

# Programmation automne 2023 (partie 1)



Centre de femmes  
les Unes et les Autres

## Période d'inscriptions

Par téléphone seulement, laissez un message sur la boîte vocale avec votre nom, vos coordonnées et vos choix d'ateliers.



**Inscriptions**  
Mardi 29 août à 8h30.

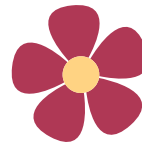
Aucune inscription prise avant 8h30, nous confirmerons vos inscriptions par téléphone dans la journée.

Ouvert du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30. **450-432-5642**

741 boul. Monseigneur-Dubois  
St-Jérôme.

## Mission

- Offrir aux femmes un lieu d'appartenance dans le but de briser leur isolement et de se solidariser.
- Soutenir les femmes dans leur démarche d'autonomie.
- Favoriser une prise de conscience des causes sociales et politiques des problèmes rencontrés individuellement et collectivement.
- Soutenir les femmes dans leurs démarches de reprise de pouvoir en visant une transformation sociale et politique afin de mettre fin aux injustices et à toutes formes de discrimination.



## Services

- Activités et ateliers de groupe, animés par des travailleuses et des participantes.
- Actions citoyennes pour l'égalité des femmes et de la justice sociale.
- Intervention individuelle (relation d'aide en présentiel ou téléphonique).
- Accompagnement et références.

L'ensemble des services est gratuit et confidentiel.

Toutes les femmes sont les bienvenues!

## Ateliers

### Culpabilité au féminin

**Les mardis 26 septembre, 3 et 10 octobre, à 9h30.**

(Atelier de trois rencontres)

Avons-nous toujours une bonne raison de nous sentir coupable? Le sentiment de ne pas en faire assez ou de se sentir obligé de faire plus pour les autres. Ces phrases font partie de votre dialogue intérieur? J'aurais donc dû, j'aurais pu faire mieux, je ne devrais pas, la prochaine fois je serai meilleure.... Ces standards de réussite difficiles à atteindre nous font vivre de la culpabilité encore et encore. Et si on se traitait soi-même comme on traite les autres?

### À la découverte de soi par la peinture intuitive

**Jeudi le 5 octobre, à 13h.**

Un atelier de peinture intuitive pour jouer avec les couleurs, les formes et les émotions. À travers des créations spontanées, chacune pourra exprimer ses sentiments. Le but est de s'amuser et partir à la découverte de soi.

## Ateliers (suite)

### Et si on parlait de santé mentale!

**Les lundis 2 et 16 octobre, à 13h30.**

Sous forme de jeux, nous échangerons sur le sujet de la santé mentale. En démystifiant certains concepts, nous tenterons de briser le tabou et d'apprendre sur cette réalité qui nous entoure et nous touche.

(Deux rencontres ouvertes, inscrivez-vous à une date ou aux deux, pour des réflexions différentes.)

### Expression des émotions à partir du papier mâché

**Jeudi le 19 octobre, à 13h.**

Dans cet atelier, vous apprendrez des techniques de base pour créer des sculptures en papier mâché. À travers l'harmonie des volumes, des ombres, des vides et des pleins, c'est une façon d'exprimer nos émotions.

## Créativité



Les lundis à **9h15**.

Cet atelier est animé par des participantes du Centre. Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

**11 sept.** : Animaux en relief avec boîtes d'œufs.

**18 sept.** : Pot de verre décoratif.

**25 sept.** : Transfert d'image sur feuille plastifiée.

**2 oct.** : Boîte recouverte de tissus.

**16 oct.** : Miroir revampé (si vous avez le vôtre, apportez-le).

**23 oct.** : Couronne d'automne.

**30 oct.** : Masque créatif avec carton et peinture.

## Écriture

Un mercredi sur deux, à **13h15**.

Au gré de l'imagination, vous pourrez partager vos pensées et vos écrits avec d'autres participantes qui sont aussi passionnées par cet art.



**18 octobre**

(exceptionnellement une seule date)

## Bingo

Un après-midi par mois, à **13h30**.

Prendre un moment pour se rassembler, se distraire et s'amuser.



**25 septembre**  
**23 octobre**

## Improvisation



Un mercredi sur deux à **13h30**.

Un peu d'improvisation...

Venez vous amuser en n'ayant pas peur du ridicule. Un atelier léger et ludique.

**13 septembre**  
**27 septembre**  
**25 octobre**

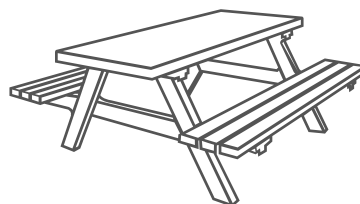
## Activité de la rentrée

**Mercredi 6 septembre, 10h à 14h.**

Débutons cette nouvelle saison ensemble au Parc régional de la Rivière du Nord. Plaisir et discussions seront au rendez-vous !

Beau temps, mauvais temps, nous serons à l'abri.

Le dîner est offert, réservez votre place avant le 31 août, midi.



## Actualité déjeuner

**Jeudi 12 octobre, 9h30, au Centre.**

Autour d'un déjeuner, on s'informe, on revisite l'actualité et on se met dans l'action afin d'améliorer les conditions de vie des femmes.



Thème:

L'action communautaire autonome: pour en apprendre un peu plus sur le mouvement communautaire !

## Cercle de lecture

Un avant-midi aux 6 semaines, à **9h30**.

Vous aimez lire et découvrir de nouveaux auteurs ? Vous aimeriez échanger sur vos lectures ?

Joignez-vous au groupe !

*Les femmes inscrites décident d'une lecture de leur choix dans le thème donné.*



**19 septembre**

**31 octobre**

## Politique d'annulation

Afin d'offrir au plus grand nombre de femmes possible les places aux ateliers, l'équipe vous demande de nous aviser par téléphone de votre absence, le plus rapidement possible. Si vous vous absentez à plus de deux reprises sans avoir avisé préalablement, nous vous contacterons.



**Merci de votre compréhension.**

*Veillez prendre note que les travailleuses sont en rencontre d'équipe tous les mardis après-midi et prendront les messages par la suite.*

