

Comme vous le savez, nous sommes situés dans une zone rouge. Nous avons donc essayé de mettre sur pied **une mini-programmation virtuelle** pour vous sortir de l'isolement et diminuer votre anxiété.

---

Si vous êtes intéressée par une ou plusieurs activités, vous devez appeler au Centre et donner votre nom. Nous vous enverrons par la suite les liens zoom qui vous permettra de vous connecter pour les ateliers.

---

Il est à noter que pour les ateliers de création, des bacs contenant matériel et fiches explicatives vous seront remis, suite à votre inscription. L'artiste sera disponible en ligne par skype, par courriel ou par téléphone, pour celles qui n'ont pas accès à l'internet, dans une plage horaire prédéterminée.

Il est à noter qu'en raison de la pandémie, nous ajusterons au fur et à mesure les activités offertes.

---

Les intervenantes sont disponibles pour vous soutenir.

Vous pouvez rejoindre le centre au 514 453 8720 et nous transférerons le message à l'une ou l'autre des intervenantes.

Elles vous rappelleront dans les plus brefs délais.

---

Le 6 octobre est la 18<sup>e</sup> journée nationale des centres de femmes du Québec!



**L'R** des centres  
de femmes  
du Québec

**CENTRE DE FEMMES**

*La Moisson*

321 Grand boulevard, L'Île Perrot, Qc, J7V 4X3  
514 453-8720

lamoisson1@videotron.ca  
www.centredefemmeslamoisson.com

**AUTOMNE  
2020**

## GROUPES

Ateliers par ZOOM

### Ateliers d'entraînement au bonheur, à l'émerveillement, à la joie et à la gratitude

Avec Diane Lalande et Colette Fournier

Début le 20 octobre 2020  
Les **mardis après-midi** de 13h00 à 14h00

(3 rencontres)

### Ateliers de Yoga sur chaise

Avec Maria Restrepo

Début le 21 octobre 2020  
Les **mercredis après-midi** de 13h00 à 14h00

(3 rencontres)

### Ateliers créatifs de murales

Avec l'artiste Céline Poirier

Début le 22 octobre 2020  
Les **jeudis après-midi** de 13h00 à 14h00

\*\*\*\*\*

## CONFÉRENCE

### CULTIVATING SELF WORTH

Par Katherine Barr

Interactive workshop to cultivate self-esteem

At the St-Lazare Community Centre  
(1301 Du Bois Street)  
Thursday, October 8, 2020

13h30 to 15h00

FOR REGISTRATION:  
LORIE MARCOTTE 514-425-0399  
[lmarcottewcn@gmail.com](mailto:lmarcottewcn@gmail.com)

.....

.....

*Cette année la carte de membre est « automatiquement » reconduite pour celles qui étaient membres en 2019-2020. Aussi, le « membership » est gratuit pour les nouvelles et anciennes membres.*

*Un formulaire d'inscription est à compléter au téléphone pour les nouvelles membres seulement.*

## CAFÉS-RENCONTRES

### À TOUS LES LUNDIS

Venez participer à ces activités  
par Zoom  
Les lundis de **13h00 à 14h00**

**19 octobre:** ZOOM 101  
Pratique de l'utilisation de l'outil  
technologique ZOOM

**26 octobre :** Halloween  
Surprenez-nous en portant un  
chapeau original!

**2 novembre :** La sacoche  
Amusons-nous! Apportez votre  
sacoche.