

Programmation Hiver 2023



Centre de femmes
Les Unes et les Autres

Période d'inscriptions

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



24 janvier 8h30

(pour Janvier - Février - Mars)

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.

Veuillez prendre note que le Centre sera fermé mercredi le 8 février. Les travailleuses seront en formation.

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!

Ateliers

Au cœur des valeurs

Les mardis 7 - 14 - 21 février, à 9h30

(Atelier de 3 rencontres)

Cet atelier vous permettra d'acquérir des outils pour faciliter la prise de décision et être plus cohérente envers vous-même. Découvrez vos valeurs personnelles pour une plus grande connaissance de la femme que vous êtes.

Apprendre à créer et maintenir nos liens affectifs

Lundi le 13 février à 13h30

Nous éprouvons toutes le besoin essentiel de créer et maintenir des liens significatifs avec nos proches. Mais ceci exige une grande capacité d'adaptation qui doit être motivée par le désir de vivre des relations satisfaisantes et épanouissantes. Cet atelier vise à identifier les nombreux enjeux et défis vécus dans nos relations interpersonnelles afin d'améliorer la qualité de nos rapports avec les gens que l'on aime.

Animé par Sylvie Lavigueur



Ateliers (suite)

Le respect de toi, le respect de soi

Les mardis 7 - 14 - 21 mars, à 9h30

(Atelier de 3 rencontres)

Se respecter tout en respectant l'autre, plus facile à dire qu'à faire. Mettre des limites, comprendre le consentement et démystifier le non verbal sont tous les éléments abordés dans cet atelier de trois rencontres visant les relations interpersonnelles respectueuses.

Comprendre la colère

Jeudi le 16 mars à 13h30

La colère fait partie de la grande gamme variée de nos émotions. Quand elle nous envahit, on ne peut l'ignorer. Il est même profitable de se questionner sur les raisons de sa présence en nous. Elle peut être gérée de façon saine ou non. On doit plutôt s'en servir comme levier pour comprendre ce qui la déclenche afin de mieux répondre à ses besoins.

Animé par Sylvie Lavigueur

Atelier en lien avec la santé mentale à prévoir en mars.

Animé par une stagiaire de l'UQO.

Détails à venir, restez à l'affut !

Créativité



Les lundis à **9h15**.

Cet atelier est animé par des participantes du Centre. Des femmes dynamiques, créatives et accueillantes qui débordent de potentiel et de richesse... à partager. Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

30 janvier : Agenda 2023

6 février : Mobile avec CD

13 février : Création de mandalas

20 février : Activité florale sur carton

27 février : Papillotage

6 mars : Cache-pots (conserves)

13 mars : Arbre de vie avec boutons

20 mars : Papier texturé

27 mars : Fleurs en tissu

Bien-être



Un lundi sur deux à **14h**, d'une durée d'une heure.

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*.

Animé par Manon.

6 février **6 mars**

20 février **20 mars**

Écriture

Un mercredi sur deux, à **13h15**.

Au gré de l'imagination, c'est l'occasion de développer un talent, une passion, dans une atmosphère accueillante et chaleureuse où tu pourras partager tes pensées et tes écrits avec d'autres participantes qui sont aussi passionnées par cet art.



1er février **1er mars**

15 février **15 mars**

29 mars

Jeux-libres



Un après-midi par mois à **13h30**.

Prendre un moment pour se rassembler au Centre autour d'une partie de cartes ou d'un jeu de société. Venez faire un tour !

9 février

8 mars

D'Haiti à Ici

Mardi le 21 février à **12h30**.

Dans le cadre du mois de l'histoire des Noirs, une femme nous offre un témoignage sur son parcours et son immigration. Vous y découvrirez la culture haïtienne et son histoire.

Un léger goûter traditionnel sera servi, l'atelier débute à **13h30**.



Actualité déjeuner

Jeudi le 30 mars à **9h30**,

Pavillon St-Georges.

(Au 2105 rue St Georges, près du IGA)

Déjeuner inclus, date limite: 22 mars.

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



Thème: Comment faire rimer féminisme et écologie ? Venez en apprendre davantage dans cette rencontre suivant la journée mondiale de l'eau.

Activité de la St-Valentin

Jeudi le 16 février de **9h30** à **14h**,

Pavillon St-Georges.

(Au 2105 rue St Georges, près du IGA)

Dîner inclus, date limite: 8 février.

La St-Valentin, au-delà de la fête commerciale.

Participez à une mosaïque collective portant sur le thème :

Je m'aime un peu, beaucoup, à la folie.



Cercle de lecture

Rencontres mensuelles le jeudi, 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.



2 février (introduction) & **9 mars**

Trouve nos valeurs

K G V S B W H L D L Y N K K F S
D I D T B C J U J D X D H V É E
D S O L I D A R I T É D F A M U
C O N F I D E N T I E L K A I S
L A M O V L R E S P E C T U N F
B P R U D I G N I T É W O T I F
J P Y V A U Q T S Q H B V O S X
C A A E T Z Q R K O D S D N M M
O R C R T M É A W F U P K O E N
H T C T Z F C I L I N T X M A J
É E U U K E O D M L S H I I S P
R N E R G Y U E E W G L V E U J
E A I E A K T L F S T U U O N P
N N L S O X E É D U C A T I O N
C C A C C O M P A G N E M E N T
E E R V J V C U O A C T I O N S

Indice: consultez notre site Internet pour trouvez les 16 mots cachés

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

