

## Com'Femme membre de :



L'RD DES  
CENTRES DE  
FEMMES  
DU QUÉBEC



Table de concertation  
des groupes de femmes de la  
*Montérégie*



CORPORATION DE  
DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE  
DE L'ACCOMPAGNEMENT  
DE LONGUEUIL



Table Régionale des Organismes Communautaires  
et Services de la Montérégie



Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes



TABLE DE CONCERTATION  
EN MATIÈRE DE VIOLENCE CONJUGALE  
ET D'AGRESSION SEXUELLE  
DE L'ACCOMPAGNEMENT DE LONGUEUIL  
ET DE LA MRC DE MONTÉRÉGIE-EST

## Bailleurs de fonds:



## Programmation d'activités Printemps-Été 2017

### Le centre de Femmes



*L'endroit où chacune y trouve  
sa place!*

Ateliers, Écoute active,  
Action collective,  
Éducation populaire,  
Empowerment, Références,  
Vie associative

Pour toutes les femmes de  
Brossard, Greenfield Park, Lemoyne,  
St-Lambert, St-Hubert  
(RLS Champlain)





## Services

Com'Femme offre divers services tels que du **soutien individuel**, de l'**écoute**, du **support** ainsi que de la **référence** à toutes femmes, 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 formes 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 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**.




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

**Notez que le Centre est fermé sur l'heure du midi**

6035 rue Adam  
Brossard (Qc)  
J4Z 1A9

 450-676-7719

#### Coordonnatrice

Stéphanie Mickel

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

#### Agente administrative

Félicité Mvioki

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

#### Organisatrices communautaires

Johanne Desgroseilliers

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

Lucie Lalonde

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

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



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

[www.comfemme.org](http://www.comfemme.org)



## Activités Été 2017

### \* Possibilité de Jardin communautaire \*

**Dates** : Mois de mai à septembre 2017

#### *Un Jardin communautaire, ça vous intéresse??*

Ce jardin communautaire proposerait une parcelle de terre, dans la cours arrière du centre, afin d'y cultiver de manière autonome herbes, légumes et fruits de toutes sortes .

Cette manière de jardiner ensemble pourra permettre aux membres d'échanger entre jardinières favorisant ainsi le développement de compétences horticoles chez les participantes.



De plus, ces moments d'entraide permettrons de maintenir et/ou développer vos saines habitudes de vie.



Quelques outils seront à votre dispositions, mais nous vous invitons fortement à apporter les vôtres.

**Pour plus d'informations communiquez avec Lucie Lalonde, Organisatrice communautaire.**

**Nous vous remercions de votre confiance et vous souhaitons un agréable été ensoleillé!**



## Engagement aux activités

L'équipe de Com'Femme est fière de vous préparer des activités, ateliers et 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**.



Avril 2017



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3	4	5	6
Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00			
10	11 Féminisme en créativité <i>Les B.S, Mythes ou réalité</i> 9h00 à 11h30	12 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	13 Cabane à sucre Dès 11h00
Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00			
17 Lundi de Pâques CONGÉ FÉRIÉ	18 Féminisme en créativité <i>Les préjugés envers les femmes âgées</i> 9h00 à 11h30	19 Partage Entre-elles 14h00 à 15h30  Sécurité des Femmes et milieu Urbain 18h30 à 20h00	20
24	25 Féminisme en créativité <i>Les bulles blanches</i> 9h00 à 11h30  S'épanouir ensemble 19h00 à 20h30	26 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	27 Info-femmes <i>Logements sociaux</i> 10h00 à 11h30
Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00			



## Activités Été 2017

### Période estivale



Il est à noter que l'ensemble de nos activités seront **en arrêt** pour toute la **période estivale 2017**.

Ainsi pour les mois de **Juillet** et **Août**, le centre n'offrira pas d'activités, mais restera ouvert et prêt à vous accueillir.

De plus, si le cœur vous en dit et si vous avez le pouce vert, vous pourrez contribuer à l'embellissement du centre en nous donnant un coup de main avec l'entretien du terrain. Que ce soit pour le jardin communautaire, l'aménagement des plates-bandes ou encore pour de l'entretien ménager, votre aide sera toujours grandement appréciée!

Vous pourrez également prendre rendez-vous et ce en tout temps, en nous contactant au **(450) 676-7719**.





## Événements Printemps 2017

### Assemblée Annuelle Inscription obligatoire !!!

**Quand?** Le mercredi 21 juin 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 :

- Proposer les objectifs et les orientations de l'organisme pour l'avenir
- Présenter un résumé du rapport annuel et des États financiers 2016-17
- 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.

