Centre de Femmes
les Unes et les Autres

Inscription en ligne sur notre site web !

centredefemmeslesunesetlesautres.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 octobre**

En ligne sur notre site web: centredefemmeslesunesetlesautres.org

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

Par téléphone:
dès 9h le mardi **20 octobre 2026**

ATTENTION! IMPORTANT ! 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, peu importe l'activité ou l'atelier*** le plus rapidement possible. Si vous vous absentez à plus de deux reprises sans avoir avisé préalablement, nous vous contacterons.

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 pour faire les bilans et la planification les journées suivantes:
Mardi le 24 novembre et lundi le 21 décembre et mardi 22 décembre

Congé des fêtes: Notre dernière journée avant le congé des fêtes sera
Jeudi le 17 décembre 2026
et de retour lundi le 11 janvier 2027

Dîner communautaire

Mercredi 9 décembre de 10h à 14h
Envie de célébrer, de rire et de bien manger ? Viens partager un moment festif au Centre pour marquer la fin de l'année en beauté !
Au menu : bonne bouffe, ambiance chaleureuse et beaucoup de bonne humeur.

Soirée festive

Jeudi 10 décembre de 17h à 19h
Style 5 à 7, chanson et danse. Grignotines et sucreries seront offertes. Ce n'est pas un repas, c'est un moment passé ensemble. Apporte ton lunch.

Dévoilement de la murale

16h à 19h jeudi 19 novembre

La Grande Corvée

9h15 à 15h jeudi 5 novembre
On vous invite à mettre la main à la pâte pour faire briller la maison et le terrain! Nous fournissons les guénilles, les produits... et la pizza!
Nous souhaitons nommer chacune des pièces du Centre en l'honneur de femmes féministes qui ont marqué notre histoire. Des plaques commémoratives seront installées pour leur rendre hommage et garder bien vivant le souvenir de leurs contributions.

Décoration du Centre avec le comité de créativité

9h15 jeudi 3 décembre
9h15 jeudi 17 décembre (Défaire)

12 Jours d'actions contre les violences faites aux femmes (12JACVFF)

du 25 novembre au 6 décembre

Centre de Femmes
les Unes et les Autres

L'ensemble des services est gratuit et confidentiel.

Toutes les femmes sont les bienvenues!

Programmation automne-hiver 2026

Créativité

9h15 les lundis

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

9 novembre
mini modelage
23 novembre
surprise
7 décembre
Boules et couronnes des fêtes

Atelier d'une stagiaire en sciences infirmières de l'UQO

9h15 mardi 17 novembre

Thème à venir

Atelier: Le cellulaire pour débutantes

13h15 les lundis 2-9-16 novembre

Bien utiliser son cellulaire, les bases.

Atelier: Repenser les contes de fées et les rôles féminins

9h15 les mercredis 11-18-25 novembre
Groupe ouvert



Déconstruire les contes de fées dans lesquels les femmes sont socialisées afin de répondre aux normes sociétales de féminité. Cendrillon, Blanche-Neige et le Petit Chaperon Rouge...on va mettre ça à jour!!

Méditation guidée

13h15 jeudi 19 novembre

Un moment pour ralentir, respirer et te déposer en douceur. Accompagnée de musique douce, une méditation guidée pour un moment de détente et être présente à toi-même.

Commémoration de la tuerie de la polytechnique

Midi à 14h ***lundi le 7 décembre***

Place de la Paix à St-Jérôme

Événement organisé par le CLAF Comité Local d'Actions Féministes, dont le Centre fait partie. Lecture de textes et prise de parole féministe.

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 2-16-30 novembre 14 décembre

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.

Comment trouver la bonne résidence pour aînées? Atlier offert par: **Bonjour Résidences**

10h mercredi 4 novembre

Choisir une résidence pour aînées peut être une étape remplie de questions et d'émotions. Mieux comprendre les différentes options offertes, faire un choix éclairé. Une occasion de s'informer, et de mieux se préparer, à son rythme.

- Les différentes possibilités d'hébergement offertes au Québec?
- Différence entre une résidence privée pour aînés et un CHSLD?
- Combien coûte un loyer en résidence?
- Quels sont les crédits auxquels j'ai droit ?
- Quels sont les services auxquels puis-je avoir accès?
- Mes droits en tant que locataire d'une résidence pour aînés?
- Suis-je prêt à déménager en résidence?
- Comment aborder le sujet d'aller habiter en résidence pour aînés avec un proche?

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

13h15 les jeudis 12-26 novembre

Les ateliers Au centre de soi propose un temps rythmé de danse intuitive et créative entre femmes, pour se reconnecter à son corps, l'accueillir sans jugement et s'exprimer librement. À travers le mouvement, la respiration et la présence, chacune explore ses sensations, relâche les tensions et retrouve le plaisir de bouger, à son propre rythme. Aucun niveau de danse n'est requis.

Yoga en soirée

18h30-19h30 les mercredis 4-11-18-25 novembre

Le yoga favorise la détente, la souplesse, l'équilibre et une meilleure conscience du corps.

Bingo

13h15 les mercredis 18 novembre et 16 décembre

Un moment convivial pour rire, jouer et profiter d'un agréable moment entre femmes.

Atelier : Célibat au féminin: subir, choisir ou s'émanciper?

9h15 les mardis 1er et 8 décembre Groupe fermé

Être une femme célibataire est-ce une liberté choisie ou une pression sociale? Ces rencontres vous offrent un espace pour discuter, réfléchir et aborder les normes sociales, l'autonomie et les choix de vie, en portant un regard sur soi.