

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### PIQUE-NIQUE

Lundi 31 mai 2010  
De 11 h à 14 h

Dans un parc avoisinant le Centre  
Apportez votre lunch

En cas de pluie, l'activité sera  
annulée.

### CAFÉ-RENCONTRE SPÉCIAL

Lundi 12 avril 2010  
13 h 30 à 15 h

**Auto-défense : outils et moyens**  
Par Sofia Rodriguez du Centre de  
prévention des agressions de Montréal  
**Inscription requise**

Nous vous invitons à vous inscrire à  
l'avance pour toutes nos activités et  
nos groupes. Nos activités sont  
gratuites mais requièrent la carte de  
membre au coût de 5 \$.

## CONFÉRENCES ET AGA

### Conférence

***L'anxiété : opportunité de  
changement***


Lyne Hanfield  
Thérapeute en relation d'aide  
Le mercredi 5 mai 2010  
19 h à 21 h

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

Mercredi 2 juin 2010  
18 h 30

Au Centre de femmes La Moisson

Venez prendre connaissance de  
notre bilan pour l'année 2009-2010  
et connaître les activités du Centre  
pour 2010-2011.  
Café et dessert vous seront servis.



**Pour les femmes  
de Vaudreuil-Soulanges**  
~ Depuis 1985 ~

**Le Centre  
de femmes**

**La Moisson**

*... c'est pour moi !*

321, Grand Boulevard  
Ville de L'Île-Perrot, Qc • J7V 4X3

Tél. : 514 453-8720  
Fax : 514 453-1112

Courriel : lamoisson1@videotron.ca  
www.centredefemmeslamoisson.com

## GROUPES

**ÎLE-PERROT**  
(321, Grand Boulevard)

### VERS L'AUTONOMIE AFFECTIVE

Début le 20 avril 2010  
Les **mardis PM** de 13 h à 15 h  
(5 rencontres)

Au cours de ce groupe, les femmes apprennent à acquérir des outils pour améliorer leur autonomie affective en découvrant diverses pistes de solutions. Des textes de réflexions, des exercices leur sont proposés et l'animatrice accorde une grande place au partage entre les femmes.

### LES RÊVES

Début le 22 avril 2010  
Les **jeudis PM** de 13 h à 15 h  
(5 rencontres)

Avec ce groupe de cinq rencontres, les participantes découvrent le fonctionnement du sommeil ainsi que les différents types de rêves. Elles apprennent à décoder leurs rêves afin de mieux comprendre leur vie éveillée et d'écouter ce que leurs rêves peuvent révéler.

## GROUPES

### GRUPE SPÉCIAL

### LA SANTÉ SEXUELLE DES FEMMES

Début le 7 avril 2010  
Les **mercredis PM** de 13 h 30 à 16 h  
(7 rencontres)

Au cours de ce groupe de sept rencontres, les femmes explorent leur santé sexuelle à travers sept volets touchant entre autres à l'éducation, l'estime de soi, la violence, les ITS et le VIH. Exceptionnellement, ce groupe est donné par une sexologue de l'organisme Émiss-ère et une intervenante du Centre y participe.

NOTE : Pour ce groupe, la date limite d'inscription est le 13 avril 2010.

## MARCHE

### MARCHE

Début le 19 avril 2010  
Pour 5 semaines

Les **lundis PM** de 13 h à 15 h

Joignez-vous à nous pour marcher dans les environs du Centre pendant une heure. Cette activité est une bonne façon de se mettre en forme tout en rencontrant d'autres femmes avec qui partager. Après la marche, venez prendre un café ou une tisane et discuter avec les femmes.

**Bienvenue à toutes!**