



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Le Centre Info-Femmes est un lieu d'échange créé par et pour les femmes afin de briser l'isolement et favoriser le développement d'une meilleure autonomie.

Les activités à venir:

Atelier « De la frustration à la satisfaction » avec Clara Toner, dès le mardi 24 janvier 2012 de 13h à 15h. 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

Groupe pour femmes aux prises avec des comportements violents : En février, nous offrirons un programme d'intervention pour soutenir les femmes qui se questionnent sur leurs comportements violents et qui désirent s'inscrire, de façon volontaire, dans une démarche de changement. Programme d'une durée de 15 semaines, gratuit et confidentiel. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Sara au (514) 355-4529.

« La ménopause » Cinq rencontres dynamiques animées par Mme Daisy Delobelle en collaboration avec le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Pour démystifier et comprendre tous les aspects de cette étape de vie. Les mardis de 19h00 à 21h00 du 28 février au 27 mars 2012.

« Popotte et compagnie » Activité-causerie offerte par une membre bénévole pour le plaisir de bien manger et de découvrir de bonnes recettes à cuisiner ensemble dans une atmosphère d'échanges. Dégustation des plats cuisinés sur place au dîner. Trois jeudis dès 9h30 les 26 janvier, 23 février et 29 mars.

« Écrire pour mieux vivre » Club d'écriture animé par une membre bénévole au centre. L'expérience de l'écriture favorise la prise de conscience de nos émotions, de nos besoins et aspirations. Offert les mercredis aux 2 semaines de 10h à 12h à compter du 1^{er} février.

Heures d'ouvertures : Lundi, mardi, jeudi, de 9h à 16h, mercredi, de 9h à 12h (ouvert le soir uniquement pour les cours et les conférences.)
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.