

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2026



Centre de femmes
les Unes et les Autres



TABLE DES MATIÈRES

• Présentation de l'organisme	p. 1
▪ <i>Mission - Objectifs - Valeurs - Approche - Axes de travail</i>	
• Vie associative	p. 4
▪ <i>Conseil d'administration - Activités - Autres services</i>	
• Ressources humaines	p. 10
▪ <i>Équipe de travail - Formations</i>	
• Ressources financières	p. 12
▪ <i>PSOC - Dons - Prêts d'équipements</i>	
• Accueil et relation d'aide	p. 13
▪ <i>Statistiques - Milieu de vie</i>	
• Développement et communication	p. 14
▪ <i>Site web - Courriel - Réseaux sociaux - Statistiques - Planification stratégique - Programmmations</i>	
• Ateliers et conférences	p. 17
• Ateliers donnés par les participantes	p. 24
• Collaboration avec les établissements scolaires	p. 25
▪ <i>UQO - Cégep de St-Jérôme</i>	
• Concertation partenariat et actions collectives	p. 26
▪ <i>L'élan CALACS - CALACS l'Ancrage - CQMMF - CLAF - ROCL - RFL - l'R - Communautaire à boutte! - Prêt de locaux - Membres - Sensibilisation et pétitions</i>	

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Mission

Offrir aux femmes un lieu d'appartenance dans le but de briser leur isolement et leur permettre de se solidariser. Soutenir les femmes dans leurs démarches d'autonomie.

Favoriser une prise de conscience des causes sociales et politiques 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.

Objectifs généraux et spécifiques

Permettre aux femmes de briser leur isolement :

- Offrir un lieu d'appartenance ;
- Favoriser la solidarité et l'entraide.



Amener les femmes à reprendre du pouvoir dans leur vie :

- Conscientiser les femmes aux dimensions collectives de leur situation en identifiant les causes et les conséquences sociales d'un conditionnement sexiste ;
- Encourager l'implication et le partage des savoirs ;
- Informer les femmes de leurs droits collectifs et individuels ;
- Valoriser et renforcer les compétences des femmes afin qu'elles puissent reconnaître leur propre potentiel ;
- Soutenir les femmes dans leurs projets professionnels et personnels ;
- Favoriser l'implication des femmes dans la réalisation de leurs projets personnels au Centre.

Viser l'amélioration de la qualité des conditions de vie des femmes :

- Offrir des activités et ateliers correspondant aux besoins exprimés par les femmes ;
- Offrir un soutien social et collectif aux femmes ;
- Offrir un lieu de réflexion et d'actions ;
- Participer aux actions collectives visant la dénonciation des inégalités et des injustices vécues par les femmes.

Les valeurs

- Accueil
- Autonomie
- Cohérence
- Confidentialité



- Dignité
- Écoute
- Entraide
- Environnemental



- Ouverture
- Respect
- Solidarité
- Soutien



L'approche et l'orientation

Que veut dire « orientation féministe » ?

- Favoriser une prise de conscience des causes sociopolitiques des problèmes rencontrés individuellement, ce qui a pour effet de déculpabiliser les femmes ;
- Avoir confiance dans le potentiel de chaque femme, valoriser ses connaissances et ses expériences ;
- Démystifier le rôle des travailleuses de façon à développer des rapports égalitaires et équitables entre les participantes et celles-ci ;
- Soutenir les femmes dans leurs démarches d'autonomie leur permettant ainsi d'acquérir plus de pouvoir sur leur vie, respecter leur cheminement, leur rythme et leurs choix ;
- Encourager une prise de conscience des stéréotypes sexistes ;
- Faire prendre conscience aux femmes de leur corps, de leur sexualité et de leur droit au plaisir ;
- Stimuler l'entraide, le soutien et la solidarité entre les femmes ;
- Rechercher des solutions collectives aux besoins et aux intérêts des femmes ;
- Susciter la participation des femmes à la vie démocratique et sociale.

L'approche féministe, c'est aussi privilégier l'approche globale qui contribue à ce que les femmes prennent conscience de leurs forces, parfois sous-estimées et soient encouragées à les actualiser. Cette prise de conscience les amène à se faire confiance et à se respecter, et naturellement, à attendre la même chose des autres.



Les axes de travail

L'isolement

La santé

La pauvreté

La violence



Le Centre de femmes les Unes et les Autres atteint ses objectifs à travers cinq volets d'activités : les services, les activités éducatives, les actions collectives, la vie associative et la concertation avec le milieu. En respectant les principes de l'intervention féministe, le Centre permet aux femmes de se percevoir elles-mêmes comme des agentes de changement et des citoyennes actives qui participent à la vie démocratique et sociale de leur milieu.

Le Centre de femmes les Unes et les Autres offre aux femmes de la MRC de la Rivière-du-Nord et des environs un lieu de rencontres, d'échanges, d'informations, d'entraide, de formations et d'actions en vue d'améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes.

Le Centre est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. Nous offrons également des activités en soirée. Pendant la période estivale, les travailleuses sont en vacances pour une durée de quatre semaines et deux semaines pour la période des fêtes de fin d'année.

"Ce que le Centre m'apporte?
Tellement beaucoup!
La communication
entre des femmes
qui cherche à
éloigner la solitude.
Les ateliers qui nous
poussent à découvrir
notre soi intérieur et
améliorer notre vie."

VIE ASSOCIATIVE

La vie associative et démocratique, ce sont :

Des membres qui adhèrent à la mission, aux objectifs, aux orientations et à la philosophie du Centre de femmes les Unes et les Autres. Nous comptons 57 membres. Les femmes qui fréquentent le Centre sont invitées à être membres, mais ce n'est pas une obligation pour participer aux activités.

Par ailleurs, plus de **26 femmes s'impliquent bénévolement dans les différentes sphères de l'organisme, pour un total de 458.5 heures**. Les travailleuses soutiennent et accompagnent les femmes qui veulent s'impliquer au Centre

Voici comment se traduit l'implication de celles-ci :

- Animation d'ateliers
- Envois postaux aux membres et participantes
- Gestion du comptoir de vêtements
- Représentation dans diverses activités
- Distribution des rubans blancs
- Soutien à la propreté des lieux
- Comités



"Le Centre de femmes m'apporte beaucoup. Ça me fait du bien de venir ici, de me sentir accueillie et écoutée. Je me sens moins seule, ça me sort de la maison et ça m'aide à passer à travers des moments plus difficiles. C'est un endroit doux, où je peux être moi-même sans me sentir jugée. Ça m'apporte du réconfort et un peu de lumière dans mes journées."

Les femmes partagent ainsi leurs intérêts, leurs habiletés et leurs forces. Elles s'approprient la vie du Centre au quotidien. Les femmes de notre communauté débordent de potentiel et de richesses à partager. Nous favorisons l'implication de toutes les femmes (membres ou participantes), car nous croyons qu'il s'agit d'un moyen d'augmenter l'estime de soi, la confiance en soi, de prendre du pouvoir et de développer l'implication citoyenne.

Nous constatons que l'amélioration des conditions de vie des femmes est prise en main par toutes et c'est grâce à leur implication que nous pouvons être fières de nos réalisations.

Conseil d'administration

L'organisme est fort d'un conseil d'administration stable et formé de femmes investies, expérimentées et compétentes. Ces dernières veillent avec sérieux à la situation financière du Centre. Plusieurs décisions importantes ont été prises dans le but d'améliorer la qualité de vie des participantes et de soutenir l'équipe dans la réalisation de leur travail. Depuis avril 2025, 10 réunions du conseil d'administration ont eu lieu.

