



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:**

**\*Activité spéciale\*** « **Porte-ouverte** » : Vous avez envie d'en apprendre davantage sur le Centre Info-Femmes? Vous avez envie de connaître notre mission, nos orientations et nos services?

Vous êtes chaleureusement invitées à venir nous rencontrer en grand nombre jeudi le 19 janvier 2012 de 13h à 18h. Café et collations seront servis pour l'occasion.

La programmation complète des activités pour l'hiver 2012 sera à votre disposition pour consultation et inscriptions.

**Cours : « S'affirmer au quotidien »** avec Marie-Johanne Adam du CREP. L'affirmation de soi permet à l'individu d'utiliser sa liberté de choisir tout en ayant des relations plus profondes avec son entourage. Bref, elle lui permet surtout d'être « au volant de sa vie ». Les lundis de 12h30 à 15h30 dès le 23 janvier 2012. Pour information (514).355-4529

**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** : Cet hiver, nous offrirons 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. Programme d'une durée de 15 semaines, gratuit et confidentiel, qui débutera en février 2012. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Sara au (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.