

## On s'entraide

### LES PLURIELLES

- Mercredi 15 mai de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 29 mai de 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 12 juin de 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 26 juin de 18 h 30 à 20 h 30

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

# DROIT AU BUT

THÉÂTRE  
Mercredi  
15 mai  
18 h 30

On se  
solidarise

ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
ANNUELLE

Mercredi 5 juin

## On s'outille

### MAMANS FUTÉES

*Motiver mon enfant à adopter de bons comportements et fabrication d'un système de récompense*

- Mercredi 22 mai 9 h 30 à 11 h 30

*Aider mon enfant avec ses émotions et fabrication d'une boîte de gestion de colère*

- Mercredi 12 juin 9 h 30 à 11 h 30

### BIEN ÊTRE 2.0

*Stop à la culpabilité*

- Mardi 14 mai 18 h 30 à 20 h 30
- Mardi 28 mai 13 h 30 à 15 h 30

*Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ?*

- Mardi 11 juin 18 h 30 à 20 h 30
- Mardi 25 juin 13 h 30 à 15 h 30

### ESPACE-SEXO

*Stéréotypes de genre*

- Mardi 28 mai 18 h 30 à 20 h 30

*On se protège*

- Mardi 18 juin 18 h 30 à 20 h 30

### LA COMMUNICATION SOUS TOUTES SES FORMES

*Je mets mes limites et je dis non !*

- Mercredi 22 mai 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 5 juin 13 h 30 à 15 h 30

# Ateliers autogérés

## JEUX DE SOCIÉTÉ 13 h 30 à 15 h 30

- Mercredi 29 mai
- Mercredi 26 juin
- Mercredi 24 juillet

## ON JASE ENTRE AMIES à partir de 13 h 30

- Mercredi 19 juin
- Mercredi 10 juillet
- Mercredi 31 juillet
- Mercredi 21 août

## PEINTURE CRÉATIVE 13 h 30 à 15 h 30

- Vendredi 24 mai
- Vendredi 7 juin
- Vendredi 21 juin
- Vendredi 5 juillet
- Vendredi 19 juillet
- Vendredi 2 août
- Vendredi 16 août

## VIDE-PLACARD

- Mardi 21 mai 16 h à 19 h

## QIGONG (COURS BILINGUE)

- Lundi 27 mai 10 h à 11 h

## FABRICATION DE BOUGIE

- Mercredi 31 juillet 18 h 30 à 20 h 30
- Mercredi 14 août 13 h 30 à 15 h 30

## COUTURE (COURS BILINGUE) 13 h 30 à 15 h 30

- Vendredi 14 juin
- Vendredi 28 juin
- Vendredi 12 juillet
- Vendredi 26 juillet
- Vendredi 9 août

## FABRICATION DE SAVON

- Mercredi 3 juillet 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi 7 août 18 h 30 à 20 h 30

## Pour vous inscrire à nos activités

Quartier  
des  
Femmes

Communiquez avec nous au **450 692-9805**  
ou par courriel à **info@quartierdesfemmes.org**

Vous pouvez aussi nous remettre cet encart,  
en cochant les activités désirées ainsi que les  
coordonnées pour vous joindre.

---

PRÉNOM ET NOM

---

TÉLÉPHONE

---