

## Programmation automne 2023 (partie 2)



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.



**Inscriptions téléphoniques  
jeudi 26 octobre à 8h30**

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

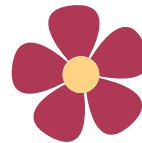
Ouvert du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30 **450-432-5642**

741 boul. Monseigneur-Dubois  
St-Jérôme

*Les travailleuses seront en vacances pour le temps des fêtes du 22 décembre au 7 janvier. De retour le 8 janvier 8h30.*

## 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 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!



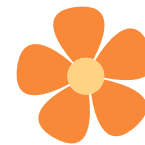
## Atelier

*Je déteste vieillir !*

**Les mardis 28 novembre et  
5 décembre, à 9h30**

*(Atelier de deux rencontres)*

Je n'aime plus mon corps, je n'ai plus la même capacité physique, j'ai des trous de mémoire, une perte d'autonomie. Je recherche les meilleurs produits de beauté et mon comptoir rétrécit sous le lot de vitamines et médicaments que je prends au quotidien. Pas toujours facile de faire le deuil de sa jeunesse et des changements de son corps de femme. Accueillir les changements, avec sagesse et douceur.



## 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**

## Commémoration du 6 décembre

À l'occasion du triste anniversaire de la tuerie de l'école Polytechnique, venez nous rejoindre **mercredi le 6 décembre à midi**, pour la commémoration annuelle à la Place de la Paix à St-Jérôme  
*Aucune inscription requise.*



## Créativité



Les lundis à **9h15**

Cet atelier est animé par des participantes du Centre. Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

**6 nov.** : Création de bijoux

**13 nov.** : Dessin au crayon noir (Doodle)

**20 nov.** : Gnome en styromousse

**27 nov.** Support à bijoux

**4 déc.** : Carte postale scrap booking

**11 déc.** : Fleur en laine et corde

**18 déc.** : Flocon de neige avec rouleau de papier de toilette

## Bien-être



Un lundi sur deux à **14h**

d'une durée d'une heure trente.

Un moment de calme, pour respirer, pour relaxer et tout simplement prendre le temps ensemble de s'accorder un instant de bien-être. Bienvenue à toutes, *adapté pour toutes les conditions*

*physiques.* **6 nov.** **20 nov.**

**4 déc.** **18 déc.**

## Écriture

Un mercredi sur deux, à **13h15**

Au gré de l'imagination, vous pourrez partager vos pensées et vos écrits avec d'autres participantes qui sont aussi passionnées par cet art.



**1er nov.**

**15 nov.**

**29 nov.**

**13 déc.**

## Bingo

Un lundi par mois à **13h30**

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



**27 nov.**

**11 déc.**

## Improvisation



Un mercredi sur deux à **13h30**

Un peu d'improvisation...

Venez vous amuser en n'ayant pas peur du ridicule. Un atelier léger et ludique.

**8 et 22 novembre**

## La découverte de soi par l'art

Les jeudis matins

**Peinture intuitive : 2 et 30 nov. à 9h15**

Un atelier de peinture intuitive pour jouer avec les couleurs, les formes et les émotions. À travers des créations spontanées, chacune pourra exprimer ses sentiments. Le but est de s'amuser et partir à la découverte de soi.

**Papier mâché : 16 nov. et 14 déc. à 9h15**

Apprenez des techniques de base pour créer des sculptures en papier mâché. À travers l'harmonie des volumes, des ombres, des vides et des pleins, c'est une façon d'exprimer nos émotions.

## Actualité déjeuner

**Jeudi le 23 novembre, à 9h30**

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.

**Thème:** 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes



## Cercle de lecture

Rencontre mensuelle le mardi à **9h30**

Vous aimez lire et découvrir de nouveaux auteurs ? Vous aimeriez échanger sur vos lectures ?

Joignez-vous au groupe !

*Les femmes inscrites décident d'une lecture de leur choix dans le thème donné.*



**12 décembre**

## Dîner communautaire

Mercredi le **20 décembre de 10h à 14h** au Centre de femmes!

**Inscription obligatoire**

Style *Pot Luck*, apportez un plat de votre choix que nous partagerons ensemble.



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

