce, malgré le culte de jeunesse que notre société désire nous imposer au quotidien!



### Alimentation saine

30 novembre 2017- 12h00 à 14h00

Une alimentation saine, accompagnée d'une vie active, est des plus essentielle afin de se maintenir en bonne santé. Trucs et astuces!





## Activités Automne 2017

### La communication ... un outil pour soi

**Intervenante:** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** Mardi 3 octobre au 12 décembre 2017

- 9h00 à 11h30



Laisser libre cours à votre créativité tout en exprimant, par l'art, vos opinions et réflexions en lien avec des thématiques féministes. Cette session, nous vous proposerons des ateliers entourant la **communication**.



Ainsi, ces 10 rencontres vous permettront d'entrer en communication avec vous-mêmes, de prendre conscience de la façon dont on communique au quotidien, d'apprendre à mieux écouter, à recevoir des informations et à être capable d'utiliser des outils dans son développement personnel.

### Comité Jumelage Interculturel

**Intervenante:** Fatma Abuaref et Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 22 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2017

Suite à la rencontre sur le jumelage du 24 mai 2017 dernier, Com'Femme vous invite à faire partie du comité **jumelage interculturel**.



Si vous souhaitez découvrir d'autres cultures, faire connaître la vôtre et partager vos connaissances et expérience de vie, et tout simplement participer activement à ce nouveau projet afin de voir comment nous pouvons, en tant que Femme Québécoise, soutenir les femmes immigrantes?



## Février 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
			<b>1</b>  <b>Qi Gong Yoga</b> 10h30 à 11h30
<b>5</b>  <b>Comité Auto-financement</b> 9h30 à 11h30  <b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>6</b>  <b>L'empowerment</b> 9h00 à 11h30  <b>S'épanouir ensemble</b> 19h00 à 20h30	<b>7</b>	<b>8</b>  <b>Qi Gong Yoga</b> 10h30 à 11h30  <b>Info-femmes</b> <i>Ensemble, soyons la diversité</i> 13h30 à 15h00
<b>12</b>  <b>Comité Auto-financement</b> 9h30 à 11h30 <b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>13</b>  <b>L'empowerment</b> 9h00 à 11h30	<b>14</b>  <b>Nichons Tricotés</b> 10h00 à 11h30  <b>FEA</b> 14h00 à 16h00	<b>15</b>  <b>Qi Gong Yoga</b> 10h30 à 11h30  <b>Dîner causerie</b> <i>L'amour après 50 ans</i> 12h00 à 14h00
<b>19</b>  <b>Comité Auto-financement</b> 9h30 à 11h30  <b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>20</b>  <b>L'empowerment</b> 9h00 à 11h30  <b>Jumelage Interculturel</b> 19h00 à 20h30	<b>21</b>  <b>Partage Entre-elles</b> 14h00 à 15h30 <b>Comité Jumelage</b> 18h00 à 19h00	<b>22</b>  <b>Qi Gong Yoga</b> 10h30 à 11h30  <b>Cin-expression</b> <i>Femmes du Caire</i> 13h30 à 16h00
<b>26</b>  <b>Comité Auto-financement</b> 9h30 à 11h30  <b>Gym Holistique</b> A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	<b>27</b>  <b>L'empowerment</b> 9h00 à 11h30  <b>Info-femmes</b> <i>Les cuisines de l'Amitié</i> 13h30 à 14h30	<b>28</b>  <b>Nichons Tricotés</b> 10h00 à 11h30  <b>FEA</b> 14h00 à 16h00	



Janvier 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	18
22 Comité Auto-financement 9h30 à 11h30 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	23 L'empowerment 9h00 à 11h30	24 Partage Entre-elles 14h00 à 15h30 Comité Jumelage 18h00 à 19h00	25 Qi Gong Yoga 10h30 à 11h30  Dîner causerie <i>Vivre seule</i> 12h00 à 14h00
29 Comité Auto-financement 9h30 à 11h30 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	30 L'empowerment 9h00 à 11h30	31 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	



Actions collectives Automne 2017

*«C'est collectivement que nous portons le projet pour lequel existe notre organisme, c'est collectivement que nous avons à l'affirmer, à le faire vivre, à le développer, à le défendre. »*

Extrait du Petit guide pour soutenir le dynamisme de la vie associative et démocratique d'un organisme communautaire, ROCL, 2010.

