

ACTIVITÉS SPÉCIALES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES*

Le **jeudi 6 juin** 2019 à 18 h 30

*Dans le plaisir,
nous vous présenterons
notre bilan de l'année 2018-2019
et notre plan d'action 2019-2020*

Votre participation est primordiale !!!

On vous attend en grand nombre !!!

*carte de membre 2019-2020 obligatoire

S.V.P. confirmer votre présence au
514.453.8720

ATELIER DE CRÉATION AVEC TINA STRUTHERS Artiste visuelle et textile

Créations pour la **Parade Mozaïk**
Projet de médiation culturelle en
partenariat avec la Ville de Vaudreuil-
Dorion

Du 9 au 30 mai 2019
Les **jeudis après-midi** de 13 h à 15 h
(4 rencontres)

CONFÉRENCES

« *La charge mentale et le travail invisible des femmes* »

Par Mariette Gilbert, conférencière et
présidente de l'AFEAS de Laval

*Le quotidien d'une grande majorité de
femmes et de mères consiste à coordonner
une multitude de responsabilités. Ce travail
est invisible et la charge mentale qui en
découle, peut causer plusieurs problèmes
psychologiques. Venez faire des liens et
comprendre les conséquences.*

Le **jeudi 25 avril** 2019
de 19 h à 21 h
Salle Florian-Bleau, Île-Perrot
110, boulevard Perrot (entrée arrière)



Coût : 5,00 \$ carte de membre 2019-2020

Nous vous invitons à vous inscrire à l'avance pour toutes nos activités et nos groupes. Une inscription par session (sauf les cafés-rencontres). Nos activités sont gratuites, elles requièrent la carte annuelle de membre au coût de 5 \$.

Pour les femmes
de Vaudreuil-Soulanges
depuis 1985



PRINTEMPS 2019

PRINTEMPS 2019

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)

Mon âme danse

*Le bien-être par le mouvement
Atelier donné par Noémie Dubuc*

Du 16 avril au 14 mai 2019
Les **mardis** de 13 h à 15 h
(5 rencontres de 10 femmes)

Cardio bambin à Vaudreuil-Dorion

*Programme d'entraînement cardio
vasculaire et musculaire pour mamans et
enfants âgés entre 3 et 5 ans*

Du 1^{er} au 29 mai 2019
Les **mercredis matin** de 9 h à 9 h 45
au parc Valois à Vaudreuil-Dorion
(5 rencontres de 8 mamans et 8 enfants)
Carte de membre requise

Marche active

*Marche et exercices de différentes
intensités, afin d'éveiller la créativité*

Du 2 au 30 mai 2019
Les **jeudis soir** de 18 h 30 à 19 h 30
(5 rencontres de 16 femmes)
Lieu de rencontre, stationnement CFLM
Carte de membre requise



ACTIVITÉS SPÉCIALES

SAINT-ZOTIQUE (1008, Rue Principale)

Prendre soin de soi

*Exercice doux et méditation en
mouvement*

Début le 16 avril au 14 mai 2019
Les **mardis après-midi** de 13 h à 15 h
(5 rencontres)

Groupe de soutien du deuil d'un être cher – bloc II

Crée par Louise Racine
(Prérequis avoir complété le Bloc I)

*Partage avec d'autres personnes
qui ont aussi perdu un être cher.*

Du 16 avril au 14 mai 2019
Les **mardis soir** de 18 h 30 à 20 h 30
(5 rencontres)

Nous vous invitons à vous inscrire à l'avance pour toutes nos activités et nos groupes. Une inscription par session (sauf les cafés-rencontres). Nos activités sont gratuites, elles requièrent la carte annuelle de membre au coût de 5 \$.

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 00 À 15 H 00

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

15 avril : **Pour le plaisir de rire**

22 avril : **Lundi de Pâques (fermé)**

29 avril : **Préparation de notre
platebande et échange de
vivaces**

6 mai : **Jeux de société**

13 mai : **Pique-nique au parc Valois
de 12 h à 14 h 30**
*Apportez votre goûter. Nous
nous rencontrons à 11 h 45 au
Centre.*



**Venez embellir notre platebande.
Nous mettons en valeur
l'œuvre permanente !!!**