#### Inscriptions obligatoire



## Mai 2017



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	2 Féminisme en créativité <i>Femmes &amp; austérité</i> 9h00 à 11h30	3 Info-femmes <i>L'impact des médias</i> 13h30 à 15h00	4 Qi Gong Yoga 10h00 à 11h00  Dîner causerie <i>L'âgisme</i> 12h00 à 14h00
8 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	9 Féminisme en créativité <i>Prioriser la simplicité</i> 9h00 à 11h30	10 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	11 Ciné-expression <i>Noces</i> 13h30 à 16h00
15 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	16 Féminisme en créativité <i>Mères d'ailleurs, Filles d'ici</i> 9h00 à 11h30	17 Partage Entre-elles 14h00 à 15h30	18
22 Fêtes des Patriotes  CONGÉ FÉRIÉ	23 Féminisme en créativité <i>Rapports égaux</i> 9h00 à 11h30  S'épanouir ensemble 19h00 à 20h30	24 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00  Jumelage 17h00 à 19h00	25 Dîner causerie <i>Les relations Inter-générationnelles</i> 12h00 à 14h00
29 Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	30 Féminisme en créativité <i>La mobilisation, ça va?</i> 9h00 à 11h30	31	





Juin



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
			1  Ciné-expression <i>Les suffragettes</i> 13h30 à 16h00
5  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	6 Féminisme en créativité (évaluation) 9h00 à 11h30	7 Nichons Tricotés 10h00 à 11h30  FEA 14h00 à 16h00	8  Dîner causerie <i>La pauvreté</i> 12h00 à 14h00
12  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	13	14  Partage Entre-elles 14h00 à 15h30	15  Qi Gong Yoga 10h00 à 11h00
19  Gym Holistique A :15h00 à 16h30 B :17h30 à 19h00	20	21  Assemblée Annuelle 17h30 à 20h00	22
26	27	28	29



Actions collectives Printemps 2017

### Implication citoyenne



Com'Femme vous offre l'occasion de mettre à profit votre expérience et vos compétences de manière bénévole.

Les différentes tâches bénévoles au centre sont les suivantes:

- Gestion des appels et de l'accueil
- Bureautique : entrée de données, publipostage, mise en page de documents, etc.
- Travaux de maintenance et d'entretien

De plus, les bénévoles doivent adhérer à notre approche féministe qui vise le respect des différences, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

Pour plus d'informations communiquez avec  
Félicité Mvioki, Agente administrative.

Au (450) 676-7719  
ou par courriel au  
cf.membres@outlook.com





## Activités Printemps 2017

### Partage entre-elles

**Animatrice:** Lucie Lalonde

**Dates :** 19 avril, 17 mai et 14 juin 2017-14h00 à 15h30



Gratuit!

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.

### Cabane à sucre

**Dates :** Jeudi 13 avril 2017- Dès 11h00

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

**Retour :** Environ 15h30 (au centre)



Vous êtes cordialement invitées à venir vous sucrer le bec, chanter et danser en bonne compagnie, le jeudi 13 avril prochain.

**Date limite d'inscription :** Jeudi 6 avril 2017 (16h00)

*(SVP Mentionner le besoin de covoiturage lors de l'inscription)*

**Coûts :** 20\$ par personne

**Inscription obligatoire auprès de  
Lucie Lalonde, Organisatrice communautaire**

Exclusif aux  
membres



## Activités Printemps 2017

### Gymnastique Holistique

**Formatrice :** Danièle Tessier, Éducatrice somatique

**Dates :** 3 Avril au 19 Juin 2017

(Congé 17 avril et 22 mai)

Coûts 65\$

**Groupes :** A = 15h00 à 16h30

B = 17h30 à 19h00

**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 :**

- ☞ 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.





## Activités Printemps 2017

### Introduction au Qi Gong Yoga

**Responsable :** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 4 mai & 15 juin 2017 – 10h00 à 11h00

Gratuit!

**\*\*\* Nouveauté\*\*\***

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 développement de saines habitudes de vie, Com'Femme vous propose l'introduction à une toute nouvelle activité, le Qi Gong Yoga. Ce programme cumulant les bienfaits du yoga, de la méditation et du Qi Gong 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!*



## Actions collectives Printemps 2017

### Sécurité des Femmes et milieu urbain

**Séance informative**

**Responsables :** Stéphanie Mickel & Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 19 Avril 2017 -18h30 à 20h00

Gratuit!

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 modifier leur itinéraire ou même éviter 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 respectif.

**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 19 avril 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 prioriser**.



## Actions collectives Printemps 2017

### Comité Nichons Tricotés

**Responsable** Félicité Mvioki

**Dates** : 12 Avril au 7 Juin 2017-10h00 à 11h30  
(Au 2 semaines)



**Gratuit!**

Ce comité vous permettra de vous impliquer à titre de bénévole au projet les Nichons tricotés. Confections de nichons, rembourrage, préparatifs d'envois et autres sont au menu de ces rencontres, venant 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 nous 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!*



## Activités Printemps 2017

### Info-Femmes

**Responsable** : Lucie Lalonde

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.

