



Centre de Femmes
les Unes et les Autres

Inscription en ligne
sur notre site web !
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.

Inscriptions en ligne

Inscriptions **en ligne** de 9h à 16h seulement le lundi 25 mai 2026

En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org



En personne au Centre à partir de 9h
le lundi 25 mai 2026

Par téléphone:
dès 9h le mardi 26 mai 2026



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.

**Au centre de soi –
Atelier de danse intuitive
et créative au féminin**

✿ Se déposer

✿ Ressentir

✿ S'exprimer librement

✿ Vibrer en toute authenticité

NOUVEAUTÉ

**Le jardin collectif:
Les femmes potagères**

**LE CENTRE SERA OUVERT
CET ÉTÉ**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Mercredi 8 juillet 18h au Centre de femmes les Unes et les Autres

Vous êtes invitées à l'assemblée générale annuelle du Centre. Venez découvrir un résumé de l'année 2025-2026. Les membres pourront voter lors des élections du conseil d'administration. Toutes les femmes sont les bienvenues.

Cette année on vous invite à participer sous la thématique: **Fleurs et motifs colorés**. Mets tes plus belles couleurs, ta robe fleurie, tes lunettes colorées, l'idée est de rendre cette assemblée amusante!





Centre de Femmes
les Unes et les Autres

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

Programmation ÉTÉ 2026

Créativité

9h15 les lundis

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

1 juin

Fleur de pommier

15 juin

Murale

29 juin

Porte crayon carrousel

13 juillet

Jardinière

27 juillet

Mobile de bois

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 8-22 juin 6-20 juillet 3-17-31 août

Espace d'échange entre femmes. Un moment convivial pour discuter, partager et réfléchir ensemble autour d'une thématique choisie et animée. Ce café offre un espace bienveillant de paroles libres, ouvert à toutes les femmes.

Au centre de soi – Atelier de danse intuitive et créative au féminin

13h15 les jeudis 25 juin, 9 juillet, 13 et 27 août

Les ateliers Au centre de soi sont des espaces de danse intuitive et créative, entre femmes, pour se reconnecter à son corps, l'accueillir tel qu'il est et le laisser s'exprimer sans jugement.

À travers le mouvement libre, la respiration et la présence, vous serez guidée à explorer votre ressenti, à relâcher les tensions tout en retrouvant le plaisir simple de bouger. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire – seulement l'envie d'être là, pleinement.



Le Centre est un
Milieu de vie
accessible pour toi

Atelier : Mon essentiel

9h15 mercredi 17 juin

Un moment pour revenir à l'essentiel, faire de la place à ce qui te fait du bien et laisser aller le surplus. À travers des échanges, des réflexions et la création d'un *carton de visualisation*, tu exploreras ce qui compte vraiment pour toi et ce que tu souhaites nourrir dans ta vie.

Le *carton de visualisation* est un outil puissant, qui prend tout son sens lorsqu'il est utilisé avec une intention claire et concrète. Matériel fourni.

Atelier de jardinage

- Journée des semences
- Visite du jardin aux Serres de Clara
730 8e Avenue, St-Jérôme



Dates à venir...

Curieuse ? Envie de mettre les mains dans la terre et d'en apprendre plus sur le jardinage?

Si l'idée de partager quelques heures pour faire pousser un projet collectif te parle, sache que tu es plus que bienvenue. Ici, chaque femme qui s'implique fait grandir bien plus que des légumes : on cultive aussi l'entraide, la fierté et un petit vent de révolution verte.

Parce qu'entre femmes potagères, plus on est nombreuses, plus ça fleurit ...

Club de marche

13h15 les mercredis 17 juin

1-15-22-29 juillet

5-12-19-26 août

Un moment pour bouger, respirer et échanger entre femmes. Dans une ambiance conviviale et sans pression, ces marches permettent de prendre soin de soi, de briser l'isolement et de créer des liens. Ouvert à toutes, peu importe le rythme – l'important, c'est d'y aller ensemble.

Méditation dirigée

13h15 jeudi 23 juillet

Un moment pour ralentir, respirer et te déposer en douceur. Accompagnée de musique douce, une méditation guidée t'invitera à un temps de calme, de détente et d'apaisement, pour simplement être présente à toi-même.