



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 27 octobre 2025**

En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org



En personne au Centre à partir de 9h
lundi 27 octobre 2025

Par téléphone: **Mardi 28 octobre** 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

Congé des fêtes: Notre dernière journée avant le congé des fêtes sera **jeudi 18 décembre 2025** et nous serons de retour **lundi le 5 janvier 2026**.

Dîner communautaire

10h à 14h mardi 16 décembre

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 Potluck

17h à 21h mercredi 17 décembre

Apporte un plat et viens goûter à la chaleur du collectif.

Viens partager un repas entre femmes dans une ambiance festive! Soirée où vous pourrez danser sur vos chansons préférées.



Revue de presse (déjeuner actualités)

9h15 jeudi 27 novembre

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.

Soupe collective

10h à 14h jeudi 4 décembre

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes (12 JACVFF), nous cuisinerons et partagerons un repas dans un moment de solidarité pour soutenir les femmes et affirmer notre refus de la violence.



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 partie II

Nouveau

Créativité

9h15 les lundis

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

3 novembre

Création surprise

17 novembre

Porte-crayon en carrousel

1er décembre

Canne des fêtes

15 décembre

Carte brodée des fêtes

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 10-24 novembre et 8 décembre

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

Conférence: Société d'Alzheimer Laurentides

9h15 mercredi 10 décembre

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

Bien-être

13h15 les mercredis 12-26 novembre et 10 décembre

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: Initiation au tambour

13h15 mercredi 5 novembre

Exploration des rythmes, connexion au corps et énergie collective entre femmes.

Bingo

13h15 jeudi 13 novembre

13h15 jeudi 11 décembre



Atelier: Prendre soin de soi par l'alimentation

Donné par notre stagiaire de l'UQO en sciences infirmières

9h15 Mercredi 12 novembre

Prendre soin de soi par l'alimentation : petits gestes, grands bienfaits. Et si bien manger, c'était d'abord une façon de se faire du bien ? Cet atelier invite les participantes à découvrir comment l'alimentation peut devenir une alliée du corps, du cœur et de l'esprit.

Atelier : Après la pluie le beau temps

9h15 mercredi 26 novembre

Atelier d'écriture pour transformer une situation difficile en un moment de douceur et de clarté. Un temps pour soi, pour déposer ce qui pèse et retrouver un peu de lumière intérieure.

Atelier: Mieux traverser le changement de saison

13h15 lundi 10 novembre

Changement de saison, changement d'énergie
L'automne s'installe... et avec lui parfois la fatigue, la baisse de moral ou le besoin de se recentrer.
Participez à notre atelier "Mieux traverser le changement de saison" – un moment pour comprendre, échanger et prendre soin de soi.
Parce que chaque saison mérite douceur et équilibre.



Atelier : Transition de vie

18h15 les mardis 11-18-25 novembre et 2 décembre (groupe ouvert)

Atelier 1: Le parcours de vie

Atelier 2: Les rôles

Atelier 3: Vieillir

Atelier 4: Les bilans

Ces ateliers parleront des défis et des solutions face aux changements.

Atelier Prévention des blessures et renforcement de l'équilibre

13h15 mercredi 19 novembre

Renforcez votre équilibre et réduisez les risques de chutes avec cet atelier pratique et convivial.



Conférence: Vivre avec la maladie cœliaque

13h15 jeudi 20 novembre

Une femme vivant avec la maladie cœliaque (intolérance sévère au gluten) viendra témoigner de son quotidien et de ses défis.