

Programmation printemps 2023



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.



Mercredi le 29 mars 8h30

(Pour Avril - Mai - Juin - Juillet)

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 les travailleuses suivront plusieurs formations ce printemps et sont **indisponibles** lors de ces journées. Les travailleuses seront en vacances pour la saison estivale du **7 juillet au 6 août.***



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

"L'âgisme, parlons-en ouvertement"

Les mercredis 5,12,19 et 26 avril, à 9h30. (Atelier de quatre rencontres)

Nous définirons ensemble ce qu'est l'âgisme tout en partageant des expériences de vie. Nous toucherons comme sujet: les relations avec notre cercle social, l'affirmation et la confiance en soi. Tous des sujets déjà abordés, oui, mais dans cet atelier vous verrez le tout sous un autre angle.

À travers l'art et diverses activités nous explorerons ces enjeux. Vous êtes prêtes à partager en groupe, à écouter et à échanger sur ce sujet d'actualité? Alors on vous attend!

Animés par les stagiaires en technique de travail social de St Jérôme

"Retrouver la femme en moi"

Les mardis 25 avril, 2 et 9 mai, à 9h30.

(Atelier de trois rencontres)

Vous vous êtes oubliées à travers vos multiples rôles de femmes? Renouer avec la femme que vous avez trop longtemps mise de côté.

Transformez vos croyances limitantes pour rehausser la confiance en vous et vous accorder une plus grande importance dans votre vie.

Ateliers (suite)

" Quand l'amour a un coût "

Les jeudis 1er, 8 et 15 juin, à 9h30.

(Atelier de trois rencontres)

L'autonomie financière des femmes est une lutte qui ne date pas d'hier. La violence économique est une forme de violence méconnue, souvent sournoise. Par cet atelier, vous serez amené à reconnaître les comportements de violence économique, même en dehors du contexte conjugal.

Assemblée générale annuelle



Vous êtes conviées à l'assemblée générale annuelle du Centre. Venez faire un survol de l'année 2022-2023 avec nous!

Quand : **Mercredi le 21 juin 2023**

Heure : **Début à 18h15**

Adresse : **2105 rue St-Georges
(Pavillon St-Georges)**

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.

Créativité



Les lundis à **9h15**.

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

3 avril : Création de mandalas

17 avril : Mobile avec CD

24 avril : Iris folding / papier plié

1er mai : Porte crayon carrousel

8 mai : Pot à fleur en chat (*apportez une bouteille de 2L vide*)

15 mai : Peinture avec ballon

29 mai : Transposition d'image avec serviette de table (*apportez la vôtre*)

5 juin : Arbre avec casse-têtes

12 juin : Carte personnalisée

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.*

3 avril

17 avril

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.

19 avril

3 mai

31 mai

14 juin



Œuvres inachevées

Lundi le **19 juin**.

Deux groupes, choisir entre:

Groupe AM (9h30 à 12h30)

Groupe PM (13h à 16h)



Suite à un atelier de créativité, vous avez une création non terminée? Venez la finir en groupe au Centre !
Chacune son projet, aucune animatrice.

Activité de jardinage

Lundi le **5 juin à 13h**.

Moment à l'extérieur pour repoter les plantes du Centre. Apportez vos pots et repartez avec des pousses!



6 places disponibles.

En cas de pluie, l'activité sera reportée au lendemain, mardi le 6 juin à 9h.



Jour de la Terre

Jeudi le **20 avril**, à **13h30**.

L'écologie vous tient à cœur ?

Dans cet atelier ludique, venez en apprendre davantage sur les petits gestes qui font de grosses différences.

Improvisation



Un mercredi par mois à **13h30**.

Un peu d'improvisation...

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

26 avril

24 mai

Sortie chez Intermiel

Pour notre activité estivale, venez visiter une ferme apicultrice à Mirabel. Une première pour le Centre!

Jeudi le **29 juin**, retrouvez-nous dans le stationnement du Carrefour du Nord, devant le Sports Experts pour 8h45.

Départ à 9h en autobus.



Date limite d'inscription: 23 mai.

Apportez votre lunch froid.

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.



20 avril

25 mai

22 juin

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.

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