Réalisation du conseil d'administration

Voici quelques exemples des réalisations du conseil d'administration, en plus du suivi administratif rigoureux :

- Accompagnement dans les relations de travail ;
- Suivi de la planification stratégique ;
- Formation continue des travailleuses ;
- Amélioration des conditions de travail ;
- Accompagnement de la nouvelle coordonnatrice dans ses fonctions ;
- Adoption et suivi des prévisions budgétaires et des états financiers ;
- Engagement d'une firme de recrutement ;
- Suivi des réparations et remise à neuf de l'escalier de secours ;
- Demande de subvention Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) ;
- Demande de subvention pour un projet ponctuel du PSOC ;
- Demande de subvention pour un projet de jardinage dans de petits espaces.



Membres du conseil d'administration

- Isabelle Bernier, Présidente, bénévole et représentante de la communauté (juin 2025) ;
- Kalina Lefebvre, Vice-présidente, bénévole et représentante de la communauté ;
- Christianne Vachon, Secrétaire-trésorière, bénévole et représentante de la communauté
- Anne-Christine Diné, Administratrice, bénévole et représentante de la communauté ;
- Catherine Aiguillon, Administratrice, bénévole et représentante de la communauté ;
- Nancy Savage, Administratrice, bénévole et représentante de la communauté.

Merci à Hélène Poirier, Marie Michelle Dimanche et Nancy Dufour de leur implication dans le conseil d'administration d'une partie de l'année.

Le conseil d'administration s'est intéressé à la démarche de planification stratégique tout au long de son élaboration, en participant à des comités, ou en assistant aux présentations de notre consultante.

En décembre dernier, le conseil d'administration a revu les conditions de travail afin d'améliorer la qualité de vie des travailleuses. Ces changements ont permis d'assurer un meilleur salaire et des conditions de travail compétitives pour les travailleuses ainsi que pour toutes celles qui se joindront à nous dans les prochaines années.

Activités de la vie associative

Célébrer l'été

Cette journée a été une belle célébration placée sous le signe de la joie, du partage et de la solidarité féminine. Les participantes ont profité d'un repas convivial, adapté aux besoins de chacune, ainsi que de moments privilégiés pour échanger, prendre des photos et créer de précieux souvenirs.

L'occasion a également permis de souligner le départ à la retraite de Marie Turcotte après 20 années de service comme coordonnatrice au Centre de femmes les Unes les Autres. Les témoignages empreints d'émotion ont exprimé toute la reconnaissance et l'affection portées à son parcours.

Une journée chaleureuse et authentique qui restera gravée dans les mémoires. Un livret d'activités et de services disponibles pour l'été a été distribué aux participantes. Cette activité a rassemblé une vingtaine de femmes.

Dîner des bénévoles

Un dîner de reconnaissance a été organisé afin de remercier les bénévoles pour leur implication au Centre. Ce moment convivial a permis de souligner leur contribution grâce à un Kasàlà rédigé par les travailleuses, mettant en lumière leurs qualités et leur engagement.

Les bénévoles ont également partagé un repas de pizza et de frites, et un gâteau personnalisé avec une photo de groupe a été offert pour marquer l'occasion.

Cette activité a permis de vivre un moment chaleureux de gratitude, de plaisir et de solidarité entre femmes. 16 femmes présentes.



Activités de la rentrée

Épluchette de blé d'inde

Le retour des vacances fut célébré par une épluchette de blé d'Inde. Cette activité permet de renouer les liens suite aux vacances d'été. Des jeux et des tirages ont marqué cette journée. Au total, nous avons eu la participation de 25 femmes.

Dîner communautaire

Cette journée de dîner communautaire a rassemblé les femmes dans une ambiance chaleureuse et festive pour célébrer le temps des fêtes. Le repas offert par le Centre, les desserts préparés par les participantes et une pige de cadeaux ont contribué à créer un moment rempli de joie et de complicité.

À l'initiative d'une participante, une toile collective représentant un arbre a été réalisée à partir des empreintes de pouce de chacune, symbolisant les liens, l'appartenance et la richesse du groupe. Cette belle rencontre a permis de renforcer les liens, de briser l'isolement et de partager un moment de douceur, de créativité et de bonheur collectif. Nous avons rassemblé 24 femmes.

Dîner spaghetti

À l'occasion de la Journée nationale des Centres de femmes du Québec, nous avons inauguré le Café les Unes et les Autres lors d'un dîner spaghetti. Cette activité a offert aux femmes un espace chaleureux pour se rencontrer, échanger et renforcer les liens de solidarité qui les unissent. Ce dîner a rassemblé 24 femmes.

Revue de presse déjeuner actualité

Tout au long de l'année, nous organisons des rencontres nommées déjeuners d'actualités dans le but de sensibiliser les femmes aux divers enjeux sociaux et politiques auxquels nous pouvons toutes être confrontées en tant que citoyennes d'une société démocratique.

Pour cette édition, quatre déjeuners nous ont rassemblées autour de thématiques variées. Les élections municipales, la valorisation des relations égalitaires ou encore les impacts de la mode ultrarapide sur les femmes du sud global ne sont que quelques exemples des sujets abordés. En moyenne, chaque rencontre a réuni 11 participantes.



Soirée potluck

Cette soirée festive a permis à 21 femmes de se rassembler avant la fermeture du Centre pour les fêtes. Grâce à la participation de chacune, un buffet froid généreux a régalé toutes les participantes, offrant à certaines leur unique célébration de la période. Après le repas, la musique a laissé place à la danse et aux chansons. Chaque femme a reçu un cadeau de présence. Cette soirée réussie, a permis à chacune de repartir le cœur léger, joyeuses et moins seules.

Comité créativité

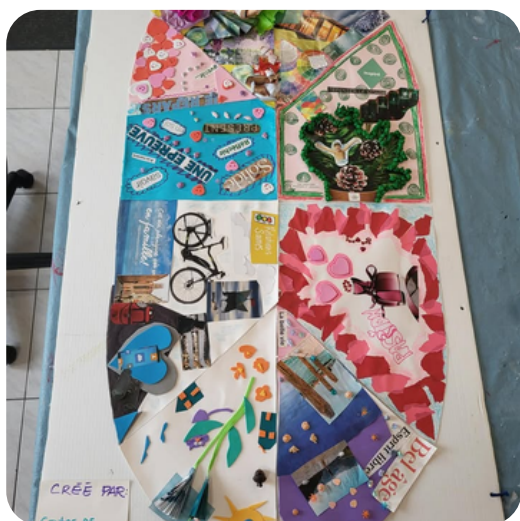
5 rencontres, 5 participantes

Le comité créativité rassemble des femmes qui mettent leurs talents et leurs idées au service de la collectivité. Cet espace dynamique enrichit nos programmations d'activités grâce au partage, à l'imagination et au pouvoir d'agir.

Lors de ces rencontres, les animatrices bénévoles conçoivent des ateliers uniques inspirés de leurs intérêts et de la diversité de leurs parcours. Ce comité valorise chaque femme en renforçant sa confiance et son autonomie, tout en faisant rayonner la richesse du pouvoir collectif à travers l'animation d'activités.

Comité visibilité *****NOUVEAUTÉ 2026 *****

Le Comité visibilité, regroupant des participantes et une travailleuse, s'investit activement sur l'image que l'organisme projette dans la communauté. Ensemble, les membres ont élaboré la première version d'un dépliant recto verso conçu pour faire connaître notre milieu de vie et l'éventail de nos services. Ce projet n'est qu'un début, puisque d'autres belles réalisations sont déjà au menu pour les prochaines années !



"Beaucoup de plaisir, de temps passé à jaser avec de belles personnes. Les dames sont très généreuses. Et cela m'aide beaucoup à briser l'isolement."



