



Centre des Femmes
de Saint-Laurent

Le Centre des Femmes de Saint-Laurent œuvre dans le quartier depuis plus de 26 ans. Le Centre est ouvert à toutes les femmes de plus de 18 ans, quelque soit leur origine, leur religion, leur orientation sexuelle, leur condition, etc.

Le Centre offre principalement :

1. **des services :**
 - Accueil, soutien, écoute et référence
 - Accompagnement des femmes dans leur démarche
 - Prêts de livres et de documents
2. **des activités éducatives :**
rencontres d'information, ateliers thématiques, groupes de discussion, sorties culturelles, etc.
3. **des actions collectives :**
organisation d'actions de sensibilisation sur différents dossiers pour l'égalité des femmes et la justice sociale

Les femmes participant au projet Femmes en action sont invitées à participer aux autres activités de la programmation régulière.

N'hésitez pas à vous informer !

Le Centre des Femmes de Saint-Laurent

*Un Centre ouvert aux femmes de
18 ans et plus et de toutes
conditions*

**Pour plus d'information ou
pour vous inscrire, adressez-
vous au Centre des Femmes de
Saint-Laurent au**

514.744.3513



Centre des Femmes
de Saint-Laurent

685, boul. Décarie, bureau 101
Saint-Laurent (Québec)
H4L 5G4

Tél. : 514.744.3513
Fax : 514.744.5609
Courriel : info@cfstl.org
Site web : www.cfstl.org

FEMMES
EN
ACTION



**Programme pour les femmes
désirant passer à l'action**



FEMMES EN ACTION

- Vous voulez améliorer votre situation et passer à l'action?
- Vous désirez augmenter votre estime personnelle tout en apprenant à mieux vous connaître ?
- Vous aimeriez développer des outils pour vous aider à reprendre votre pouvoir en main ?
- Vous désirez briser votre isolement ?

Le projet Femmes en action est pour vous !

Le projet Femmes en action est l'occasion de créer des liens et de travailler à votre pleine réalisation personnelle dans une atmosphère d'amitié et de partage.

Projet réalisé dans le cadre du contrat de ville/ Lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale



FEMMES EN ACTION

Thématiques abordées

Cet atelier a pour but d'aider les femmes à se découvrir dans leurs essences afin d'accéder à tout le potentiel qu'elles possèdent pour atteindre leurs objectifs de vie. Elles apprendront également à augmenter leur confiance en elles-mêmes, leur estime personnelle ainsi qu'à s'affirmer dans leurs besoins et désirs.

“ Aller à la découverte de soi, c'est s'ouvrir à la vie et en voir toute la beauté...”

Thèmes abordés :

1. Oser avoir des objectifs de vie
2. Être et paraître pour son bien-être
3. Augmenter sa confiance en soi
4. Identifier ses besoins et désirs
5. Écouter ses émotions pour se guider
6. Découvrir l'importance de s'affirmer
7. Accepter ses limites
8. Retrouver tout son pouvoir en lâchant prise

Nous avons tous un chemin unique et une manière différente de le parcourir. L'important, c'est de le faire à notre manière et selon notre rythme.



FEMMES EN ACTION

Pour qui ?

Toute femme désirant identifier son potentiel et aller de l'avant

Quand ?

Les jeudis de 9h00 à 12h00

Durée ?

17 septembre 2009
au 3 décembre 2009

** Une halte-garderie est offerte pour cette activité **

*** Places limitées ***

Afin de faciliter votre venue, des titres de transport sont offerts aux participantes du projet Femmes en action

PLACES LIMITÉES
*** Dépêchez-vous ! ***

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à communiquer avec le Centre des Femmes de Saint-Laurent

514-744-3513