

# ACTIVITÉS SPÉCIALES

## À NE PAS MANQUER NOTRE INCONTOURNABLE JOURNÉE SPAGHETTI



**Le Vendredi 20 mars 2020**  
de 11 h à 14 h  
et de 16 h 30 à 19 h 30  
à l'Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger

*Tirages au dîner et au souper  
Prix spectaculaires !!!*



### **Cuisine collective**

Locaux de L'actuel



*Préparation de repas équilibrés et  
économiques. Apportez vos plats!*

**Mercredis 29 janvier, 26 février et  
25 mars de 13 h à 16 h 00**  
(Certaines conditions s'appliquent)

Pour souligner

## **La Journée internationale des droits des femmes**

Un café-rencontre spécial est  
organisé le 9 mars 2020.

*« Cette journée spéciale puise ses racines dans  
diverses manifestations de femmes, dont les luttes  
ouvrières pour le suffrage universel féminin, en  
Amérique du Nord et en Europe au tout début du  
20e siècle.*

*À la fin des années 60, l'intérêt pour cette journée  
est avivé par le mouvement de libération des femmes  
qui prend naissance au Québec. Le 8 mars 1971, le  
Front de libération des femmes lance officiellement  
une campagne nationale pour l'avortement libre et  
gratuit.*

*Les groupes de femmes, les syndicats et les groupes  
communautaires concourent également à faire du « 8  
mars » une manifestation annuelle de luttes contre la  
discrimination et de revendications sociales et  
économiques.*

*Cette journée spéciale constitue, donc, un moment  
de réflexion et d'action! »*

*\*Conseil du statut de la femme Québec*



Pour les femmes  
de Vaudreuil-Soulanges  
depuis 1985



HIVER 2020

HIVER 2020

321, Grand Boulevard  
Ville de L'Île-Perrot - J7V 4X3  
Tél.: 514 453-8720  
Fax: 514 453-1112

lamoisson1@videotron.ca  
centrefemmeslamoisson.com

## GROUPES

### ÎLE-PERROT (321, Grand Boulevard)

#### Trip de Cœur

*Aller à la rencontre de soi.  
Choisir avec ses tripes, son cœur!*

Début le 14 janvier au 10 mars 2020  
**(relâche le 28 janvier)**  
Les **mardis après-midi** de 13 h à 15 h  
(8 rencontres)

#### Ateliers créatifs de murales

Avec l'artiste Céline Poirier

Début le 16 janvier au 5 mars 2020  
Les **jeudis après-midi** de 13 h à 15 h 15  
(8 rencontres de 10 femmes max.)

#### Groupe de soutien du deuil d'un être cher

*Signé Louise Racine*

*Partager avec d'autres personnes  
qui ont perdu un être cher*

Début le 16 janvier au 5 mars 2020  
Les **jeudis soir** de 18 h 30 à 20 h 30  
(8 rencontres)



## GROUPES

### SAINT-ZOTIQUE (1008, Rue Principale)

#### Yoga sur chaise

Avec Maria Restrepo, professeure  
(apportez des vêtements confortables)

Début le 14 janvier au 17 mars 2020  
**(relâche le 18 février et le 3 mars)**  
Les **mardis après-midi** de 13 h à 14 h 30  
(8 rencontres)

#### Trip de Cœur

*Aller à la rencontre de soi.  
Choisir avec ses tripes, son cœur!*

Début le 14 janvier au 17 mars 2020  
**(relâche le 18 février et le 3 mars)**  
Les **mardis soir** de 18 h 30 à 20 h 30  
(8 rencontres)



*Afin que toute femme puisse suivre un  
atelier pour une première fois, nous nous  
réservons le droit de limiter les inscriptions.*

## CAFÉS-RENCONTRES

### À TOUS LES LUNDIS DE 13 H À 15 H

Venez participer et vous exprimer sur des  
sujets d'intérêt général.  
(inscription non-requise)

- 13 janv. : Au plaisir de se revoir
- 20 janv. : Les types de personnalité  
(par Julia Mihaljevic du REE)
- 27 janv. : Planification du décès et  
testaments  
(par la notaire Myriam Léger)
- 03 fév. : Médiation citoyenne  
(par Justice alternative du  
Suroît)
- 10 fév. : On fête l'amour et l'amitié à la  
St-Valentin. Nous dînons  
ensemble dès midi. Apportez  
votre goûter !!!
- 17 fév. : Comment aider une amie  
victime d'agression sexuelle-  
Mythes et réalités  
(par Le CALACS)
- 24 fév. : Pour le plaisir de rire
- 02 mars : Partagez votre lecture  
inspirante
- 09 mars : Projection/discussion sur la  
situation des filles et des  
femmes dans le monde  
(par Camila Grossi de Aide  
Internationale pour l'enfance)
- 16 mars : Visionnement d'un film  
(à venir)