Autres services

Matériel informatique

Dans un objectif d'autonomisation, les participantes ont à leur disposition des ordinateurs, un accès au téléphone, à l'imprimante et au télécopieur. Ces outils sont utilisés régulièrement par les femmes, leur permettant entre autres de faire de la recherche de logement et d'emploi, télécopier des documents médicaux, gérer leurs factures, imprimer des documents et formulaires importants et de garder contact avec leurs proches.

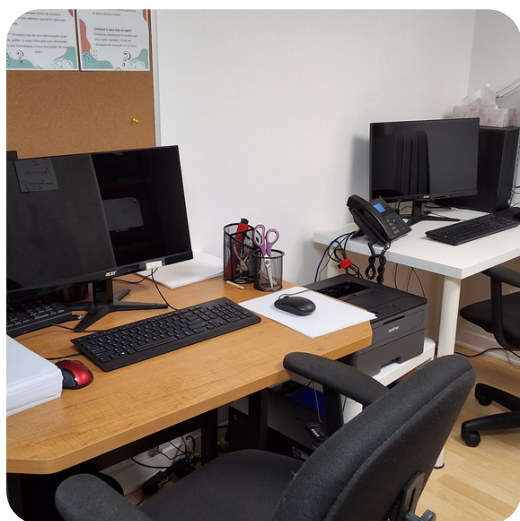
Comptoir de vêtements

Cette année, nous avons transformé une pièce non utilisée au sous-sol pour offrir un plus grand espace, mieux organisé et avec plus de vêtements. Le Centre reçoit fréquemment des sacs de dons de vêtements pour femmes. Ces vêtements sont triés et organisés par des bénévoles attirées. Le comptoir de vêtements est un élément rassembleur et très apprécié des participantes. Il contribue à l'achalandage du milieu de vie, allège le fardeau financier des participantes en obtenant des vêtements gratuitement et favorise l'entraide et la discussion informelle. C'est également pour les femmes et le Centre un geste écoresponsable.

Produits d'hygiène

Le Centre possède un inventaire de produits d'hygiène personnelle afin d'aider les femmes à faire face à l'augmentation du coût de la vie.

Ces produits sont offerts gratuitement à toute femme qui en fait la demande jusqu'à l'épuisement de nos réserves.



RESSOURCES HUMAINES

Ressources humaines

Chaque semaine, l'équipe de travail se rencontre le mardi après-midi afin d'échanger des informations, de discuter des enjeux actuels, d'évaluer les besoins, de planifier les activités du Centre ou encore de s'accorder un moment de réflexion afin de mieux répondre à de nouveaux besoins ou demandes.

L'équipe est composée de :

- Mélanie Clément (soutien à la coordination, animatrice-intervenante) Mélanie est avec nous à raison d'une journée par semaine
- Bérénice Clément (animatrice-intervenante)
- Nancy Dufour (animatrice-intervenante)
- Marie-Anne Riopel (coordonnatrice, animatrice-intervenante)
- Marie Turcotte (coordonnatrice, animatrice-intervenante)



Nous remercions Marie Turcotte pour les 20 années travaillées à l'amélioration des conditions de vie des femmes.

Formations suivies par les travailleuses :

Cet événement a été l'occasion de rencontrer des représentantes des centres de femmes de différentes régions du Québec, d'échanger sur les réalités vécues dans les milieux et de contribuer aux réflexions collectives du mouvement.

Le 10 juin, après l'accueil des participantes, une mobilisation a eu lieu à l'Assemblée nationale afin de porter les revendications des centres de femmes. La journée s'est poursuivie par les célébrations du 40^e anniversaire de l'R, marquées par un souper festif et une prestation du groupe féministe instrumental Burning Brass Band.

Le 11 juin s'est tenue l'assemblée générale annuelle, où les membres ont pris part à de nombreuses discussions, débats et prises de décisions concernant les orientations et les actions du regroupement. Les échanges ont notamment porté sur différents enjeux sociaux et féministes d'actualité, permettant aux participantes de faire entendre leurs points de vue et de contribuer à la vie démocratique du réseau.

Cette participation a permis au Centre de demeurer engagé dans les espaces de concertation provinciaux, de renforcer ses liens avec d'autres groupes de femmes et de poursuivre son implication dans les luttes pour les droits et l'égalité des femmes.

Formations suivies par les travailleuses lors du Congrès :

- Ose te dire. Ose te célébrer.
- Nos corps, notre environnement
- Intervention féministe intersectionnelle

Autres formations suivies par les travailleuses tout au long de l'année :

- Structure caractère et intervention créative ROCL
- Politique salariale ROCL
- Lire et comprendre les états financiers ROCL
- Rédaction d'une demande de financement ROCL
- La charge mentale ROCL
- Gestionnaire leader du communautaire PSOC et Université de Sherbrooke



RESSOURCES FINANCIÈRES

Programme de soutien aux organismes communautaires

La subvention au programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) est versée afin de soutenir la mission des organismes. Elle provient du ministère de la Santé et des Services sociaux. Cette année, nous avons reçu une subvention au montant de 300 969\$ incluant un montant non récurrent de 1 308\$ en provenance de Santé Québec Laurentides. Nous avons également reçu un montant de 3 333\$ en projet ponctuel de la part du même programme.

Monsieur Youri Chassin nous a généreusement offert un montant de 500.00\$ pour le soutien d'actions bénévoles afin de soutenir nos efforts pour la Marche Mondiale des Femmes 2025.

Dons

Nous avons récolté par le biais de la communauté et l'autofinancement un total de 1795,00\$.

Dons matériels

Nous recevons régulièrement des dons matériels d'entreprises de la région et tenons à les remercier chaleureusement pour leur soutien. Leur contribution permet de renforcer nos activités et d'offrir davantage de ressources aux femmes qui fréquentent le centre.

- Arden : 3 boîtes de vêtements neufs
- Nana the Brand : Maillots de bain et accessoires d'hiver
- Brunet St-Antoine : Boîtes de produits cosmétiques
- Brunet Lafontaine : Foulards
- Club de golf Lac Carling : Manteaux d'hiver
- Cercle des fermières : Sac à cosmétiques, tabliers, linges à vaisselle
- Jeunesse en Mouvement : Billets de spectacle Hair Spray
- Joyce (personnel) : Produits d'hygiène féminine
- Isabelle Dupuis, Clinique Chiropratique Stratégie Santé: Vêtements de femmes
- Serres Royales : 1 poche de maïs
- Nancy Beauchesne et les employés de la Banque Nationale : Vêtements et produits d'hygiène féminins, récoltés au sein de leur entreprise
- La Vie en Rose, Outlets Mirabel : 96 pyjamas
- Théâtre Gilles Vigneault : 10 billets pour le spectacle de Myriam Gendron et Belle Grand Fille



Prêt d'équipements

Offert par Tambour Unité

ACCUEIL ET RELATION D'AIDE

Accueil et relation d'aide

Notre accueil chaleureux et inclusif crée dès le départ un environnement de confiance et d'épanouissement, fondé sur le respect et la confidentialité. En y intégrant une relation d'aide empathique, nous soutenons les femmes face à leurs difficultés (isolement, stress, violence, problèmes relationnels, tout autre enjeu) afin de renforcer leur pouvoir d'agir et leur bien-être global.

Statistiques

Au cours de l'année, l'équipe a répondu à **700 appels**, dont **138** étaient une relation d'aide téléphonique. Également, les travailleuses ont eu **107** rencontres individuelles formelles en plus de **176** interventions informelles.

Lors des interventions auprès des femmes, les travailleuses constatent que certains sujets prédominent; la violence conjugale, les difficultés liées au logement, les relations interpersonnelles, la santé mentale, la santé physique ainsi que l'isolement sont toujours des préoccupations majeures pour les participantes.

