

CONFÉRENCES

- « **SLAM** »
Mardis 14 et 28 mars de 18 h 30 à 20 h 30
- Café-rencontre AQDR**
Jeudi 8 février de 10 h à 11 h 30
- Atelier Micromusée par Espace pour la Vie**
Mercredi 20 mars de 18 h 30 à 20 h 30

MAMANS FUTÉES

- La gestion de la colère**
Mercredi 21 février de 9 h 30 à 11 h 30
- Diminuer l'obstination avec les enfants en augmentant la collaboration**
Mercredi 17 avril de 9 h 30 à 11 h 30

CAUSERIES-PARENTALITÉ

- Accompagner mon enfant dans son passage vers l'adolescence**
Mercredi 31 janvier de 9 h 30 à 11 h 30
- Les défis de la garde partagée**
Mercredi 20 mars de 9 h 30 à 11 h 30

BIEN ÊTRE 2.0

Développer son estime et sa confiance en soi

- Mardi 30 janvier de 13 h 30 à 15 h 30
- Mardi 13 février de 18 h 30 à 20 h 30

Techniques de relaxation et méditation

- Mardi 27 février de 13 h 30 à 15 h 30
- Mardi 12 mars de 18 h 30 à 20 h 30

Les hormones du bonheur

- Mardi 26 mars de 13 h 30 à 15 h 30
- Mardi 9 avril de 18 h 30 à 20 h 30

ATELIERS FUTÉS

- Confection d'un masque hydratant pour le visage**
Mercredi 7 février de 18 h 30 à 20 h 30
- Confection d'un vaporisateur beaux dodos**
Mercredi 6 mars de 18 h 30 à 20 h 30
- Produits nettoyants maison**
Mercredi 3 avril de 18 h 30 à 20 h 30

ESPACE-SEXO

- Menstruation**
Mardi 30 janvier de 18 h 30 à 20 h 30
- Relations amoureuses**
Mardi 20 février de 18 h 30 à 20 h 30
- Ménopause**
Mardi 19 mars de 18 h 30 à 20 h 30
- Contraception**
Mardi 23 avril de 18 h 30 à 20 h 30

On s'entraide

LES PLURIELLES

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 31 janvier | <input type="checkbox"/> 28 février | <input type="checkbox"/> 27 mars |
| <input type="checkbox"/> 14 février | <input type="checkbox"/> 13 mars | <input type="checkbox"/> 10 avril |

On se solidarise

ATELIERS ENGAGÉS

Féminisme dans l'actualité

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Lundi 12 février de 18 h 30 à 20 h 30 |
| <input type="checkbox"/> Lundi 11 mars de 13 h 30 à 15 h 30 |
| <input type="checkbox"/> Lundi 8 avril de 18 h 30 à 20 h 30 |
| <input type="checkbox"/> Lundi 29 avril de 13 h 30 à 15 h 30 |

**Événement
spécial**

*Journée
internationale
des droits
des femmes*

8 mars

Ateliers autogérés

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Les mardis de 18 h 30 à 20 h 30

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 27 février | <input type="checkbox"/> 26 mars | <input type="checkbox"/> 16 avril |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|

PEINTURE CRÉATIVE

Les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 février | <input type="checkbox"/> 1 ^{er} mars | <input type="checkbox"/> 12 avril |
| <input type="checkbox"/> 16 février | <input type="checkbox"/> 15 mars | <input type="checkbox"/> 26 avril |

QIGONG *cours bilingue*

Les lundis de 10 h à 11 h

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 29 janvier | <input type="checkbox"/> 26 février | <input type="checkbox"/> 22 avril |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|

COUTURE *cours bilingue*

Les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 9 février | <input type="checkbox"/> 22 mars | <input type="checkbox"/> 19 avril |
| <input type="checkbox"/> 23 février | <input type="checkbox"/> 5 avril | |

CAUSERIE MÉMOIRE

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Mardi 20 février de 13 h 30 à 15 h 30 |
|--|

FABRICATION DE BOUGIE

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Mercredi 21 février de 18 h 30 à 20 h 30 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 16 avril de 13 h 30 à 15 h 30 |

FABRICATION DE SAVON

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Mercredi 7 février de 9 h 30 à 11 h 30 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 2 avril de 18 h 30 à 20 h 30 |

INSCRIPTION : 450 692-9805 | info@quartierdesfemmes.org

PRÉNOM ET NOM

TÉLÉPHONE

Quartier
des
Femmes