

Programmation Printemps 2024

Centre de femmes
Les Unes et les Autres



Période d'inscriptions

Par téléphone seulement, laissez un message sur la boîte vocale avec votre nom, vos coordonnées et vos choix d'ateliers.

Assurez-vous d'être présente et disponible pour participer pleinement aux ateliers auxquels vous vous engagez.



Inscriptions téléphoniques mercredi 20 mars dès 8h30

Les inscriptions pour participer aux activités resteront ouvertes même après la date initiale du 20 mars 2024.

Aucune inscription prise avant 8h30, nous confirmerons vos inscriptions par téléphone dans la journée.

Ouvert du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30
450-432-5642

741 boul. Monseigneur-Dubois
St-Jérôme

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.

L'ensemble des services est gratuit et confidentiel.

Toutes les femmes sont les bienvenues!

Ateliers

Créer de Bonnes habitudes de vie

(Atelier de quatre rencontres)

Groupe fermé

**Les jeudis 11 et 18 avril, 2 et 9 mai
à 9h30**

Est-ce que tu as tendance à remettre les choses à plus tard ? À commencer quelque chose pour abandonner en cours de route ? Cet atelier te montrera comment développer des habitudes positives qui durent dans le temps tout en maintenant ta motivation.



Ateliers

La colère au féminin

(Atelier de quatre rencontres)

Groupe fermé

Les mardis 7-14-21-28 mai à 9h30

Chère colère, GRRRRR...

Ça gronde à l'intérieur, ça brûle !

Mais qu'est-ce que c'est ?

J'ai le coeur qui bat et ça hurle en moi!

4 rencontres pour te rencontrer, t'identifier et t'appivoiser.

Toi, Chère émotion, trop souvent refoulée qu'on nommera "Colère au féminin".



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



450-432-5642

Bon à savoir

Congés fériés : Centre fermé
1 avril, 20 mai, 24 juin et 1er juillet

Vacances d'été du 5 juillet au 4 août.
Nous serons de retour le 5 août 8h30

Créativité



Une fois par mois à **9h15**

Des ateliers sont animés par des participantes bénévoles du Centre.

Une œuvre sera créée de façon collaborative avec chacune des participantes, combinant leurs talents et leurs créativité dans un projet commun.

Thèmes à déterminer



Mardi 9 avril

Mercredi 29 mai

Mercredi 12 juin

Des mots sur des images

Mercredi à **13h15**

Écriture créative sous forme d'un "Recueil de Voix Féminines".

Un moment d'expression écrite à partir d'une image sur laquelle vous déposerez vos textes. Pas besoin d'être écrivaine pour participer à cet atelier.



1er mai

8 mai

15 mai

22 mai

Bingo

Un lundi par mois à **13h15**

Prendre un moment pour se rassembler au Centre autour d'une partie de bingo!



29 avril

27 mai

17 juin

Soirée Cinéma

Un mardi par mois à **18h15**

30 avril: Moi, belle et jolie

28 mai: Les suffragettes



Actualité déjeuner

Autour d'un déjeuner au Centre, on s'informe, on revisite l'actualité et on se met dans l'action afin d'améliorer les conditions de vie des femmes.

Mardi 16 avril 9h30 : Jour de la terre

Jeudi 23 mai: Lutte pauvreté



Yoga sur chaise

Les lundis à **10h** durée d'une heure.

Le yoga sur chaise offre une multitude de bienfaits pour la santé tel que: Amélioration de la mobilité, renforcement musculaire, réduction du stress, soulagement de la douleur et amélioration de l'équilibre.

Bienvenue à toutes, *adapté pour toutes les conditions physiques.*

Groupe ouvert - Vous pouvez participer à une seule activité ou vous inscrire à toutes celles qui vous conviennent.



8 avril, 15 avril 29 avril
6 mai 13 mai 27 mai



Ateliers des Stagiaires

Stagiaires en techniques de travail social du Cégep les mercredis **3-10-17 avril** et **1er mai à 9h30**

Groupe fermé

Les thèmes des ateliers vous seront communiqués ultérieurement.



Jeux Libres

Arrêter le temps pour un moment ! Le temps d'un rire. Quoi de mieux pour se divertir que d'avoir le choix de plusieurs tables de jeux pendant 2 heures de plaisir.

5 juin et 11 juin

Assemblée générale annuelle

Vous êtes conviées à l'assemblée générale annuelle du Centre. Venez faire un survol de l'année 2023-2024 avec nous.

*Quand: **Mardi 18 juin 2024***

*Heure: **18h15***

*Endroit: **Centre de femmes***

Toutes les femmes sont les bienvenues. Les membres auront droit de vote, puisqu'il y aura des élections au conseil d'administration.

Café et collations sur place.

Veillez prendre note que les travailleuses sont en rencontre d'équipe tous les mardis après-midi et prendront les messages par la suite.

