



*Programmation d'activités
Printemps/ Été 2018*





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.**



Engagement aux activités

L'équipe des travailleuse vous invite à venir participer aux activités, ateliers et formations qui se trouvent dans cette programmation ! Nous mettons beaucoup d'énergie, d'innovation et d'enchantement lors de sa préparation afin de répondre à la mission du centre et aux besoins de l'ensemble des membres. Ainsi par respect envers les autres participantes et les travailleuses, 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.



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. Venez aussi jetez un coup d'œil au Centre de documentation qui se trouve dans le salon. Plusieurs livres sont à votre disposition et vous pouvez les emprunter gratuitement.



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** pour tous les goûts, selon vos besoins et vos intérêts et également dans le respect de notre mission.

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 pourrons 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**.



Avril 2018



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
2	3	4	5
Lundi de Pâques CONGÉ FÉRIÉ	Journée Portes ouvertes 9h30 à 17h00		
9	10	11	12
Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00		Cabane à sucre Dès 11h00	Suis-Je féministe? (voir page 12) 14h00 à 16h00
16	17	18	19
Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30	Comité Fête estivale (voir page 15) 10h00 à 11h30	Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30 Suis-Je féministe? (voir page 12) 14h00 à 16h00
23	24	25	26
Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30	Comité Nichons Tricotés (voir page 16) 10h00 à 11h30	Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30 Suis-Je féministe? (voir page 12) 14h00 à 16h00
30			
Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00			



Mai 2018



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	<p>1</p> <p>Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30</p>	<p>2</p> <p>Comité Fête estivale (voir page 15) 10h00 à 11h30</p>	<p>3</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p> <p>Suis-Je féministe? (voir page 12) 14h00 à 16h00</p>
<p>7</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p>8</p> <p>Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30</p>	<p>9</p> <p>Comité Nichons Tricotés (voir page 16) 10h00 à 11h30</p>	<p>10</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p> <p>Ciné-expression Unité 9 : Les familles 13h30 à 16h00</p>
<p>14</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p>15</p> <p>Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30</p> <p>Cancer du sein (voir page 14) 14h00 à 16h00</p>	<p>16</p> <p>Comité Fête estivale (voir page 15) 10h00 à 11h30</p>	<p>17</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p> <p>Dîner causerie (voir page 13) <i>Vivre l'été</i> 11h30 à 15h30</p>
<p>21</p> <p>Fêtes des Patriotes</p> <p>CONGÉ FÉRIÉ</p>	<p>22</p> <p>Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30</p>	<p>23</p> <p>Comité Nichons Tricotés (voir page 16) 10h00 à 11h30</p>	<p>24</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p>
<p>28</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00</p>	<p>29</p> <p>Ma santé mentale, j'y tiens! (voir page 14) 9h00 à 11h30</p>	<p>30</p> <p>Assemblée Annuelle 17h30 à 20h00</p>	<p>31</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p>



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p style="text-align: right;">4</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A : 15h00 à 16h30 B : 17h30 à 19h00</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Autonomie économique des femmes (voir page 9) 13h30 à 15h30</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Comité Nichons Tricotés (voir page 16) 10h00 à 11h30</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Qi Gong Yoga (voir page 8) 10h30 à 11h30</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A : 15h00 à 16h30 B : 17h30 à 19h00</p>	<p style="text-align: right;">12</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Comité Fête estivale (voir page 15) 10h00 à 11h30</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Ciné-expression Fleur du désert 13h30 à 16h00</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Gym Holistique (voir page 7) A : 15h00 à 16h30 B : 17h30 à 19h00</p>	<p style="text-align: right;">19</p>	<p style="text-align: right;">20</p>	<p style="text-align: right;">21</p>
<p style="text-align: right;">25</p>	<p style="text-align: right;">26</p>	<p style="text-align: right;">27</p>	<p style="text-align: right;">28</p>



Fêtes des Voisins

Samedi 9 juin 2018



Activités Printemps 2018

Portes ouvertes - Journée d'inscriptions

Période d'inscription pour toutes les activités

3 Avril - 9h30 à 17h00

Notre prochaine journée **Portes Ouvertes** chez COM'FEMME, se tiendra le **3 Avril 2018** prochain et ce de **9h30 à 17h00** au 6035 rue Adam à Brossard.



