



PROGRAMMATION HIVER 2019

Journée d'inscriptions aux activités

24 janvier 2019 de 9 h 30 à 16 h 30

L'inscription est requise pour toutes les activités 7 jours à l'avance:

- ▶ Activités gratuites : par téléphone, courriel ou en personne
- ▶ Activités payantes : une présence en personne est obligatoire afin d'effectuer le paiement.

Première arrivée, première servie !

Horaires d'ouverture

Lundi 12h-17h
Mardi-Mercredi-Jeudi
8h-17h

Le Centre est fermé de 12 h à 13 h

Fermeture du centre

- ▶ Le Centre sera fermé en cas de tempête ou de verglas si les écoles de la commission scolaire Marie-Victorin et Riverside ferment également.

Qui sommes nous?

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, à 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.

Nos mandats

Services:
Accueil | Écoute
Références

Com'Femme accueille toutes les femmes en leur offrant divers services: du soutien individuel, de l'écoute, du support et des références en toute confidentialité. Ceux-ci sont offerts à celles qui en éprouvent le besoin avec ou sans rendez-vous.

Activités
éducatives

Com'Femme offre diverses activités éducatives aux femmes de sa communauté dans une optique d'éducation populaire, d'amélioration d'estime de soi et d'autonomie. Des ateliers, des rencontres et conférences seront au rendez-vous!

Actions
collectives

Com'Femme encourage toutes les femmes à participer aux différentes formes de mobilisation. Restez à l'affût des différentes actions et unissons-nous à travailler ensemble pour un objectif commun et à mettre de l'avant une société plus juste!



Il est obligatoire d'être membre afin de bénéficier des activités. ▶ Coût : 5\$

Activités Spéciales

Journée Internationale de la femme

8 mars 2019

11h - 16h

Mes Amours et Moi

Mardi, le 19 février
Dîner communautaire



Le Rouge est de mise.
Nous ferons ensemble une
création collective à l'image
de nos amours.

Je m'engage

À prendre soin de ma santé physique et psychologique.

À mettre des mots sur mes maux.



Milieu de vie

Les Mardis

Du 29 janvier au 26 mars

13h30 à 15h30

Le milieu de vie est ouvert à toutes pour jaser ensemble et tisser des liens autour d'un bon café!

Nouveau



Accès internet

Nous mettons à votre disposition 1 poste d'ordinateur du lundi au jeudi.

- ▶ Bloc de 2h disponible
- ▶ Gratuit aux membres
- ▶ Réservation requise d'avance

L'équipe de Com'Femme se réserve le droit d'annuler toute activité, contenue ou non dans la programmation, si le nombre de participantes requis est jugé insuffisant.

Com'Femme

6035, Rue Adam
Brossard
J4Z 1A9

Téléphone: 450-676-7719
Courriel :
info@comfemme.org
www.comfemme.org

Centre intégré
de santé
et de services sociaux

Québec

brossard

CSPIE
RIVE-SUD

LUNDI

Les lundis d'inspiration et de réflexion des travailleuses

Le Centre est fermé de 8 h à 12 h

Tous les lundis matin, les travailleuses se consacrent du temps de recherche et de ressourcement pour approfondir leurs connaissances et avancer sur leurs dossiers.

Atelier pour saines habitudes de vie

Lundi le 28 janvier au 1^{er} avril

Groupe A | Groupe B

De 15 h à 16 h 30 | De 17 h 30 à 19 h

► Coût : 5\$

Cet atelier est destiné à toute personne quelque soit son âge et sa condition physique qui désire maintenir ou développer son autonomie, de se réapproprier son corps et améliorer sa santé physique et mentale.



J'ai un cancer du sein et alors...

Nouveau

Du 28 janvier au 1^{er} avril

De 13h30 à 15h30

Venez discuter avec nous au salon, nous aborderons divers sujets en rapport avec le cancer du sein.

Ateliers, Conférence, Arts créatifs

MARDI

Ateliers créatifs

Apprendre à mieux se connaître pour mieux renaître

Tous les mardis matin

De 9h30 à 12h

Du 29 janvier au 26 mars

► Gratuit, inscription obligatoire

Animé par : Johanne

Cet atelier utilise l'éducation populaire Pour valoriser la place du savoir des femmes et les transposer en création.

Donnez vie à vos idées

De 13h30 à 15h30

Mardi, le 26 février

Venez prendre un petit goûter avec nous tout en partageant vos belles idées pour bâtir ensemble notre prochaine programmation. Faisons de ce moment notre rendez-vous privilégié avant la nouvelle session.

Conférence

Apprivoiser vos peurs

Mardi, le 12 mars

De 13h30 à 15h30

Gratuit, Inscription Obligatoire

Milieu de vie

du 28 janvier au 25 mars

Les Mardis de 13 h 30 à 15 h 30

Le milieu de vie est ouvert à toutes !

Venez prendre un café !

MERCREDI

Dîner causerie Parle-Parle | Dîne-Dîne!

2 mercredis midi | mois

De 12 h à 13 h 30

30 janvier | 13 février | 27 février

13 mars | 27 mars

Moments privilégiés d'échange où les membres se réunissent pour partager sur une thématique ou un sujet qu'elles choisiront ensemble.

Apportez votre Lunch et venez dîner avec nous!

Femmes en action

Mercredi 30 janvier (1^{ère} rencontre)

2 mercredis | mois (dates à confirmer)

De 14 h à 16 h

La première rencontre fera l'objet d'une réflexion sur les éventuelles implications dans la vie associative du centre (8 mars ou autres).

Les dates des autres rencontres qui suivront vous seront communiquées par courriel.

Si vous souhaitez participer à un des comités, les membres se feront un plaisir de vous compter parmi elles.

Je bouquine, tu bouquines....

Venez avec nous discuter de la condition féminine au travers de la lecture d'un ouvrage commun ou différent mais dans le même style avec un intérêt pour la condition féminine.

Le premier mercredi de chaque mois



JEUDI

Qi Gong Yoga

Du 7 février au 29 mars

De 10 H30 à 11 h 30

► Gratuit, inscription obligatoire

Animé par : Deana Boxer, bénévole

Dans le cadre du maintien et du développement de saines habitudes de vie, Com'Femme propose ce programme puisqu'il cumule les bienfaits du yoga, de la méditation et du Qi Gong.

S'épanouir Ensemble

De 14 h à 16 h

Jeudi, le 21 février et jeudi, le 21 mars

► Gratuit, inscription obligatoire

Cette activité vise à apprendre à mieux connaître les femmes de diverses communautés culturelles. Les échanges favorisent un rapprochement entre les femmes afin de mieux se soutenir, et s'épanouir ensemble tout en axant l'effort sur la démystification des croyances et préjugés véhiculés dans notre société.

Ateliers Créatifs

Mes émotions, ces grandes inconnues

Apprendre à mieux identifier ses émotions.

Reconnaître les émotions positives et négatives.

28 février, 14 mars, 28 mars

13h30 à 16h

Conférence

Apprivoiser le deuil

De 13 H30 à 15 h 30

Date à venir.

► Gratuit, inscription obligatoire