Ces données statistiques permettent de faire ressortir les enjeux et les besoins actuels et de mieux aiguiller les travailleuses sur leurs besoins de formation ainsi que de futurs thèmes d'ateliers.

De par la nature spontanée des interventions informelles, plusieurs d'entre elles n'ont pas été comptabilisées.

Milieu de vie

Notre milieu de vie se veut bien plus qu'un lieu de passage : c'est un ancrage chaleureux et sécuritaire où chaque femme est accueillie par une intervenante ou une femme bénévole. Cet espace appartient pleinement aux participantes ; il sert de point d'ancrage à des rencontres initiées par et entre elles, dans le but premier de briser l'isolement et de vivre concrètement la force du « par et pour », dans la légèreté.

Cette année, 473 heures ont été dédiées à la présence active dans le milieu de vie. Riches en relation d'aide et en interventions (formelles et informelles), ces moments témoignent de notre priorité : renforcer la présence des travailleuses auprès des femmes, notamment en groupe.

DÉVELOPPEMENT ET COMMUNICATION

Les communications jouent un rôle important et servent de pont entre le Centre et sa communauté. Facilitant le partage d'informations essentielles, la mobilisation des bénévoles et des participantes. Que ce soit à travers des campagnes de sensibilisation, des événements collectifs ou une panoplie d'activités, elles permettent de donner une voix à toutes les femmes de la communauté, de susciter l'enthousiasme et de renforcer un sentiment d'appartenance.

Site Web

Accessible en tout temps, notre site Web permet aux femmes et à la communauté de s'informer sur les services offerts par le Centre. Il constitue également une porte d'entrée vers une variété de ressources et d'informations pertinentes.

La programmation en cours est disponible en tout temps sur notre site Web, de même qu'un aperçu des activités offertes au fil des saisons. Les femmes peuvent également s'inscrire directement aux activités, ce qui facilite l'accès à nos services.



Cette année, nous avons eu **10 221** visiteur-e-s sur notre site Web.

Courriel

Nous utilisons l'envoi par courriel principalement pour la programmation et à l'occasion faire des relances sur certaines activités ayant de la disponibilité pour que les femmes puissent en bénéficier.

Il nous permet également de rejoindre nos partenaires et regroupements pouvant ainsi nous donner une plus grande visibilité de nos activités et services offerts.

Réseaux sociaux

C'est un excellent moyen de tenir la communauté au courant des activités du Centre et de susciter l'engagement, et accroît une participation active des femmes qui prennent part aux ateliers.

De plus, à travers nos réseaux sociaux nous diffusons de l'information provenant de nos différents partenaires.



Facebook

Les travailleuses partagent hebdomadairement la programmation, servant ainsi de rappel des activités tout en informant des disponibilités lorsqu'il y a lieu.

Le Centre encourage également la mobilisation des femmes en relayant des publications de sensibilisation sur divers enjeux féministes.

Statistiques d'audience

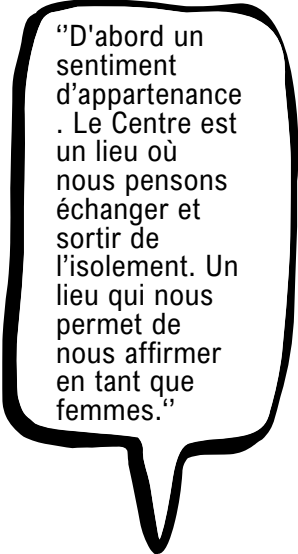
Notre page Facebook compte actuellement : **2 302** abonné-e-s

- 202 abonné-e-s de plus que l'an dernier
- 159 000 vues, soit le nombre total de fois où notre contenu a été vu, elle correspond à la visibilité de toutes nos publications
- 6 800 visites de la page Facebook
- 4 400 interactions avec le contenu
- 174 clics sur des liens

Les abonné-e-s de notre page Facebook figurent parmi plusieurs villes de la région soit: Saint-Jérôme, Montréal, Mirabel, Laval, Sainte-Sophie, Blainville, Prévost, Québec, Lachute et Longueuil.

88,5 % de nos abonné-e-s sont des femmes et 11,5% des hommes

- Tranche d'âge 35-44: femmes: 23,4% hommes: 3,2%
- Tranche d'âge 45-54: femmes 19,5% hommes: 2,4%
- Tranche d'âge 55-64: femmes 16,7% hommes: 1,7%
- Tranche d'âge 65+: femmes 15,7% hommes: 2,3%



"D'abord un sentiment d'appartenance . Le Centre est un lieu où nous pensons échanger et sortir de l'isolement. Un lieu qui nous permet de nous affirmer en tant que femmes."

Instagram

Cette page nous offre un plus grand rayonnement auprès d'abonné-e-s différents avec une démographie plus jeune. Elle sert également à suivre d'autres organismes communautaires qui travaillent à une mission connexe à la nôtre.

Partager des publications, des stories (courtes vidéos) cela permet de maintenir un lien avec nos abonné-e-s.

Notre compte Instagram compte maintenant **804** abonné-e-s soit **28** abonné-e-s de plus que l'an dernier.

- 5 900 vues, soit le nombre total de fois où notre contenu a été vu, elle correspond à la visibilité de toutes nos publications
- 176 visites de la page Instagram
- 143 interactions avec le contenu

Les abonné-e-s de notre page Instagram figurent parmi plusieurs villes de la région soit:

Saint-Jérôme, Montréal, Mirabel, Laval, Longueuil, Gatineau, Trois-Rivières, Lévis, Terrebonne.

92,4 % de nos abonné-e-s sont des femmes et 7,6% des hommes

- Tranche d'âge 35-44: femmes: 23,2% hommes: 3,2%
- Tranche d'âge 45-54: femmes 19,5% hommes: 2,4%
- Tranche d'âge 55-64: femmes 16,7% hommes: 1,7%
- Tranche d'âge 65+: femmes 15,7% hommes: 2,3%



Planification stratégique

Sur le plan du développement, nous avons entamé une démarche de planification stratégique afin d'organiser nos actions pour les cinq prochaines années, avec l'accompagnement de la consultante externe Andréanne Pâquet.

Après avoir consulté les membres, l'équipe et les administratrices, nous avons amorcé une planification de haut niveau pour déterminer les priorités sur lesquelles nous travaillerons.

La participation de chacune aux différents groupes de réflexion a été précieuse pour nourrir cette démarche.

Programmations

Nous préparons trois programmations par an: printemps, automne et hiver. À chaque programmation est joint un calendrier. La création de la programmation requiert de nombreuses heures de travail pour la construction de nouveaux ateliers, la recherche de personnes-ressources, l'accompagnement et l'encadrement des animatrices bénévoles, la mise en page, la publication et la gestion des inscriptions.

Les programmations sont acheminées aux participantes ainsi qu'aux membres par courriel et pour la dernière année par envoi postal. Nous envoyons également la programmation à nos différents partenaires. Elles sont affichées sur le site Web et nos réseaux sociaux.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Le groupe favorise la création de soutien et de solidarité. Il permet de passer du « je » au « nous » et ainsi de réaliser que les problèmes que les femmes vivent s'inscrivent dans une réalité sociale. En d'autres mots, ce ne sont pas des problèmes individuels, mais bien des problèmes vécus par plusieurs participantes qui ont pour cause les inégalités hommes - femmes et les autres types d'oppressions.

Les ateliers de groupe servent d'endroit où les femmes peuvent tisser un réseau social et normaliser leurs sentiments et leurs réactions. Ceux-ci permettent une démarche de réappropriation de pouvoir sur leur vie tout en travaillant à rehausser leur estime de soi et en se dotant d'outils pour mieux faire face aux différentes situations. De plus, par le groupe, les femmes apprennent ou réapprennent à prendre la parole.