Venez participer à cette super journée où participantes et travailleuses se feront un plaisir de répondre à vos questions.

Il vous sera également possible de vous inscrire aux diverses activités que nous vous proposons pour les saisons Printemps et Été 2018

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





Activités Printemps 2018

Qi Gong Yoga

Responsable: Deana Boxer, membre bénévole

Dates : Jeudi 19 Avril au 7 Juin 2018- 10h30 à 11h30

Gratuit!



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.

Dans 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!



Il est à noter que pour permettre une accessibilité à toutes, il est important d'être présente à **toutes** les rencontres. **Après 2 absences non motivées**, votre inscription à l'activité de Qi Gong Yoga sera annulée et la place disponible sera proposée à une autre Femme.

Merci de votre compréhension et de votre participation.



Activités Printemps 2018

Gymnastique Holistique

Formatrice : Danièle Tessier, Éducatrice somatique

Dates : Lundi 29 Avril au 18 Juin 2018 - (Congé 21mai)

Paiement obligatoire à l'inscription. -Aucune inscription par téléphone

Groupes : **A = 15h00 à 16h30**

B = 17h30 à 19h00

Coûts 65\$

Matériels nécessaires:

- * Vêtements souples
- * Tapis d'exercices (ex: tapis de yoga)
- * Bouteille d'eau



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

Elle permet :

- œ L'amélioration de la détente physique et mentale
- œ La mobilité, la souplesse, la force et l'équilibre
- œ 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

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.

L'autonomie économique des femmes, une force collective!

Date : -5 juin 2018 **13h30 à 15h00**

Formatrice : ACEF



L'Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud, proposera un atelier spécialement adapté à la réalité financière des femmes. Venez vous outiller sur divers aspect financier, organisation budgétaire, trucs pour économiser et pièges du crédit.



Activités Printemps 2018

Ciné-expression

Responsable: Mélanie Brousseau

Gratuit!

Ces ateliers cinéma permettent de discuter, se questionner et réfléchir ensemble, de clarifier certains aspects et même de confronter certaines opinions sur des sujets qui touchent les conditions de vie des femmes.

Des documentaires, films, émissions, capsules et autres qui seront présentés, seront ainsi les médias utilisés afin de départager les idées préconçues des réalités vécues par des Femmes qui tout comme nous, ont été maître de leur destinée.



Unité 9 : Les familles

10 mai 2018 - 13h30 à 16h00

“Le documentaire va à la rencontre de familles qui doivent composer avec la réalité d’une mère, d’une sœur, d’une tante incarcérée. Aux quatre coins de la province, entre résilience, peine et colère, se dresse un portrait stupéfiant des impacts de l’incarcération. Subissant les premiers dommages collatéraux, les familles sont souvent les secondes victimes, perdues et sans ressource dans les méandres d’un système carcéral qui n’est pas fait pour eux.”

*Documentaire disponible grâce à tou.tv et Radio-Canada



Activités Printemps 2018

Fleur du désert

14 juin 2018- 13h30 à 16h00

“Issue d'une famille de nomades somaliens, Waris connaît une enfance rude mais heureuse car entourée des siens. Mais quand son père décide de la marier à l'âge de 13 ans, Waris prend la fuite. Traversant le désert au péril de sa vie, elle atteint la ville de Mogadiscio et retrouve sa grand-mère. Cette dernière lui fait quitter le pays en lui trouvant un poste de "bonne à tout faire" à l'ambassade de Somalie à Londres. Waris se retrouve livrée à elle-même dans les rues de Londres, ne sachant pas un mot d'anglais. Travaillant dans un fast food, Waris est remarquée par un célèbre photographe de mode. Grâce à lui, elle rejoint une agence de mannequins. Malgré de nombreuses péripéties, elle devient rapidement l'un des plus grands top model international...”



Cabane à sucre

Dates : Mercredi 11 Avril 2018- **Dès 11h00**

Départ : 10h30 (arrivée vers 11h à la cabane à sucre)

Coûts : 20\$ par personne

Vous êtes cordialement invitées à venir partager, discuter et réseauter entre femmes et ce lors d'un dîner sucré, le mercredi 11 avril prochain.



