**Cours « Contact’*L* Santé »**

**Par: Ayada Benkhalifa**

**Les lundis, de 10h00 à 12h00**

**Du 14 septembre au 23 novembre 2015**

**(10 cours), relâche le 12 octobre**

**Centre communautaire, salle 7**

**Membres : 25$ - Inscriptions obligatoires**

Les techniques employées utilisent des postures physiques des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde. On compare le yoga à de la gymnastique douce, un moyen efficace malgré tout pour obtenir la santé et le bien-être.



**Cours d’écriture autobiographique**

**« J’écris ma vie » 2ième année**

**Par: Lise Rainville**

**Les mardis, de 9h00 à 12h00**

**Du 15 septembre au 8 décembre 2015**

**(7 cours), aux deux semaines**

**Centre communautaire, salle 7**

**Membres seulement**

Cours d’écriture autobiographique pour aider les personnes intéressées à écrire leur histoire de vie, pour la laisser en héritage à leurs descendants, pour stimuler leurs mémoires, faire la paix avec certains événements de leurs vies et contribuer au développement du patrimoine culturel. Maintenir la motivation pour écrire et publier son autobiographie.

**Cours**

**« Bien dans sa tête, bien dans sa peau »**

**Par: Clara Toner**

**Les jeudis, de 13h30 à 15h30**

**Du 17 septembre au 29 octobre 2015**

**(4 cours), aux deux semaines**

**Centre communautaire, salle 8**

**Membres : 30$ - Inscriptions obligatoires**

L’objectif est d’aider les femmes à mieux se respecter dans toutes leurs relations en posant des limites claires et réalistes



**Cours « Contact’*L*, mise en forme »**

**Par: Ayada Benkhalifa**

**Les vendredis, de 10h00 à 12h00**

**Du 18 septembre au 20 novembre 2015**

**(10 cours)**

**Centre communautaire, salle 6**

**Membres : 25$ - Inscriptions obligatoires**

Marcher et étirez-vous tout en douceur pour garder ou retrouver la forme.

**Ateliers « Contact’*L* – Impro »**

**Par : André Lessard**

**Les vendredis, de 13h30 à 15h30**

**Du 18 septembre au 20 novembre 2015**

**(10 ateliers)**

**Centre communautaire, salle 6**

**Membres : 25$ - Inscriptions obligatoires**

Le but de cette activité est de développer et améliorer l’écoute, le temps de réaction et l’esprit d’équipe. Créer des liens tout en s’amusant.

**Déjeuner-rencontres**

**Par : Lise Rainville**

**Les mardis, de 9h00 à 11h00**

**22 septembre 2015 « Les retrouvailles »**

**20 octobre 2015 « L’agenda du bonheur »**

**17 novembre 2015 « Saveurs du temps des fêtes »**

**Parc Pré-vert**

**Membres seulement 3$**

**Inscriptions obligatoires une semaine à l’avance.**

Rencontres s’adressant à toutes les femmes afin de briser l’isolement et créer des liens d’amitié.

Partage et échange sur des sujets touchant les femmes.



**Café-rencontres du comité des femmes handicapées**

**Par : Diane Roy**

**Les vendredis, de 10h00 à 13h30**

**25 septembre 2015**

**30 octobre 2015**

**27 novembre 2015**

**18 décembre 2015**

**Centre communautaire, salle 7**

Ces cafés-rencontres permettent de briser l'isolement des femmes handicapées, de créer un réseau d'entraide et des liens d'amitié en partageant ce qu'elles vivent au quotidien.



**Conférence sur le deuil**

**Par : Liette Larocque**

**Mercredi, 14 octobre 2015**

**De 13h30 à 15h30**

**Parc Pré-Vert**

**Gratuit pour les membres**

**5$ pour les non-membres**

**Inscriptions obligatoires**

**Cours « En santé après 50 ans »**

**Par : Carmen Ricard**

**Les mercredis, de 13h30 à 15h30**

**Du 28 octobre au 2 décembre 2015**

**(6 cours)**

**Parc Pré-Vert**

**Gratuit pour les membres**

**5$ pour les non-membres**

**Inscriptions obligatoires**

**Conférence**

**« Trucs et astuces d’une styliste »**

**Par : Martine Turcotte**

**Jeudi, 5 novembre 2015**

**De 13h30 à 16h30**

**Centre communautaire, salles 7 et 8**

**Gratuit pour les membres**

**5$ pour les non-membres**

**Inscriptions obligatoires**

****

**Rencontre portant sur la violence faite aux femmes**

**Par : Francine Gamelin**

**Jeudi, 26 novembre 2015**

**De 13h00 à 16h30**

**Centre communautaire, salles 7 et 8**

**Gratuit pour les membres**

**5$ pour les non-membres**

**Inscriptions obligatoires**

**Party de Noël**

**Par : Jeannette Dufour**

**Jeudi, 10 décembre 2015**

**De 17h00 à 22h00**

**Maison des aînés**

**Gratuit pour les membres**

**5$ pour les non-membres**

**Inscriptions obligatoires**



**De Varennes**

**La mission de Contact’*L* est de briser l’isolement, principalement des femmes aînées, des femmes handicapées et des femmes d’autres cultures au moyen d’échanges, d’entraide et d’éducation, pour le développement de leur autonomie et l’amélioration de leurs conditions de vie. Le bureau est situé au :**

**Centre communautaire de Varennes**

**2016, René-Gaultier, bureau 4**

**T. : 450-652-0004**

**C. :** [**contactl@bellnet.ca**](mailto:contactl@bellnet.ca)

**W. :** [**www.contactl.org**](http://www.contactl.org)

**HEURES D’OUVERTURE :**

**LUNDI AU JEUDI**

**9h00 à 12h00 - 13h00 à 16h30**

**FERMÉ de 12h00 à 13h00 AINSI QUE LES VENDREDIS**

**Les commerçants suivants offrent aux membres de Contact’*L* de Varennes, 10 % de rabais, sur présentation d’une pièce d’identité et de la carte de membre valide de Contact’L :**

**GALAXIE COLLECTION**

Vêtements pour femmes

Galeries de Varennes

450-929-2360

[](http://www.chaussurespop.com/fr/accueil.php)

**Station Beauté Unisexe**

Spa, pédicure, soins pour diabétiques

et épilation

296, Sainte-Anne, Varennes

450-985-2111

2060, Marie-Victorin, Varennes

450-929-1842

**Soins de confort des pieds à domicile**

Marie-Josée Handfield

450-929-2508

**Boutique Cadeaux**

Grazia Saran Inc.

Chocolat Belge

2089, Marie-Victorin, Varennes

450-652-0910

****

**Fleuriste Varennes**

2037, Marie-Victorin

Varennes

450-652-9352

Pour la fraîcheur et la différence

**15 % aux membres**



**De Varennes**

**Centre de Réseau d’entraide**

**pour Femmes**

**PROGRAMMATION**

**Automne 2015**

****

**JOURNÉE PORTES OUVERTES ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS**

**MARDI, 8 SEPTEMBRE**

**DE 13H À 16H30**

**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE**

**T.: 450.652.0004**

**C.:** [**contactl@bellnet.ca**](mailto:contactl@bellnet.ca)

**W.:** [**www.contactl.org**](http://www.contactl.org)