Les ateliers et formations choisis et offerts cette année au Centre découlent d'un choix conscient des travailleuses. Ce choix se base sur notre expertise, nos observations et l'analyse des difficultés vécues par les femmes (pauvreté, isolement, santé **mentale**, violence).

En utilisant l'approche féministe, les intervenantes et les autres personnes-ressources se veulent des accompagnatrices auprès des participantes afin de les guider et les soutenir dans la démarche de croissance proposée par chacun des groupes. Le partage et le développement personnel qu'offrent les ateliers de groupe répondent à un réel besoin des femmes, en plus de les aider à briser leur isolement.

Ateliers donnés par les intervenantes

Mes droits j'en fais mon affaire

2 rencontres, 8 participantes



Les ateliers et toutes les activités sont très intéressantes. Elles me permettent de mieux me connaître et de m'aider dans mon cheminement de ma vie. Merci beaucoup "

L'atelier a permis aux participantes d'acquérir de nouvelles connaissances juridiques de base pour mieux comprendre et défendre leurs droits. Un survol du système de justice et des tribunaux a permis de démystifier certaines notions de droit. Les échanges ont aussi permis d'identifier des ressources utiles à même la communauté, renforçant ainsi l'autonomie et la solidarité entre les participantes.

Intersectionnalité

2 rencontres, 8 participantes

Cet atelier visait à mieux comprendre comment différents systèmes d'oppression comme le racisme, le sexisme, le capacitisme et le classisme s'entrecroisent et influencent les réalités vécues par les femmes. À travers des échanges, des mises en situation et une réflexion sur nos propres privilèges, les participantes ont découvert comment certaines réalités créent plus d'obstacles pour certaines femmes que pour d'autres. Ensemble, nous avons exploré des pistes concrètes pour adopter des pratiques plus inclusives au quotidien et renforcer la solidarité entre toutes les femmes.

Après la pluie le beau temps dans ma tête et sur papier

1 rencontre, 12 participantes

Dans cet atelier, les participantes ont déposé sur papier ce qu'elles vivent. Lorsque l'on traverse une situation difficile dans la solitude, l'écriture devient un moyen puissant de soulager le poids des pensées et d'exprimer ce qui ne trouve pas toujours sa place ailleurs. Grâce à des exercices simples et accessibles, les femmes ont eu accès à leurs émotions. Ensemble, elles ont découvert de nouveaux outils afin de se libérer intérieurement et retrouver un sentiment d'allègement et de calme.

Plaisir féminin

1 rencontre, 16 participantes

L'atelier Plaisir féminin avait pour objectif d'offrir un espace sécuritaire pour parler du plaisir et de la sexualité des femmes, des sujets encore souvent entourés de tabous. À travers des échanges et des informations sur l'anatomie et l'origine du plaisir féminin, les participantes ont développé une meilleure compréhension de leur corps et amorcé une réflexion sur les croyances limitantes liées à la sexualité. L'activité a également permis de déculpabiliser la sexualité autonome et de favoriser une relation plus positive avec leur corps, tout en encourageant une parole libre et sans gêne entre femmes. Le tout dans le respect de chacune.

Je m'affirme telle que je suis
3 rencontres, 11 participantes

Ces moments offrent aux participantes des outils favorisant l'affirmation de soi et la reprise de pouvoir sur leur vie. À travers des réflexions et des échanges, elles ont pris conscience de l'influence des stéréotypes sexistes et des croyances acquises dès l'enfance qui peuvent limiter leur capacité à s'exprimer librement et à faire respecter leurs besoins. Cette démarche contribue à la santé globale des femmes en favorisant une meilleure estime de soi, une diminution du stress lié aux difficultés relationnelles et un plus grand sentiment de bien-être.

Kasàla
2 rencontres, 15 participantes

Retour à soi

Cet atelier a su créer un espace de parole, d'écoute et de reconnaissance où chaque femme est accueillie dans toute son authenticité. En valorisant les expériences et les singularités de chacune, les participantes ont approfondi leur connaissance d'elles-mêmes et renforcé leur confiance en leur propre valeur. À travers le partage et la solidarité, elles ont trouvé la force de prendre leur place, de faire entendre leur voix par l'écriture et reconnaître la richesse de leur vécu. Cette expérience collective a permis de transformer l'isolement en appartenance, tout en nourrissant un sentiment de pouvoir d'agir. Ensemble, les participantes ont démontré que la solidarité entre femmes est un puissant moteur de changement, porteur d'espoir et de justice sociale.

Mieux traverser le changement de saison
1 rencontre, 10 participantes

Cet atelier contribue au bien-être et à la santé mentale des femmes en leur offrant un espace chaleureux où il est possible de ralentir, de partager et de se déposer. Lorsque les journées raccourcissent et que le soleil se fait plus discret, plusieurs vivent de la fatigue, une baisse d'énergie ou un besoin accru de prendre soin d'elles-mêmes. En échangeant sur ces réalités communes, les participantes découvrent qu'elles ne sont pas seules à traverser ces changements. Dans une approche empreinte de bienveillance et de solidarité, cet atelier permet de briser l'isolement, de normaliser les défis vécus et de créer des liens significatifs.

Les transitions de la vie

4 rencontres, 17 participantes

À travers une série d'ateliers sur le cheminement personnel, les participantes ont exploré leur parcours de vie sous différents angles. Elles ont d'abord analysé les processus de transition et de changement à partir de leurs vécus. Elles ont ensuite réfléchi aux rôles qu'elles assument afin de se délester des charges imposées au profit de choix volontaires. Les discussions ont également porté sur le vieillissement, permettant de valoriser cette étape de vie et de s'affranchir du regard social. Enfin, l'utilisation d'outils de bilan personnel a aidé les femmes à identifier les sphères les plus épanouissantes de leur vie actuelle.

Petit rappel aux participantes présentes : votre lettre doit être ouverte le 2 décembre 2026 !

Ateliers politiques

2 poids 2 mesures pour les femmes en politique

1 rencontre, 10 participantes

Inspiré du livre *Le sexe du pouvoir* de Jocelyne Richer, cet atelier avait pour objectif de reconnaître les stéréotypes liés aux genres en politique. Nous avons identifié plusieurs exemples d'inégalités vécues par les femmes, comme les commentaires sur leur apparence, une couverture médiatique différente et leur sous-représentation dans certains postes de pouvoir. Cet atelier a permis de mieux comprendre les enjeux liés à l'égalité entre les femmes et les hommes en politique et de développer un regard plus critique sur les stéréotypes de genre encore présents dans la société.

Les hommes d'un bord les femmes de l'autre

1 rencontre, 7 participantes

À l'approche des élections, cette rencontre a offert aux participantes un espace d'information, de réflexion et d'échanges afin de mieux comprendre le monde politique qui les entoure et de faire des choix éclairés. À travers des discussions ouvertes, elles ont exploré différentes visions de la société, notamment les valeurs associées à la gauche et à la droite, ainsi que les rôles et pouvoirs des instances politiques.

L'atelier a permis à chacune de partager son opinion, de questionner ses convictions et de réfléchir collectivement autour de la place des femmes dans l'engagement citoyen. Les échanges ont été riches et porteurs, favorisant la confiance, l'expression des idées et le développement d'un regard critique.

Cette démarche a contribué à renforcer la capacité des participantes à prendre position, à faire entendre leur voix et à reconnaître l'importance de leur participation dans les décisions qui façonnent leur quotidien et celui de la collectivité.

