

## CONFÉRENCES

- Café-rencontre AQDR**  
Jeudi 28 septembre 9 h 30 à 11 h 30
- Délivrez-nous de la prison Leclerc**  
Mercredi 6 décembre 18 h 30 à 20 h 30

## MAMANS FUTÉES

- Faciliter les routines**  
Mardi 17 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- Gestion des émotions**  
Mardi 12 décembre 9 h 30 à 11 h 30

## CAUSERIES-PARENTALITÉ

- Rivalité fraternelle**  
Mardi 19 septembre 9 h 30 à 11 h 30
- Responsabiliser son enfant**  
Mardi 14 novembre 13 h 30 à 15 h 30

## BIEN ÊTRE 2.0

### **Développer sa motivation**

- Mardi 26 septembre de 18 h 30 à 20 h 30
- Mardi 10 octobre de 13 h 30 à 15 h 30

### **Vivre un deuil**

- Mardi 24 octobre 18 h 30 à 20 h 30
- Mardi 7 novembre 13 h 30 à 15 h 30

### **Imparfaite et heureuse**

- Mardi 21 novembre 18 h 30 à 20 h 30
- Mardi 5 décembre 13 h 30 à 15 h 30

## ATELIERS FUTÉS

- Entretien des plantes d'intérieur**  
Mercredi 20 septembre 13 h 30 à 15 h 30
- Découvrir les huiles essentielles**  
Mardi 17 octobre 18 h 30 à 20 h 30
- Confection d'un masque hydratant pour le visage**  
Mercredi 15 novembre 13 h 30 à 15 h 30

## ESPACE-SEXO

- Réalité autour du cycle menstruel**  
Mercredi 4 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- Sexualité et plaisir**  
Mercredi 1<sup>er</sup> novembre 13 h 30 à 15 h 30
- Démystifier l'examen gynécologique**  
Mercredi 29 novembre 13 h 30 à 15 h 30

# On s'entraide

## LES PLURIELLES

- Mercredi 27 septembre de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 11 octobre de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 25 octobre de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 8 novembre de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 22 novembre de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 6 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

## Journée Portes ouvertes

Mardi 3 octobre



## Ateliers autogérés

### JEUX DE SOCIÉTÉ

- Mercredi 4 octobre 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 18 octobre 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 1<sup>er</sup> novembre 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 15 novembre 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 29 novembre 18 h 30 à 20 h 30

### PEINTURE CRÉATIVE

- Vendredi 22 septembre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 6 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 20 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 3 novembre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 17 novembre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 1<sup>er</sup> décembre 13 h 30 à 15 h 30

### QIGONG \*cours bilingue\*

- Mardi 26 septembre 10 h à 11 h
- Mardi 24 octobre 10 h à 11 h
- Mardi 28 novembre 10 h à 11 h

### COUTURE \*cours bilingue\*

- Vendredi 13 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 10 novembre 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi 15 décembre 13 h 30 à 15 h 30

### VIDE-PLACARD

- Mercredi 8 novembre 16 h 30 à 19 h

INSCRIPTION : 450 692-9805 | [info@quartierdesfemmes.org](mailto:info@quartierdesfemmes.org)

PRÉNOM ET NOM

TÉLÉPHONE

Quartier  
des  
Femmes