

# GROUPE DE SOUTIEN

## ISO-FEMMES

**18h30-20h00**

Un lieu d'échange pour briser l'isolement social où l'art est au rendez-vous pour canaliser les émotions vécues.

### DATES DE RENCONTRES

17 Janvier	28 Février
31 Janvier	13 Mars
14 Février	27 Mars

## Récréoparc

### ACTIVITÉ MAMAN-ENFANT



Profitez d'un moment de bonheur en famille

Date: le 23 Février 2024  
10h00 à midi

## HALTE-GARDERIE

Service de garde occasionnel pour les enfants 0-5 ans visant à soutenir les femmes dans leurs démarches, à participer aux activités du Centre et à obtenir du répit.

### HEURES D'OUVERTURE

Mardi	9h00-15h30
Mercredi	9h00-15h30
Jeudi	9h00-15h30
Vendredi	9h00-15h30

### FRAIS DE SERVICE

Nombre d'enfants	1	2	3
coût par bloc de 3 heures	5\$	8\$	10\$

Les places sont limitées et doivent être réservées.

## HEURE D'OUVERTURE

Lundi	Fermé en AM 13h00-16h30
Mardi	8h30-12h00 - 13h00-16h30
Mercredi	8h30-12h00 - 13h00-16h30
Jeudi	8h30-12h00 - 13h00-16h30
Vendredi	8h30-12h00 - 13h00-16h30

## POUR NOUS JOINDRE

1025 rue Centrale  
Sainte-Catherine (Qc) J5C 1A2

450-638-1131

info@eclaircie.org

www.centrefemmesleclaircie.com

**Restons connecté.es**

Facebook

Centre de femmes l'Éclaircie

Instagram

@justice.lavande



## PROGRAMMATION HIVER 2024



## PORTE OUVERTE 10 JANVIER 2024

**Séance d'information**

13h30-15h00

**Bienvenue chez toi !**

## MILITANTISME ET ACTION COLLECTIVE

13h30 à 15h00  
24 janvier

Atelier d'écriture

Viens explorer ta créativité lors de notre atelier d'écriture, où l'expression personnelle et ta voix sera encouragée.

**Invitée spéciale Geneviève Rioux**

25\$ membre 30\$ non membre  
**QI GONG**

Les vendredis  
1ère cohorte: 9h30- 10h30  
OU

2ème cohorte: 10h45-11h45  
**8 places disponibles dans chaque groupe. Faites vite!**

Josée Lacoste, instructrice certifiée en Qi gong, animera des exercices posturaux de respiration et de méditation. Son approche est douce et vise à maintenir ou améliorer la santé.

## VIE ASSOCIATIVE

### ESSENTIELLES PLUS

Les **Essentielles Plus** sont des ateliers qui visent à nous sensibiliser sur différents enjeux auxquels les femmes de toutes les communautés sont confrontées.

## SEXUALITÉ SANS TABOU

13h30 - 15h30

Viens rencontrer Alexandra Fournier, une sexologue qui t'aidera à démystifier certaines de tes croyances par rapport à la sexualité.

### DATES DES RENCONTRES

15 mars  
22 mars  
5 avril

## AUTOUR D'UN BRUNCH

10h30-12h00

Rendez-vous au centre chaque dernier mardi du mois pour discuter de sujets liés à la condition féminine autour d'un brunch.

### DATES DES RENCONTRES

30 janvier  
27 février  
26 mars

**Inscription obligatoire pour tous nos ateliers**

## 8 MARS

À l'occasion de la **Journée Internationale des Droits des Femmes**, nous vous invitons à participer à un atelier inspirant et enrichissant. **Reste à l'affût pour plus d'informations!**



**Les places sont limitées et doivent être réservées.**

## AU-DELÀ DE LA PRÉCARITÉ

13H30 - 15H30

21 février

Participe à notre atelier engagé contre la pauvreté, où ensemble, nous explorons des solutions innovantes pour un avenir équitable et inspirant.

### AU DELÀ DES MYTHES ET DES STÉRÉOTYPES EN INTERCULTUREL

13h30 - 15h30

20 mars

Rejoins-nous pour un atelier interactif où **ton implication est la clé!** Pose tes questions et nous y répondrons dans un espace accueillant et bienveillant.

### RAPPEL

Le CFE suit les horaires du Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries et ne sera pas ouvert lors des tempêtes de neige.