



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Le centre Info-Femmes est un lieu d'échange créé par et pour les femmes afin de briser l'isolement.

Les activités à venir:

Atelier « De la frustration à la satisfaction » avec Clara Toner, déjà en cours, les mardis aux 2 semaines. Prochaines dates les 7 février et 21 février de 13h00 à 15h00. **Inscription obligatoire.** Chaque jour nous avons à faire face à des imprévus qui, la plupart du temps, nous contrarient. Ce sont souvent de petits dérangements qui nous font perdre patience et qui ont une influence sur notre humeur. Comment arriver à reconnaître et mieux vivre sa colère et ses frustrations? Pour information : (514)355-4529

NOUVEAU! Groupe pour femmes aux prises avec des comportements violents : Ce mois-ci (à compter du 16 février), nous offrons un programme d'intervention de groupe **pour soutenir les femmes qui se questionnent** sur leurs comportements violents et qui désirent s'inscrire, **de façon volontaire**, dans une démarche de changement. ****LES PLACES SONT LIMITÉES**** Programme d'une durée de 15 semaines, **gratuit et confidentiel.** Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Sara au (514) 355-4529.

Atelier de confection de produits d'ambiance pour la maison, éco responsables et éco santé Jeudi le 9 février de 10h00 à 12h00, venez apprendre à confectionner à la main des produits parfumés pour la maison avec lesquels vous pourrez repartir! Les ingrédients utilisés sont plus sécuritaires pour la santé et l'environnement que ce qui se retrouve d'ordinaire sur le marché. **Inscription obligatoire et places limitées.** Coût de 10\$. Animatrice *Amélie Migneault* de *LA BOÎTE À FAIRE.* (514)355-4529.

Soirée conférence « M'adopter et prendre soin de moi » animé par Catherine Lacroix. Comment favoriser ma santé globale (physique, émotionnelle et spirituelle) en prenant soin de moi comme je saurais le faire pour un être cher à mes yeux? Vous trouverez réponse à cette question mercredi le 15 février de 18h30 à 20h30. Coût 5\$. (514)355-4529.

Heures d'ouvertures : Lundi, mardi, jeudi, de 9h à 16h, mercredi, de 9h à 12h
Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à téléphoner au 514-355-4529 ou vous présenter au Centre Info-Femmes au 2185, rue Des Ormeaux.