

Centre de femmes les Unes et les Autres

741 Mgr. Dubois, Saint-Jérôme
centresunes@qc.aira.com
450.432.5642
centrefemmeslesunesetlesautres.org



Programmation Printemps 2022 Avril

	En présence	5 participantes max
	Visioconférence	Illimité

Période d'inscription

29 mars

Seulement par téléphone à partir de 8h30. Laissez-nous un message détaillé sur la boîte vocale

Avril	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	4 Créativité Pm: Bien Être	5 Pm: Réunion équipe	6 Pm: Écriture	7 Réunion équipe
	11 Créativité Pm: Réunion équipe	12 Le panier d'épicerie Pm: Réunion équipe	13 Sortir de mon cocon Pm: Sexualité & ménopause	14 Férialé Pâques
	18 Férialé Pâques	19 Pm: Réunion équipe	20 Sortir de mon cocon Pm: Écriture	21
	25 Créativité Pm: Bien Être	26 Pm: Réunion équipe	27 Sortir de mon cocon	28 Un Centre de femmes ça se cultive !

Atelier de créativité

Les lundis, à 9h30

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.

4 avril : Création de mandalas	11 avril : Robe Boutons
25 avril : Transposition d'image sur liège	

Écriture

Les mercredis, 1 semaine sur 2 les 6 et 20 avril, 13h15

Tout en laissant aller votre imagination et votre créativité littéraire, c'est l'opportunité de développer un talent, une passion, dans une atmosphère accueillante et chaleureuse où vous pourrez partager vos pensées et vos écrits avec d'autres participantes qui sont aussi passionnées par cet art.

Les après-midis bien-être

En mode hybride (présence + visioconférence)

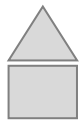
Les lundis 4 et 25 avril, 14h Durée d'une heure

Un moment de calme, pour respirer, pour relaxer et tout simplement prendre le temps ensemble de s'accorder un moment de bien être. Animée par Manon.

Bienvenue à toutes, adapté pour toutes les conditions physiques.

Sortir de mon cocon

En présence



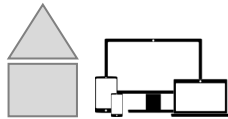
Les mercredis 13, 20 et 27 avril, 9h30

Sortir de mon cocon pour venir à la rencontre d'autres femmes, m'informer sur les conséquences de l'isolement et identifier ensemble des solutions que je pourrai mettre en place dans mon quotidien. Brisons l'isolement ensemble!

Cet atelier sera animé par Nelly Pitre stagiaire en technique de travail social.

Être ménopausée ne met pas fin à votre sexualité!

En mode hybride (présence + visioconférence)



Mercredi 13 avril 13h

Que la ménopause soit passée ou à venir, le corps change en vieillissant et notre rapport à la sexualité aussi.

La ménopause n'est pas la fin de la féminité ni de la sexualité. Cet atelier vous permettra de développer des stratégies d'adaptation, de raviver votre désir, le tout en vieillissant sereinement et en harmonie avec vous-même.

Le panier d'épicerie pour consommatrice avertie!

12 avril de 10h à midi

À la salle de la **Vieille Gare** à St-Jérôme

Le Carrefour d'actions populaires de St-Jérôme et Le Centre de femmes les Unes et les Autres vous invitent à un atelier donné par l'ACEF des Basses-Laurentides. Avec le panier d'épicerie qui ne cesse d'augmenter, apprenez les trucs pour devenir une consommatrice avertie / Prévenez les achats impulsifs / Apprenez à défendre vos droits grâce à la Politique d'exactitude des prix.

*Atelier mixte (ouvert aux personnes de tout sexe et tout genre)

Jeudi 28 avril dès 10h30 / l'activité débute à 11h

Invitation toute spéciale à venir réfléchir sur le thème:
Un Centre de femmes ça se cultive !

Mon Centre de femmes, un jardin où chaque femme est une fleur, une plante différente! Inscris-toi et viens partager ton opinion et tes idées. Dîner inclus.

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.

**Suivez-nous
sur Facebook
et notre Site
Web**

Services

- Activités et ateliers de groupe
- Actions citoyennes pour l'égalité des femmes et de la justice sociale
- Intervention individuelle (relation d'aide), accompagnement et référence

**Tous nos services sont
gratuits et confidentiels**

Toutes les femmes sont les bienvenues!

*Le Centre de femmes est ouvert
du lundi au jeudi (8h30 à 16h30),
informez-vous pour connaître nos
activités offertes en soirée!*

**LE CENTRE DE FEMMES MAINTIENT LES MESURES SANITAIRES RECOMMANDÉES PAR LA SANTÉ PUBLIQUE,
AFIN QUE TOUTES LES FEMMES PUISSENT FRÉQUENTER LE CENTRE EN TOUTE SÉCURITÉ!**