



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 le lundi 19 janvier 2026

En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org



En personne au Centre à partir de 9h le lundi 19 janvier 2026

Par téléphone:
dès 9h le mardi 20 janvier 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.

Bon à savoir

En raison du congé du 8 mars, qui sera repris le **jeudi 19 mars**, le Centre sera fermé.

Jeudi 26 mars, journée d'équipe le Centre sera fermé.

Dîner des bénévoles

Mardi 24 février 11 h à 14h

Nous célébrons le temps donné par nos bénévoles en partageant un agréable dîner.

Sur invitation seulement

Journée internationale des droits des femmes

Dimanche 8 mars à la Vieille Gare

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes le 8 mars, une activité aura lieu à la Vieille Gare. Les détails de l'événement seront communiqués ultérieurement.

Février : Mois de l'histoire des Noirs

En février, dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, nous proposerons différents événements pour mettre en lumière les histoires, les voix et les contributions des communautés noires. Ces activités seront des espaces de partage, de sensibilisation et de reconnaissance, favorisant l'ouverture, la solidarité et la justice sociale.



Centre de Femmes
les Unes et les Autres

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

Programmation Hiver 2026

Créativité

9h15 les lundis

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

26 janvier

Décoration murale en bois

9 février

Cadre en faux-vitrail

23 février

Assiette Fleurie

9 mars

Mandala collectif

23 mars

Mobile avec CD

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 2-16 février 2-16-30 mars

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.

Conférence: Société d'Alzheimer Laurentides

9h15 mercredi 4 février 2026

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

Bien-être

**13h15 les mercredis 28 janvier,
11 et 25 février**

Le Bien-être est un moment de détente adapté à toutes les conditions physiques, groupe ouvert : participez à une seule séance ou à toutes celles qui vous conviennent.

Atelier donné par L'Antr'Aidant

Suis-je une personne proche aidante?

13h15 mercredi 4 mars

Apprendre à te reconnaître comme personne proche aidante. Cet atelier t'invite à mieux comprendre ton rôle, à explorer les ressources d'accompagnement disponibles et à te déposer dans un espace de reconnaissance de la proche aidance. Une rencontre ouverte à toute personne touchée, de près ou de loin, par cette réalité.

Bingo



13h15 jeudi 5 février

13h15 jeudi 5 mars

Atelier : Plaisir féminin

13h15 jeudi 19 février

Un atelier pour mieux comprendre l'origine du plaisir féminin, se libérer des tabous et développer une relation positive et autonome avec son corps.
Un espace sécurisant et bienveillant, non thérapeutique et sans utilisation d'objets sexuels.

Atelier d'écriture : Prendre soin de soi: Kasàlà

13h15 mercredi 18 mars

Un moment pour réfléchir, sur ce qui te fait du bien!
Te connecter à ce qui te fait vibrer avec bienveillance ... mieux te connaître, pour mieux te choisir et faire de toi une priorité!
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 jeudi 12 février

9h15 mercredi 25 mars

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.