LA MAISON DE LA FAMILLE DE BROSSARD

2024

PROGRAMME D'ACTIVITÉS / Le temps d'un instant (café-causerie)

Deux horaires	Matin	**9H30 – 12H**
	Après-midi	**15H30 – 17H**

17 JANVIER L'art de prendre soin de soi En ce début d'année, il est important de prendre un moment pour s'arrêter et faire le bilan de l'année précédente. Comment l'année 2024 sera plus douce, calme et bienveillante pour vous?	**24 JANVIER** Le tricot, une activité aux multiples bienfaits. Dans cette activité, vous apprendrez à tricoter une lingette avec une invitée spéciale.	**31 JANVIER** Les écrans et nos enfants. Les bienfaits et les effets néfastes des écrans basés sur des études.
7 FÉVRIER Activité de zumba Venez vous amuser et vous initier à la zumba tout en ressentant ses effets bénéfiques.	**14 FÉVRIER** L'amour et ses facettes Venez en apprendre plus sur le concept de l'amour, le rôle de l'attachement dans nos relations et l'importance de l'amour de soi	**21 FÉVRIER** La communication et cuisine En ce mois de Saint-Valentin, nous vous invitons à venir faire un atelier-cuisine avec votre partenaire.
23 FÉVRIER La salsa Ce vendredi aura lieu notre toute première soirée Salsa à la Maison de la famille de Brossard	**6 MARS** Activité grands-parents et enfants Moment de qualité entre 2 générations.	**13 MARS** Ensemble, nous sommes plus fortes! L'atelier abordera l'évolution des droits des femmes, notre place comme femme et les actions à poser au quotidien afin de favoriser l'égalité entre les hommes et les femmes.
27 MARS Les traditions à travers les différentes cultures Les fêtes à travers les cultures seront présentées par les membres de l'organisme. La découverte des fêtes autour du monde vous attend.	**10 AVRIL** Activité de cuisine et la communication Un atelier-cuisine de 1h30 vous est proposé en collaboration avec les cuisines de l'amitié. Vous êtes invités à venir accompagné d'un(e) ami(e), un partenaire de vie ou un(e) membre de votre famille.	**17 AVRIL** Départ Ellen Petit brunch afin de souligner le départ de notre stagiaire en sexologie, Ellen Levac.
24 AVRIL Mon scrapbooking sur mes objectifs de vie La visualisation de mes objectifs et mes rêves de vie à travers le scrapbooking.	**9H30 – 12H** **15H30 – 17H**	