



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 **31 août** 2026



En ligne sur notre site web:
centrefemmeslesunesetlesautres.org

En personne au Centre à partir de 9h le
lundi **31 août** 2026

Par téléphone:
dès 9h le mardi **1er septembre** 2026, les
retours d'appel se feront le lendemain



Politique d'annulation

Afin d'offrir à un plus grand nombre de femmes d'assister aux ateliers, l'équipe vous demande de nous aviser par téléphone de votre absence, assez rapidement. 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.

Communautaire à boutte!



- Mercredi 2 septembre 10h à 12h Rencontre informative au Centre
- Mardi 15 septembre Rassemblement national à Trois-Rivières *info à venir*
- 25 sept. au 3 octobre Riposte populaire: Appel à l'action *info à venir*
- 19 au 23 octobre semaine de la **SNACA** Semaine Nationale de l'Action Communautaire Autonome et mobilisation du Communautaire à boutte
- 21 octobre Journée régionale de mobilisation du Com. à boutte *info à venir*

Centre fermé

- Mardi 1er septembre Bilan d'été et planification d'automne
- Lundi 7 septembre férié de la Fête du travail
- Jeudi 10 septembre les travailleuses seront en formation
- Lundi 12 octobre férié de l'Action de grâce
- Mardi 13 octobre férié. Journée de reconnaissance des travailleuses du milieu communautaire
- 26 et 27 octobre Bilan, journée d'Équipe et de programmation

A mettre à votre agenda

Date d'inscription de la programmation d'automne: **lundi 19 octobre** 9h à 16h en ligne et présence
Mardi 20 octobre inscription téléphonique dès 9h



Épluchette de maïs et réalisation de notre murale par des artistes.

La date officielle dépendra de la température, nous vous informerons ultérieurement.





Centre de Femmes
les Unes et les Autres

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

Programmation Automne 2026

Créativité

9h15 les lundis

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

Lundi 14 septembre Pots décoratifs

Lundi 28 septembre Mobile de vitrail

Club de marche

13h15 les mercredis 9-16-23-30 septembre et 14-28 octobre

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 17 septembre 29 octobre

Bingo d'Halloween, apporte ton lunch et dîne avec nous. Tu peux te déguiser si tu le veux bien.



Atelier féministe

Leadership au féminin

9h15 jeudi 1er octobre

Le leadership, c'est bien plus qu'un poste de pouvoir. Prendre sa place, faire entendre sa voix et contribuer au changement. À l'approche des élections, venez découvrir votre pouvoir d'agir, reconnaître vos forces et explorer différentes façons d'exercer votre leadership féminin au quotidien.



Yoga en soirée

18h30-19h30 les mercredis

16-23-30 septembre 7-14 octobre

Le yoga favorise la détente, la souplesse, l'équilibre et une meilleure conscience du corps. Une activité accessible qui vous invite à bouger en douceur, à relâcher les tensions et à repartir avec un sentiment de bien-être.

Revue de presse *déjeuner actualités*

9h15 jeudi 17 septembre 22 octobre

Autour d'un déjeuner, viens développer ton regard critique sur les sujets d'actualités qui t'intéressent.

Café Les Unes et les Autres

9h15 les lundis 21 septembre 5 octobre

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.

Rencontre informative

Communautaire à boutte!

10h à 12h mercredi 2 septembre

Joignez-vous à nous lors d'une rencontre d'information nationale afin de faire le point sur l'état de situation du mouvement, de présenter les prochaines actions de mobilisation ainsi que les outils qui seront mis à la disposition des groupes.



Rencontre pour la murale

9h15 jeudi 3 septembre

Avant de réaliser la murale du Centre sur le mur extérieur de la maison on aimerait entendre vos commentaires.

Atelier Au fil des saisons : L'art d'accueillir le changement

9h15 à 15h jeudi 15 octobre apporte ton lunch

Au fil des saisons est un atelier de réflexion et de création qui propose d'accueillir l'arrivée de l'automne comme une invitation à ralentir, à regarder ce qui change et à reconnaître les transformations qui traversent nos vies.

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

13h15 les jeudis 24 septembre 8 - 22 octobre

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.

Le jardin collectif – Les femmes potagères- Fermeture du jardin

9h15 jeudi 24 septembre: À la découverte des produits du jardin

13h15 mercredi le 7 octobre: Fermeture du jardin (date flexible en cas de pluie)

L'automne est là ! Nous avons besoin de bras ! Pour les dernières récoltes, transformer, nettoyer et ranger pour l'hiver !