





# PROGRAMMATION JANVIER

Pour inscription ou annuler  
ta présence à une rencontre

 (819) 333-9706

 Centre de femmes l'Érige

 35 3e Avenue Ouest La Sarre

Reste à l'affût:  
de février à avril, l'équipe te  
prépare de belles surprises



**Mardi 13 janvier et  
mercredi 14 janvier**

Distribution des  
Petites Boîtes.



**Yoga**

**Jeudi 22 janvier | 10h**

Yoga doux avec Tanya Lafleur  
permettant une libération du  
stress et de la charge mentale.

**Inscris-toi dès  
maintenant.**



**Dîner Bar à salade**

**Mardi 27 janvier dès 12h**

Viens dîner avec nous. Tes  
enfants sont les bienvenus.

**Inscris-toi dès  
maintenant.**



**Djembé**

**Jeudi 29 janvier | 13h30**

En collaboration avec  
Africulture on t'invite à un  
atelier d'initiation au djembé.  
Aucunement besoin d'être une  
musicienne. Simplement  
apporter ta bonne humeur.

**Inscription requise  
jusqu'au 27 janvier.**

## Bénévolat

Les cuisines solidaires nourrissent  
notre frigo communautaire... et on a  
besoin de vous ! Si tu veux donner un  
coup de main comme bénévole, ton  
implication sera vraiment précieuse.



**Cuisines solidaires**  
Mardi 20 janvier  
dès 9h.



# PROGRAMMATION FÉVRIER

Pour inscription ou annuler ta présence à une rencontre

(819) 333-9706

Centre de femmes l'Érige

35 3e Avenue Ouest La Sarre

## Bénévolat

Les cuisines solidaires nourrissent notre frigo communautaire et on a besoin de vous! Si tu veux donner un coup de main comme bénévole, ton implication sera vraiment précieuse.



Mardi 10 février  
dès 9h.

POUR NOUS SUIVRE

97 222 55



## AU-DELÀ DES APPARENCES: COMPRENDRE LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Lundi 2 février | 18h

CONFÉRENCE EN VISIO

La conférence "Au-delà des apparences: comprendre les troubles alimentaires" s'adresse à toutes les femmes. Elle permettra d'aborder les enjeux liés à l'image corporelle; les différents troubles alimentaires et les conséquences; les facteurs préexistants et les facteurs précipitants au développement d'un TA. **Inscris-toi dès maintenant.**



## ATELIER CRÉATIF

Samedi 14 février | 9h30

Viens à la rencontre de Dimani pour un atelier créatif.



**Inscription requise entre le 28 janvier et 11 février.**



## DÎNER SAUTÉ STYLE ASIATIQUE

Mardi 17 février dès 12h

Viens dîner avec nous. Tes enfants sont les bienvenus. **Inscription requise entre le 2 et 12 février.**



**Inscris-toi à partir du 23 février.**



Tu aimes la lecture? Inscris-toi dès maintenant au cercle de lecture et viens récupérer ton exemplaire du livre *Faire la romance*. Le groupe se rencontre pour échanger le 1er avril à 17h30.



## SOUPER & DROITS DES LOCATAIRES

Mercredi 18 février dès 17h

Dès 17h joins toi à nous pour un petit souper suivi d'un atelier d'information portant sur les droits des locataires avec l'ALOCAT. Avec le renouvellement des baux c'est le moment parfait. Rencontre ouverte à tout le monde.

**Inscription requise entre le 2 au 16 février.**



## DÉLICES ET DÉCOUVERTES MEXIQUE AVEC VIVIANA ET ITXEL

Mardi 24 février dès 18h

Viviana et Itxel t'accueillent pour te partager les saveurs du Mexique et jaser des conditions de vie de leur pays. **Inscription requise entre le 5 et 19 février.**



## FEMMES ARTISANES

Mercredi 25 février | 13h

Tu aimerais faire du tricot ou apprendre des techniques? Viens rejoindre les femmes artisanes La Sarroises avec ton matériel.