Soirée cinéma

L'ouverture du Centre en soirée répond à un besoin pour plusieurs femmes qui souhaitent avoir accès à des espaces de rencontre, de détente et de ressourcement au-delà des heures habituelles, gratuitement. Offrir des moments de plaisir et de divertissement contribue pleinement à prendre soin de soi, à briser l'isolement et à favoriser un meilleur équilibre dans le quotidien. Ces soirées réunissent en moyenne 10 femmes.

Soupe collective

dans le cadre des 12 Jours d'Actions contre les Violences Faites aux Femmes

1 rencontre, 16 inscriptions

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, nous avons organisé une soupe collective réunissant les participantes pour un moment de solidarité, de partage et de mémoire, et les inviter à la journée nationale de commémoration du 6 décembre. La préparation commune a permis de briser l'isolement, reconnaître les forces de chacune et sensibiliser au soutien collectif contre les violences faites aux femmes.

Cuisine ta citrouille

On a cuisiné ensemble de délicieuses recettes d'automne, soupe à la citrouille et biscuits à la citrouille. Un vrai délice pour le palais.



Nouveautés de 2025-2026



Café les Unes et les Autres

Au Café les Unes et les Autres, animé par une intervenante, les femmes se retrouvent pour discuter librement de sujets variés, selon leurs envies du moment. Un espace convivial pour échanger, se soutenir et partager expériences et idées entre toutes les participantes. Cette activité accueille en moyenne 15 femmes.

Club de marche

Accompagnées d'une intervenante, les femmes se donnent rendez-vous chaque deux semaines pour marcher à leur rythme dans les rues de la ville. La marche est une occasion de prendre soin de la santé physique et mentale des femmes. Tout en brisant l'isolement, elles se mettent en action et se sentent plus motivées.

Ateliers donnés par les partenaires

La présence de partenaires engagés dans nos activités est une grande richesse pour le Centre. Elle permet de diversifier les sources d'information, de renforcer les liens avec la communauté et d'offrir aux femmes des outils qui soutiennent leur autonomie, leur confiance et leur capacité à prendre des décisions qui leur ressemblent.

Dans la peau d'une aînée: Vieillesse et bien-être par la fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

2 rencontres 17 participantes

Dans la peau d'une aînée est un programme de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui favorise la bien-être envers les personnes âgées. Cet atelier invite les participantes à réaliser 6 tests de sensibilisation sur les thématiques suivantes : vision, audition, mobilité, agilité, cognition, deuils. Les participantes ont reçu des outils pour mieux interagir avec des personnes âgées dans différents contextes et situations et sont sensibilisées à l'âgisme.

Atelier de L'ACEF Société de consommation - 2 intervenantes de l'ACEF

9 participantes

Cet atelier a permis d'ouvrir un espace d'éducation autour des habitudes de consommation et du pouvoir d'agir des femmes dans leurs choix quotidiens. Les participantes ont eu la chance d'approfondir leur réflexion et repartir avec des informations concrètes pour faire des choix plus éclairés. Dans une approche accessible et participative, l'atelier a abordé différentes stratégies pour mieux comprendre les enjeux liés à la consommation, reconnaître ses besoins, développer un regard critique et adopter de meilleures habitudes.

Suis-je une personne proche aidante? L'Antr'Aidant

13 participantes

L'atelier a permis d'offrir un espace d'information et de reconnaissance autour de cette réalité. Plusieurs participantes ont approfondi leur compréhension de la proche aidance et, pour certaines, se reconnaître pour la première fois comme personnes proches aidantes, tout en découvrant les ressources d'accompagnement disponibles.

Prévention blessures et renforcement de l'équilibre - Patricia Chiasson, entraîneuse

14 participantes

Cet atelier a sensibilisé les participantes à l'importance de l'équilibre et leur a fait découvrir des exercices simples visant à réduire les risques de chutes et à favoriser leur autonomie et leur sécurité au quotidien.

Bien-être

4 rencontres, 5 participantes en moyenne

Ces rencontres jouent un rôle important dans la santé globale des femmes en favorisant la diminution du stress, l'apaisement du corps et de l'esprit, ainsi qu'un meilleur équilibre au quotidien. Elles permettent également de briser l'isolement, de créer des liens significatifs et de développer un sentiment d'appartenance.

Dans un climat d'écoute, de respect et de solidarité, chaque femme peut prendre sa place, partager son vécu et recevoir le soutien du groupe.

Yoga sur chaise

4 rencontres, 15 participantes en moyenne

Le yoga sur chaise a permis aux participantes de profiter d'une activité accessible et adaptée à leurs besoins. Grâce à une formule souple, chacune pouvait participer aux séances selon ses disponibilités et intégrer facilement certains exercices dans son quotidien. Le yoga sur chaise demeure une activité appréciée qui contribue positivement à la santé physique et mentale des participantes.

Conférence sur l'Alzheimer : Société d'Alzheimer Laurentides

13 participantes

L'atelier «Démystifier la maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs majeurs», présenté par la Société Alzheimer des Laurentides, a permis aux participantes de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer ainsi que les différents troubles neurocognitifs majeurs. La formation a abordé les signes précurseurs, l'évolution de la maladie, les impacts sur les personnes atteintes et leurs proches, ainsi que les ressources et services de soutien disponibles dans la région. Cet atelier a favorisé la sensibilisation, la réduction des préjugés et une meilleure compréhension des réalités vécues par les personnes touchées et leurs proches aidants.

Initiation au tambour

16 participantes

Quel moment de plaisir et de joie pour les femmes du Centre avec Fernande Lavoie ! Les participantes ont pu vivre cette vibrante expérience , d'exploration des rythmes , de belles connexions au corps , au son des tambours en toute sororité . Bel atelier pour briser l'isolement et créer des liens dans la joie.



ATELIERS DONNÉS PAR LES PARTICIPANTES

Un Centre de femmes, c'est un organisme communautaire créé par et pour les femmes. Donc, de constater la volonté et la motivation des participantes de s'impliquer est la concrétisation tangible de notre mission qui est de redonner du pouvoir aux femmes!

Suivre l'évolution de femmes qui viennent d'abord au Centre pour du soutien, qui s'ouvrent, qui partagent, puis qui participent et finalement donnent à d'autres, c'est non seulement émouvant, mais ça donne espoir que toutes ensemble on peut améliorer le monde dans lequel on vit.

Bingo

Mensuel, 18 participantes en moyenne

Notre activité de bingo, animée par l'une des participantes, offre bien plus que du divertissement. En plus de stimuler la mémoire et l'attention, elle crée un espace chaleureux où les femmes peuvent socialiser, rire et tisser des liens. Cette combinaison de stimulation cognitive et de lien social contribue directement au bien-être et à la santé des participantes.

Le bingo est aussi une belle porte d'entrée pour les femmes qui découvrent le Centre et souhaitent faire un premier pas pour mieux le connaître et ainsi briser leur isolement.

Créativité

17 rencontres, 8 participantes en moyenne

Les activités de créativité offertes au Centre constituent des espaces d'expression, de valorisation et de ressourcement pour les participantes. Animées par les femmes elles-mêmes, ces activités favorisent le développement de leur autonomie, leur engagement et la reconnaissance de leurs compétences, tout en renforçant leur sentiment d'appartenance au groupe.

Au-delà de la création artistique, ces moments contribuent à la santé des femmes en leur offrant une pause dans un quotidien parfois marqué par le stress et les responsabilités. Le temps consacré à créer, échanger et expérimenter permet de favoriser l'apaisement, la détente et le mieux-être émotionnel. Ces rencontres deviennent également des occasions privilégiées de tisser des liens de confiance, de partager des expériences et de cultiver la solidarité entre elles.