Érablière à la Feuille d'Érable

156, chemin du Sous-Bois,

Mont-Saint-Grégoire

Date limite d'inscription : Jeudi 5avril 2018(16h00)

(SVP Mentionner le besoin de co-voiturage lors de l'inscription)

Inscription obligatoire sur réception de paiement, auprès de Myriam Hachem, Secrétaire administrative



Activités Printemps 2018

Suis-Je féministe ?

Responsable : Mélanie Brousseau

Dates : 12-19-26 avril et 3 mai 2018– 14h00 à 15h30



Gratuit!

Lors de ces 4 rencontres, nous tenterons de démystifier le féminisme et différents thèmes s'y rattachant ! Aussi, comment nous définissons-nous comme centre !

Au menu : jeux, discussions, créations et bien plus !

Rencontre 1 : Le saviez-vous ?

L'R des Centres du femmes, regroupement duquel nous sommes membres, totalise plus de 80 Centres de femmes à travers le Québec.

À quoi sert le regroupement ?

Visions et approches des Centres de femmes au Québec.



Rencontre 2 : L'égalité homme-femme, certes !

Mais qu'en est-il de l'égalité femme-femme ? Comment promouvoir l'égalité et l'équité au quotidien !

Rencontre 3 : Connais-tu bien ton Com'femme ?

Quelle est notre histoire ? Nos actions ? Notre réalité ? Quelle est notre identité de Centre ?



Rencontre 4 : Ce que nous souhaiterions pour notre Centre ?

Trouvons ensemble comment définir notre Centre en tenant compte de notre réalité, notre histoire, nos objectifs !

Activités Printemps 2018

Dîners causeries

Dates : -12h00 à 14h00

Responsable : Johanne Desgroseilliers

Gratuit!

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!



Vivre l'été... Beau, bon, pas cher **17 Mai 2018-11h30 à 15h30**



Comment vivre son été de façon positive? Trouver des activités, astuces et bonnes adresses qui nous plaisent, nous passionnent sans se ruiner.

Lors de cette rencontre spéciale, nous vous invitons à :

- ☞ Venir préparer un repas collectif (Com'femme se charge de fournir la nourriture, vous n'avez qu'à apporter votre savoir faire et votre bonne humeur !!!)
- ☞ Partager et déguster ce bon repas à l'extérieur tout en discutant du thème

Venez partager entre femmes des astuces que vous avez afin de trouver des activités agréables, sans se ruiner ! Développer un réseau de ressources sur ce qui s'offre dans mon quartier, ma région ? Quelles sont mes passions ? Celles des autres ? De beaux échanges en vue !





Actions collectives Printemps 2018

Comité Fête estivale 2018

Responsable : Mélanie Brousseau

Dates : 18 Avril au 13 Juin 2018-**10h00 à 11h30**
(sauf le 30 mai 2018) - (1 mercredi sur 2)

Gratuit!

Une occasion de développer votre sens de l'organisation tout en se s'impliquant dans la communauté avec d'autres femmes!




L'été est une saison propice à festoyer ensemble et profiter du soleil. Que ce soit pour organiser une fête hot-dog pour se faire connaître à la fête des voisins ou pour l'organisation d'une vente de garage au profit du centre, nous avons besoin de vos idées et votre aide! Venez participer tout ayant l'opportunité de vous impliquer dans la communauté!



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

«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.



Actions collectives Printemps 2018

Comité Nichons Tricotés

Responsable Mélanie Brousseau

Dates : 25 Avril au 6 Juin 2017-10h00 à 11h30
(1 mercredi sur 2)

Gratuit!



Ce comité permet de vous impliquer à titre de bénévole au projet des Nichons tricotés. Discussions, réflexions et échanges sur la pérennité et continuité du projet seront au menu de ces rencontres.

Projet novateur et initiative des membres de Com'Femme au Québec, une réflexion sur les avenues possibles pour le projet devra être réfléchi en compagnie d'autres femmes.

Venez donc partager vos opinions, connaissances et expertises afin de les mettre au profit même de la communauté!





Actions collectives Printemps 2018

Assemblée Annuelle

Si vous désirez participer à cette activité et au souper, merci de vous inscrire afin que l'on puisse prévoir le tout !

Quand? Le mercredi 30 mai 2017

Quelle heure? 17h30 à 21h00

Où? 6035 rue Adam, Brossard

Comme chaque année un événement essentiel à la vie du centre marque le passage d'une nouvelle année. C'est avec plaisir que nous vous invitons à l'Assemblée Annuelle de Com'Femme.

