



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.

Inscriptions en ligne

Inscriptions **en ligne** de 9h à 16h
seulement Lundi **25 août 2025**

En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org



En personne au Centre à partir de 9h
lundi **25 août 2025**

Par téléphone: Mardi **26 août** 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 lors des fêtes suivantes:

Lundi **1er septembre** Fête du travail

Lundi **13 octobre** Action de grâce

Mardi et mercredi **21 et 22 octobre**, formation des travailleuses

Jeudi **23 octobre** Journée reconnaissance des travailleurs travailleuses des organismes communautaires

Épluchette

Jeudi 4 septembre 2025 de 10h à 14h au Centre de femmes les Unes et les Autres

Une épluchette de maïs comme activité de la rentrée. Au menu, plaisir, rire et solidarité.



Marche mondiale des femmes

Samedi 18 octobre 2025 à Québec



La Marche mondiale des femmes étant un événement d'envergure, notre fibre féministe et engagée teintera nos ateliers, discussions et activités tout au long de l'automne.

Nous vous tiendrons informées des modalités de transport offert, ainsi que de toute autre information utile en vue de cette journée importante de mobilisation.





Centre de Femmes
les Unes et les Autres

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

Programmation AUTOMNE 2025

Créativité

9h15 les lundis

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

8 septembre

Dessin de roches en équilibre

22 septembre

Murale d'automne

6 octobre

Créativité surprise

20 octobre

Fleur en corde de jute

Revue de presse (déjeuner actualités)

9h15 jeudi 25 septembre

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.

Bingo

13h15 jeudi 11 septembre

13h15 jeudi 9 octobre

Dîner spaghetti

10h à 14h mardi 7 octobre

Pour souligner la journée nationale des Centres de femmes avec l'Équipe, nous partagerons un bon spaghetti ensemble.

Événement St-Jérôme

10h mercredi 8 octobre

Rassemblement de mobilisation.
Informations à suivre.

Ateliers politiques

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.

9h15 jeudi 18 septembre

Thème: Encore en marche pour transformer le monde

9h15 jeudi 16 octobre

Thème: Préparatif à la Marche mondiale des femmes **samedi 18 octobre**

Cuisine ta citrouille

10h à 14h jeudi 30 octobre

Biscuits, citrouilles et fous rires au menu ! Viens déguisée (ou pas), et prépare des délices d'Halloween avec nous !

Atelier : Retour à soi Kasàlà

13h15 les lundis 15 et 22 septembre (groupe fermé)

Viens vivre une expérience riche et puissante, un moment de connexion avec toi-même et avec l'autre, dans l'authenticité et la confiance. C'est entre rires et larmes, un partage et des échanges profonds, que se tisseront des liens de solidarité, d'humanité en toute féminité.

Nous continuerons et terminerons ce voyage partagé par une proclamation d'un Kasàlà Mosaïque, pour honorer les voix de chaque femme participante.

Atelier : Intersectionnalité

13h15 les lundis 20-27 octobre (groupe ouvert)

Les luttes féministes ne se mènent pas seules. L'intersectionnalité nous rappelle que les systèmes d'oppression se croisent et se renforcent. Cet atelier t'offrira un espace pour t'informer, déconstruire, comprendre, nommer et bâtir des solidarités féminines qui seront plus inclusives.

Club de marche santé

- **Mercredi 3 septembre de 13h15 à 15h15**
- **Mardi 16 septembre de 10h à 12h**
- **Mercredi 1er octobre de 13h15 à 15h15**
- **Mardi 14 octobre de 10h à 12h**
- **Mercredi 29 octobre 13h15 à 15h15**

Marcher en groupe peut être une source de motivation au bien-être et à la santé physique.

En cas de pluie une activité créative se donnera au Centre. Les départs se feront du Centre avec des points de rencontres et les destinations seront différentes. Une intervenante vous accompagnera lors de ces marches.