COLLABORATION AVEC LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Le Centre travaille en collaboration avec différents établissements scolaires de la région. C'est un bon moyen de soutenir la relève, de faire découvrir aux étudiantes le milieu communautaire et l'approche féministe, en plus d'offrir aux participantes de nouveaux types d'ateliers. Cette collaboration demande aussi aux membres de l'équipe de travail un engagement et un investissement de temps, afin d'offrir l'encadrement adéquat. Nous outillons les stagiaires en sciences infirmières afin qu'elles puissent dépister et référer les femmes victimes de violence conjugale dans leur milieu de travail. L'accompagnement avec les stagiaires se fait hebdomadairement, et ce, jusqu'à l'évaluation finale.

Université du Québec en Outaouais (UQO)

Stagiaires en sciences infirmières

Prendre soin de soi par l'alimentation

7 participantes

Cet atelier a mis en lumière la relation étroite entre l'alimentation et le bien-être mental. L'atelier encourage les femmes à comprendre comment les choix alimentaires influencent l'énergie, l'humeur et le bien-être global. À travers des notions simples sur les groupes alimentaires, la sérotonine, l'hydratation et la consommation du sel et du sucre, il propose des pistes concrètes pour améliorer la santé physique et émotionnelle. L'approche est inspirée des valeurs du Centre qui favorise la solidarité, l'autonomie et le pouvoir d'agir positivement sur sa santé. L'atelier s'est conclu sur un appel à l'action : poser un petit geste santé accessible, porteur de changements durables et de mieux-être au quotidien.

Poser des limites sans culpabilité

14 participantes

Cet atelier a permis aux femmes d'échanger sur l'importance de reconnaître ses besoins et de se respecter dans ses relations. Les participantes ont discuté des difficultés à poser des limites et des sentiments de culpabilité qui peuvent y être associés. Des exemples concrets et des phrases simples ont été proposés pour les aider à exprimer leurs limites de façon claire et respectueuse. Partage, discussion, émotions et écoute étaient au rendez-vous.

CÉGEP de Saint-Jérôme

Stagiaires en technique de travail social

4 rencontres 17 participantes

- Démystifier concept estime de soi
- Prendre conscience des habitudes nuisibles
- Développer des habiletés de soi et communication
- Nourrir estime de soi positive et durable

Ces ateliers ont favorisé la croissance de l'estime de soi des participantes . Au fil des quatre rencontres, elles ont exploré le lien profond entre l'estime de soi et leur pouvoir personnel à travers des réflexions, des échanges et des exercices pratiques. Elles ont également appris à cultiver une vision positive d'elles-mêmes, et ainsi vivre de manière plus épanouie !

CONCERTATION

PARTENARIATS ET ACTIONS COLLECTIVES

Marche Mondiale des Femmes 18 octobre 2025

Dans un bel élan de solidarité, le Centre de femmes les Unes et les Autres a collaboré avec l'Élan CALACS et le CALACS l'Ancre pour organiser le transport vers le grand rassemblement de la Marche Mondiale des Femmes 2025 à Québec. C'est ainsi qu'un autobus a pris la route vers l'Assemblée nationale, avec à son bord une délégation de 19 militantes issues de notre Centre.

Ce groupe, composé de membres, d'administratrices, de retraitées du milieu communautaire et d'amies de l'organisme, s'est joint aux autres femmes présentes dans l'autobus pour cette aventure collective. Pour soutenir leur mobilisation, le Centre a veillé au bien-être de ses participantes en offrant collations, boissons et repas tout au long de cette journée historique qui a rassemblé plus de 17 000 personnes.



Encore en marche pour transformer le monde

En co-animation, nous avons réalisé une activité d'éducation populaire autour de la solidarité et des luttes féministes. Nous avons discuté de l'historique et des objectifs de la Marche mondiale des femmes, afin de mieux comprendre les luttes pour l'égalité, la justice et la dignité des femmes ici et ailleurs.

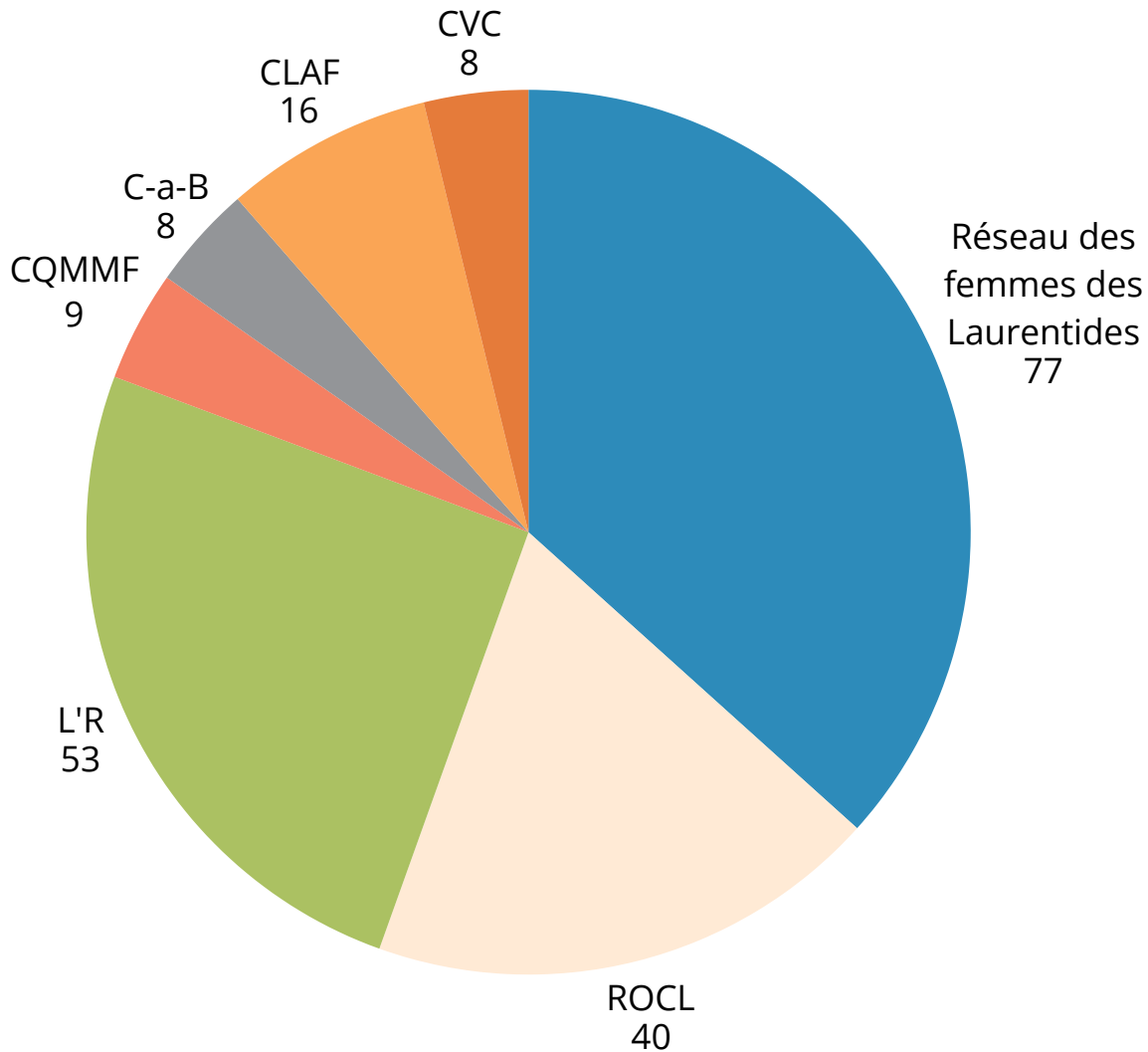
Avec les participantes, nous avons créé une grande banderole représentant des femmes de dos, symbole de la force collective et de la diversité des femmes qui avancent ensemble. La banderole a ensuite été affichée au mur de la cuisine comme rappel visible de cet engagement.