**Gratuit!**

★ **Logements sociaux, ça vous dit quelque chose?**

**Date** : 27 Avril 2017- 10h00 à 11h30

**Formatrice** : Jeanne Lesage, chargée de projet au communautaire .



Saviez-vous que le logement social, c'est du logis à but non lucratif. Il est en dehors de la logique du profit. Il appartient à la collectivité plutôt qu'à des intérêts privés. Venez ainsi démystifier les arimages des logements sociaux, à qui s'adressent-ils et quelles sont les principales démarches à entreprendre.

Un projet à Brossard vous intéresserait-il ???

★ **L'impact des réseaux sociaux et des médias sur l'image des femmes**

**Date** : 3 mai-13h30 à 15h00

**Formatrice** : Élisabeth Harvey, étudiante en éducation spécialisée

C'est bien connu, les réseaux sociaux et les médias occupent de plus en plus de place dans notre société et ce, auprès de maintes générations. Venez découvrir comment ces moyens de communication peuvent jouer un rôle important dans l'ensemble des mentalités de la communauté et comment la pression qu'ils exercent peut influencer l'image de la femme d'aujourd'hui.



## Activités Printemps 2017

### Ciné-expression

Gratuit!

Com'Femme vous propose un moment cinéma qui vous permettra de visionner des films, documentaires, reportages ou 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:** Félicité Mvioki

#### **Noces**

**11 mai - 13h30 à 16h00**

Zahira, dix-huit ans, est très proche de chacun des membres de sa famille jusqu'au jour où on lui impose un mariage traditionnel. Écartelée entre les exigences de ses parents, son mode de vie occidental et ses aspirations de liberté.



**Responsable:** Lucie Lalonde

#### **Les Suffragettes**

**1er juin 2017- 13h30 à 16h00**

Au début du siècle dernier, en Angleterre, des femmes de toutes conditions décident de se battre pour obtenir le droit de vote. Dans ce combat pour l'égalité, elles sont prêtes à tout risquer leur travail, leur maison, leurs enfants, et même leur vie.



## Actions collectives Printemps 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 :** Félicité Mvioki

**Dates :** 12 Avril au 7 Juin 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 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 Printemps 2017

### Le féminisme en créativité

**Animatrice:** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 11 Avril au 30 mai 2017

- 9h00 à 11h30

Gratuit!



Laisser libre cours à votre créativité tout en exprimant, par l'art, vos opinions et réflexions en lien avec les thématiques féministes suivantes :

- **Les B.S, Mythes ou réalité** (Pauvreté)
- **Les préjugés envers les femmes âgées** (condition de vie)
- **Les bulles blanches** (Pauvreté)
- **Femmes et Austérité** (sujet d'actualité)
- **Prioriser la simplicité** (Petit guide pratique afin de mieux définir ses priorités au quotidien)
- **Mères d'ailleurs, Filles d'ici** (Différences culturelles)
- **Rapports égalitaires** (Violence faites aux femmes)
- **La mobilisation , ça va?** (Guide d'introduction)

Ces ateliers vous permettront d'en apprendre davantage sur les différentes sphères que composent le mouvement féministe. De plus, vous pourrez prendre conscience de son application et de son impact dans votre vie au quotidien.



## Activités Printemps 2017

### Jumelage Interculturel \* Rencontre Informative\*

**Responsable :** Fatma Abuareaf & Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 24 mai 2017- 17h00 à 19h00

Gratuit!



À l'occasion de la Journée Mondiale de la diversité culturelle du **21 mai 2017**, Com'Femme vous invite à une rencontre d'information sur le **jumelage interculturel**. Vous souhaitez découvrir d'autres cultures, faire connaître la vôtre et partager vos connaissances et expérience de vie?

Venez découvrir comment nous pouvons, en tant que Femme Québécoise, soutenir les femmes immigrantes et ce, à plusieurs niveaux!







## Activités Printemps 2017

### S'épanouir ensemble

**Responsable :** Johanne Desgroseilliers

**Dates :** 25 Avril & 23 Mai 2017 -19h00 à 20h30

**Gratuit!**



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

Nous souhaitons inviter ces femmes, afin de comprendre et percevoir leur cheminement ainsi que leurs embûches rencontrées tout au long de leur processus d'immigration. Nos échanges favoriseraient un rapprochement entre les femmes afin de mieux se soutenir, s'entraider et *s'épanouir ensemble*.

En partenariat avec *la Maison Internationale de la Rive-Sud*, nous désirons ainsi permettre à la communauté toute entière, de démystifier les croyances et préjugés véhiculés dans notre société.

Nous sommes toutes des *Femmes du monde!*




## Activités Printemps 2017

### Dîners causeries

**Dates :** 4 mai, 25 mai et 8 Juin 2017 -12h00 à 14h00

**Responsable :** Lucie Lalonde

**Gratuit!**

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



**Qu'est-ce que l'âgisme et quelles sont ses répercussions**  
4 mai -12h00 à 14h00



**Les relations intergénérationnelles**  
25 mai-12h00 à 14h00



**La pauvreté...Est-ce un choix?**  
8 juin-12h00 à 14h00