Cette soirée permettra au conseil d'administration et à l'équipe de travail, de vous présenter un **résumé de la dernière année** en ce qui concerne **les activités** mais également au niveau **financier**, ainsi que sur les **démarches de réorientation du centre**.

Buts de la soirée :

- Présenter un résumé du rapport annuel et des États financiers 2017-18
- Proposer les pistes d'action pour 2018-19
- Procéder à l'élection pour les postes à combler au sein du Conseil d'administration

Le C.A. et l'équipe sont enthousiastes de vous accueillir à cette soirée qui se veut **importante pour l'avenir de COM'FEMME!** De plus, un goûter vous sera servi.

Venez participer à cette importante rencontre!





Activités Printemps 2018

Fête estivale - Fête des voisins

Samedi 9 juin 2018

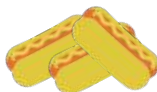


Dans le cadre de la 13^e édition de la Fête des voisins, qui aura lieu **le samedi 9 juin** prochain, Com'Femme profitera de cet événement ayant pour principal objectif de rapprocher les citoyens vivant dans un même milieu et de se faire connaître en tant que ressource de la communauté. Chaque année, cette fête réunit des millions de personnes dans une trentaine de pays.

Ainsi Com'Femme et **le comité de la fête estivale 2018** organisera une activité spéciale pour le dîner et invitera ses membres mais également le voisinage!

Plaisir, rires, échanges et bon temps seront au rendez-vous!

Restez à l'affût des détails de cette journée!



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter **Mélanie Brousseau**, Agente de mobilisation à la condition féminine.



Juillet 2018



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3	4	5	6 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
10	11	12 Comité Décore ta vie communautaire (voir page 15) 10h00 à 11h30	13 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
17	18	19	20 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
24	25	26 Comité Décore ta vie communautaire (voir page 15) 10h00 à 11h30	27 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
31			



Août 2018



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	1	2	3 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
7	8	9 Comité Décore ta vie communautaire (voir page 15) 10h00 à 11h30	10 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
14	15	16	17 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
21	22	23 Comité Décore ta vie communautaire (voir page 15) 10h00 à 11h30	24 Qi Gong Yoga (voir page 21) 10h30 à 11h30
28	29	30	31



Activités Été 2018

Qi Gong Yoga (Extérieur)

Responsable: Deana Boxer, membre bénévole

Dates : 6 juillet au 24 août 2018 -Jeudi - **10h30 à 11h30**

Gratuit!

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.

Dans 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!

** En cas de pluie, l'activité pourra se faire à l'intérieur*



Il est à noter que pour permettre une accessibilité à toutes, il est important d'être présente à toutes les rencontres. **Après 2 absences non motivées**, votre inscription à l'activité de Qi Gong Yoga sera annulée et la place disponible sera proposée à une autre Femme.

Merci de votre compréhension et de votre participation.



Activités Été 2018

* Comité Décor ta vie communautaire *

Responsable : Mélanie Brousseau

Dates : 12 et 26 juillet 2018 -10h00 à 11h30

9 et 23 août 2018 -10h00 à 11h30

Une occasion de développer votre sens de l'organisation tout en se s'impliquant dans la communauté avec d'autres femmes!



Un mouvement de changement est toujours un vent de fraîcheur et ce surtout pendant la période estivale. Venez échanger, élaborer et développer vos habiletés manuelles et intellectuelles sur les changements possibles pour notre sublime sous-sol qui a grand besoin d'un petit *relooking!*




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



Nous rejoindre

Nos heures d'ouverture		
Lundi	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
Mardi	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
Mercredi	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
Jeudi	8h00 à 12h00	13h00 à 17h00
Notez que le Centre est fermé De 12h00 à 13h00		

6035 rue Adam
Brossard (Qc)
J4Z 1A9

 450-676-7719

Coordonnatrice par intérim

Imane Bennouna

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

Secrétaire administrative

Myriam Hachem

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

Intervenante

Johanne Desgroseilliers

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

Agente de mobilisation à la condition féminine

Mélanie Brousseau

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

Suivez-nous sur Facebook !

www.facebook.com/CentredeFemmesBrossard



www.comfemme.org

Com'Femme membre de :



Bailleurs de fonds:



Un merci spécial pour l'impression

