



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 13 avril 2026



En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org

En personne au Centre à partir de 9h le
lundi 13 avril 2026

Par téléphone:
dès 9h le mardi 14 avril 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.

Le Centre sera fermé pour les fériés suivants:

Pâques lundi 6 avril et mardi 7 avril

Journée nationale des patriotes lundi 18 mai

Centre sera fermé

- Jeudi 2 avril en raison de la grève du **Communautaire à boutte** à Québec
- Mercredi 8 et jeudi 9 avril les travailleuses en repos suite à la grève du communautaire
- Mardi 21 avril le Centre sera fermé à partir **de midi**, les travailleuses seront en formation
- Mardi 28 avril le Centre sera fermé toute la journée, les travailleuses seront en formation
- Mercredi 27 mai le Centre sera fermé toute la journée, les travailleuses seront en formation

A mettre à votre agenda

Date d'inscription de la programmation d'été: lundi 25 mai 9h à 16h en ligne et présence

Mardi 26 mai inscription téléphonique dès 9h



Jour de la terre
Revue de presse -déjeuner actualité
mercredi 22 avril





Centre de Femmes
les Unes et les Autres

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

Programmation Printemps 2026

Créativité

9h15 les lundis

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

Lundi 20 avril

Mosaïque

Lundi 4 mai

Jardinière

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 27 avril et 11 mai

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.

Atelier des stagiaires en technique de travail social

Savoir-être au féminin

4 rencontres **ouvertes**

9h15 les jeudis 16-23-30 avril et le 7 mai

Affirmation de soi : Je sais ce que je veux

Relations familiales : Quand les mots parlent et les silences aussi

Relations amicales : Se comprendre pour rester liées

Relations amoureuses : Aimer sans exploser

Belle occasion pour venir renforcer la qualité de tes habiletés relationnelles, découvrir tes forces et tes limites, développer une communication saine et acquérir des stratégies pour la gestion de conflits.

Club de marche

**13h15 les mercredis 15-22-29 avril
6-13-20 mai**

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.

Bingo

13h15 jeudi 21 mai



Atelier féministe \neq Santé au féminin, sources d'inégalités

13h15 jeudi 28 mai

La santé des femmes est encore marquée par plusieurs inégalités : ne pas être toujours écoutée, entendue ou même crue. Cet atelier offrira un espace pour s'exprimer sur les réalités vécues. Ensemble, nous réfléchirons à des façons de nommer ces inégalités et de les dénoncer individuellement et collectivement.

Atelier d'écriture Kasàlà : Ma boussole intérieure



9h15 à 15h30 jeudi 14 mai

Durée de l'atelier est d'une journée, on t'invite à apporter ton lunch

Un moment pour réfléchir, sur qui tu es, ton essence, ta vraie nature! Te connecter à ton histoire, tes valeurs et tes émotions avec bienveillance... mieux te connaître, pour mieux t'affirmer et prendre ta place avec plus de joie et fierté.

L'expérience du Kasàlà, est une poésie Africaine qui fait du bien! Parce que l'écriture favorise l'expression authentique de tes besoins, de tes droits et met en lumière la femme unique que tu es!

Revue de presse (déjeuner actualités)

9h15 mercredi 22 avril

9h15 mardi 26 mai

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