### Femmes en action (FEA)

Gratuit!

**Responsable** : agente de mobilisation

**Dates** : 20 septembre au 20 décembre 2017-14h00 à 16h00  
(Au 2 semaines)

Une occasion de vous engager dans l'organisation d'événements et/ou des actions collectives, tout en se mobilisant dans divers comités tels que:

- ☞ Comité Fête de Noël
- ☞ Comité des Nichons tricotés
- ☞ Comité Sécurité des femmes en milieu Urbain
- ☞ Autres

Pour plus d'informations concernant ces comités, contactez-nous afin d'en connaître davantage.



*« La présence et l'implication des membres s'inscrivent dans la nature même d'un organisme communautaire. Elle est la condition d'une autonomie réelle et ce qui lui donne sens alors il est très important de lui consacrer du temps et des ressources. »*

Extrait du Petit guide pour soutenir le dynamisme de la vie associative et démocratique d'un organisme communautaire, ROCL, 2010.





## Actions collectives Automne 2017

### Comité Nichons Tricotés

Responsable agente de mobilisation

Dates : 20 septembre au 20 décembre 2017--10h00 à 11h30

(Au 2 semaines)

Gratuit!



Ce comité vous permettra de vous impliquer à titre de bénévole au projet des Nichons tricotés. Confection de nichons, rembourrage, préparations d'envois et autres sont au menu de ces rencontres.

Vous venez ainsi **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 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.

*Joignez-vous à nous!*







## Actions collectives Automne 2017

### Sécurité des Femmes et milieu urbain

Gratuit!

Séance informative—2e appel

Responsables : Stéphanie Mickel & Johanne Desgroseilliers

Dates : 24 octobre 2017 -18h30 à 20h00

Com'Femme participe activement à plusieurs comités «*Sécurité des Femmes et milieu urbain*» afin de signaler différentes problématiques et ainsi viser à rendre les rues, les quartiers et les espaces publics plus sécuritaires. *Le sentiment d'insécurité* a été soulevé par de nombreuses femmes citoyennes ayant mentionné qu'elle modifiaient leur itinéraire ou même évitaient de sortir le soir.

Ces comités ont donc pour objectifs de travailler en collaboration avec les villes de notre territoire afin de poursuivre les actions entamées ou non incluses à leurs plans d'action respectifs.

#### Les villes ciblées sont les suivantes :

- Brossard
- Saint-Lambert
- St-Hubert
- Greenfield Park
- Lemoyne



Si vous désirez vous impliquer dans l'un ou plusieurs de ces comités ou simplement pour obtenir de l'information, contactez-nous!

### \*Invitation\*



Nous vous invitons donc à prendre part à cette **séance informative** du 24 octobre 2017 afin de connaître les différentes **démarches entreprises** pour l'ensemble des comités.

De plus, lors de cette rencontre, nous établirons **les objectifs** ainsi que **les actions à poser** et à **prioriser**.





**12 jours de mobilisation contre les violences  
faites aux femmes**

*Du 25 novembre au 6 décembre 2016*

Dans le cadre des 12 jours d'action pour l'élimination des violences faites à l'égard des femmes, COM'FEMME participera encore cette année à une remise de Rubans Blancs afin de sensibiliser la population.

Restez à l'affut sur notre page Facebook ainsi que par courriel afin d'en connaître davantage sur toutes les activités proposées par votre centre!

**Portons le  
Ruban Blanc!**



**Fête de Noël COM'FEMME**  
**Inscription obligatoire !!!**



*Gaieté et festivité seront au rendez-vous!*

Le comité Femmes en action  
vous attendra le

**Mercredi 13 décembre 2017**  
*Détails à venir!*

