



Centre de Femmes
les Unes et les Autres

Inscription en ligne
sur notre site web !
[centrefemmeslesunes
etlesautres.org](http://centrefemmeslesunes
etlesautres.org)

741 boul. Mgr Dubois, St-Jérôme 450-432-5642

Ouvert du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30 Informez-vous de nos activités en soirée.

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, et 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.

Nouveauté

Inscriptions en ligne

Inscriptions **en ligne** de 9h à 16h
seulement **Lundi 24 mars 2025**

En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org



En personne au Centre à partir de 9h
lundi 24 mars 2025

Par téléphone: **Mardi 25 mars** dès 9h

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.

Réunion d'équipe

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

Bon à savoir

Le Centre sera fermé 17 et 21 avril, 19 mai, 24 juin, 3 juillet en raison des journées fériées.

Les travailleuses seront en formation le 2 avril et le 28 mai, le Centre sera fermé. Dernière journée du Centre le 2 juillet et retour lundi le 4 août.

Assemblée Générale Annuelle

Vous êtes conviées à l'assemblée générale annuelle du Centre. Venez faire un survol de l'année 2024-2025 avec nous.

Mercredi 18 juin 2025

Heure 18h15 au Centre de femmes

Toutes les femmes sont les bienvenues. Les membres auront droit de vote puisqu'il y aura des élections au conseil d'administration. Café et collations sur place.

CÉLÉBRER L'ÉTÉ

Mardi 17 juin 2025

Heure de 10h à 14h

Pour notre activité estivale, venez célébrer le début de l'été avec nous. Une journée pour s'amuser, rire et solidariser.

Toutes les femmes sont les bienvenues. Un repas sera offert, gracieuseté du Centre.



Centre de Femmes
les Unes et les Autres

L'ensemble des services
est gratuit et confidentiel.
Toutes les femmes sont les
bienvenues!

Programmation PRINTEMPS 2025

Créativité

9h15 les lundis

Ces ateliers sont animés par des animatrices bénévoles. Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

7 avril Petit ange

28 avril Arbre de vie à suspendre

12 mai Tableau en coquillage

2 juin Papier plié (Iris folding)

16 juin Mobile d'été

NOUVEAUTÉ

Plusieurs ateliers pour aborder des sujets politiques.

Pour favoriser une prise de conscience des causes sociales et politiques à travers des échanges dynamiques et des réflexions communes.

Revue de presse (déjeuner actualités)

9h15 jeudi 24 avril Mercredi 21 mai

Autour d'un déjeuner, viens développer ton regard critique sur les sujets d'actualités qui t'intéresse. Ensemble, construisons notre démarche féministe dans la compréhension des enjeux actuels et mobilisons-nous pour améliorer nos conditions de vie.

Yoga sur chaise

10h à 11h les lundis 14 avril, 5 et 26 mai, 9 juin

Le yoga sur chaise offre de nombreux bienfaits pour la santé, comme l'amélioration de la mobilité, le renforcement musculaire et la réduction du stress. Adapté à toutes les conditions physiques, (groupe ouvert).

Conférence de la Société d'Alzheimer

13h le mercredi 14 mai

Démystifier la maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs majeurs.

Conférence

13h15 mercredi 7 mai

Les inconvénients de la maladie coéliqua

Bingo

13h15 jeudi 24 avril

13h15 jeudi 22 mai

Atelier : Je m'affirme telle que je suis

18h15 les lundis 5-12-26 mai (groupe ouvert)

Tu désires apprendre à reconnaître et mettre tes limites. Être en accord avec qui tu es, dire NON aux autres et te dire OUI avec confiance! Inscris-toi à cet atelier!

Rencontre 1: Se familiariser avec le thème affirmation de soi

Rencontre 2: Identifier ses besoins et ses valeurs

Rencontre 3: Reconnaître, créer et affirmer ses limites

Atelier : Mes droits j'en fais mon affaire

9h15 les mardis 15 et 22 avril (groupe ouvert)

Ensemble nous ferons un survol du système de justice afin d'acquérir de nouvelles connaissances en matière juridique et identifier les ressources dans notre communauté.

Rencontre 1: Notre système de justice

Rencontre 2: Ressources dans la communauté

Ateliers politiques

13h15 lundi 14 avril

Les femmes d'un bord les hommes de l'autre

13h15 lundi 28 avril

Santé au féminin, source d'inégalité

13h15 jeudi 8 mai

Explorons les valeurs conservatrices qui nuisent à la condition féminine

9h15 mardi 27 mai

Deux poids deux mesures pour les femmes en politique

Atelier: L'estime de soi : La clé de votre pouvoir

9h15 les mercredis (groupe ouvert)

9-16-23-30 avril Ateliers donnés par les stagiaires en TTS Technique de travail social

Tu pourras explorer le lien profond entre l'estime de soi et ton pouvoir personnel à travers des réflexions, des échanges et des exercices. Viens apprendre à cultiver une vision positive de toi-même, pour vivre de manière plus épanouie !

Rencontre 1: Démystifier le concept d'estime de soi

Rencontre 2: Prendre conscience des habitudes nuisibles à l'estime de soi

Rencontre 3: Développer des habiletés de soi et de communication

Rencontre 4: Nourrir une estime de soi positive et durable

Atelier donné par l'ACEF (L'Association coopérative d'économie familiale) : Société de consommation

13h30 le mercredi 16 avril

Nous allons explorer ensemble différents concepts et réalités liés à la consommation, la surconsommation, ce qui nous influence comme consommatrices /citoyennes et l'impact de cette consommation sur nous, la société et la planète.