En route vers la marche Vieille Gare 8 octobre

Dans le cadre des actions locales « En route vers la Marche Mondiale des Femmes 2025 », menées en collaboration avec le Réseau des femmes des Laurentides et le Centre Liber'elles, nous avons invité nos partenaires ainsi que la population à participer à la création d'une œuvre collective éphémère. Ce rassemblement a également été enrichi par des prises de parole spontanées, offrant un vibrant avant-goût de la mobilisation.

CONCERTATIONS

Temps de concertation (heures)
avec tous nos partenaires



C.L.A.F.: Comité Local d'Actions Féministes

C.V.C.: Table de concertation en violence conjugale

C-a-B: Communautaire à Boutte!

CQMMF: Coordination du Québec de la Marche Mondiale des Femmes

R.O.C.L: Regroupement des organismes communautaires des Laurentides

12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

6 décembre à la Place de la Paix de St-Jérôme

Le Centre de femmes les Unes et les Autres a participé avec engagement et solidarité à la journée de commémoration du 6 décembre, organisée en collaboration avec les membres du Comité local d'actions féministes (CLAF) : la Maison d'Ariane, le Centre de la famille du Grand Saint-Jérôme, le Coffret, Amnistie internationale Saint-Jérôme et Solidarité Laurentides Amérique Latine (SLAM).

Plus d'une quarantaine de personnes se sont réunies pour honorer la mémoire des victimes de la tragédie survenue à l'École Polytechnique de Montréal en 1989 et pour rappeler l'importance de poursuivre collectivement la lutte contre toutes les formes de violence faites aux femmes.

Dans un espace de recueillement, de prise de parole et de solidarité, les voix se sont unies pour reconnaître les impacts profonds de la violence sur les femmes et les enfants. Les conséquences sont multiples : blessures psychologiques, perte de sécurité, impacts économiques, isolement et parfois des conséquences irréversibles sur la vie des personnes touchées.

Cette journée nous rappelle que derrière chaque statistique se trouvent des histoires humaines, des parcours bouleversés et des vies qui méritent d'être protégées. Elle réaffirme l'importance de créer des espaces où les femmes peuvent être entendues, soutenues et entourées, tout en continuant à sensibiliser la communauté afin de bâtir un monde où la violence n'a plus sa place.

Par notre présence, notre solidarité et notre engagement collectif, nous poursuivons le travail de mémoire et d'action pour que chaque femme puisse vivre librement, en sécurité et dans le respect de sa dignité.

Journée internationale des droits des femmes

8 mars, à la Vieille gare de St-Jérôme

Le Centre de femmes les Unes et les Autres a participé activement au Comité local d'actions féministes (CLAF), aux côtés du Centre de la famille du Grand Saint-Jérôme, de la Maison d'Ariane, de Solidarité Laurentides Amérique Latine (SLAM) et d'Amnistie internationale Saint-Jérôme-Laurentides, dans le cadre de l'organisation de l'activité « Générations deboutte, se tenir debout ensemble » soulignant la Journée internationale des droits des femmes.

Cette activité, tenue sous le thème « Un monde féministe pour toutes les générations », a rassemblé près d'une centaine de personnes autour d'ateliers participatifs favorisant la réflexion collective et le dialogue. Les participantes et participants ont partagé leurs idées et leurs aspirations concernant différents enjeux sociaux, notamment le logement, la santé, l'éducation, la mobilité, la culture, l'environnement et l'économie.

Guidés par les valeurs féministes de coopération, d'inclusion, de bienveillance et d'égalité, les échanges ont permis de faire émerger plusieurs pistes d'action et initiatives visant à construire une société plus juste, accessible et équitable pour toutes et tous.

Comité local d'actions féministes

Le Comité local d'actions féministes (CLAF) est composé de certains organismes de la municipalité régionale de comté (M.R.C.) Rivière- du-Nord soit : la Maison d'Ariane, le Centre de la famille, l'organisme Solidarité Laurentides Amérique Centrale (SLAM), le Coffret, Amnesty internationale ainsi que du Centre de femmes les Unes et les Autres.

Il organise annuellement les activités de la commémoration de la tuerie de Polytechnique dans le cadre des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes ainsi que la Journée internationale des droits des femmes.

Le regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)

Deux travailleuses ont représenté le Centre lors de l'assemblée générale annuelle du ROCL. Cette participation permet de demeurer informé des orientations du regroupement, de prendre part à la vie associative et de maintenir des liens avec les organismes communautaires de la région.

Congrès octobre 2025 : L'équipe du Centre de femmes ainsi qu'une administratrice ont participé aux deux journées de congrès d'orientation organisées par le regroupement des organismes communautaires des Laurentides.

Réseau des femmes des Laurentides (RFL)

Une représentante du Centre a participé à l'assemblée générale annuelle et aux assemblées générales ordinaires, elle siège également au conseil d'administration. En 2025-2026, les membres du conseil d'administration ont tenu 7 rencontres.

Dans le cadre de la Marche Mondiale des Femmes, une travailleuse s'est jointe au comité piloté par le RFL afin d'organiser les rassemblements locaux. Ce comité s'est réuni 5 fois.



Rencontre régionale des centres de femmes membres de l'R

La région des Laurentides compte cinq Centre de femmes membres de L'R dont : le Centre de femmes Liber'Elles, le Carrefour de femmes du Grand Lachute, Signée Femmes, le Centre de femmes La Mouvance et le Centre de femmes les Unes et les Autres.

Notre représentante régionale, Mélanie Hébert du Centre de Femmes Liber'elles, anime ces rencontres. Ces moments consolident les rapports entre nous et permettent des réflexions approfondies sur les enjeux rencontrés par les femmes qui fréquentent nos centres.

Cette année, la Table a planifié une rencontre avec la ministre Sonia Bédaride afin d'aborder les nombreux défis auxquels font face les femmes sur notre territoire. Devant l'annulation de dernière minute de la ministre, nous avons choisi de rebondir et de nous mobiliser immédiatement aux côtés du mouvement Le communautaire à boutte !, qui menait une action au même moment.

Mouvement communautaire à boutte !

Le Centre a pris une part active dans le mouvement national du Communautaire à Boutte ! Nos revendications sont simples, un financement suffisant pour permettre d'offrir des conditions de travail et des améliorations salariales à nos équipes. Une travailleuse du Centre fait partie de la cellule locale de la MRC Rivière-Du-Nord.



Salon des organismes de St-Colomban

Les travailleuses et une participante du Centre ont été présentes lors du Salon des organismes de St-Colomban afin de faire connaître notre organisme communautaire. Elles ont rencontré plus de 15 autres ressources d'aide de la région.



Prêts de locaux

Nous prêtons nos locaux à la Table régionale des Centres de Femmes, au RFL et à la toute nouvelle chorale du communautaire : Racines et Rivières.

Nous sommes membres

- L'R des centres de femmes du Québec
- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Réseau des femmes des Laurentides (RFL)
- L'association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides (ACEF)

Sensibilisation et pétitions

Tout au long de l'année, les travailleuses, en collaboration avec les participantes, partagent, invitent et signent des pétitions, en ligne et parfois papier, qui s'alignent sur la mission du Centre.

Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30



info@centrefemmeslesunesetlesautres.org



450-432-5642



741, rue Monseigneur-Dubois
St-Jérôme, QC J7Y 3X2

