

Féfé

Journée Internationale des droits des Femmes

9 mars 2020

Inscriptions

À partir du **13 janvier 2020** pour l'ensemble de la programmation hiver

La halte-garderie

La halte-garderie du Centre de femmes accueille des enfants âgés de 6 mois à 5 ans. Elle permet aux enfants de socialiser, de développer leur autonomie dans le respect et le plaisir. La halte-garderie est offerte en priorité aux femmes qui participent aux activités du Centre.

Un service de répit de 3h est également offert.

Important : Prévoyez réserver votre place, car celles-ci sont limitées.

Atelier Grandir avec toi

Ateliers d'information et de partage sur différents sujets touchant tant le rôle de mère que les différentes étapes du développement de l'enfant. Venez chercher outils et conseils sur des sujets tels que : le langage, l'alimentation, la discipline, etc.

Lors des ateliers, votre enfant est le bienvenu.

Début : **20 janvier 2020 à 13h**

Thème : **Je pense aussi à moi**

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.

Être membre du Centre de femmes c'est :

PARTICIPER - TÉMOIGNER - DÉMONTRER

ADHÉRER - INFLUENCER

Carte de membre = 5.00\$ (entente possible)

Services

Activités et ateliers de groupe

Actions citoyennes pour l'égalité des femmes et de la justice sociale

Halte-garderie et projet éducatif pour les enfants

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 !



Suivez-nous sur Facebook et notre Site Web



HIVER 2020

Janvier

20-27 Créativité

20 Début : Grandir avec toi

22 Début : Manipulation

23 Le chant

29 Écriture

30 Toast-café

Mars

2-16-23-30 Créativité

5-19 Le chant

8 Journée Internationale des droits des femmes

11-25 Écriture

12 Aînées

26 Toast-café

31 Le jeu

Février

3-10-17-24 Créativité

3 Début : Roue de vie

4 Logement

6-20 Le chant

12-26 Écriture

17 au 23 Semaine d'action des centres de femmes

18 Café rencontre

19 Début : Colère

25 Se libérer

27 Toast-café

741 Mgr Dubois Saint-Jérôme, QC J7Y 3X2

tél. : 450.432.5642 téléc. 450.432.8673

centrefemmeslesunesetlesautres.org

centresunes@qc.aira.com

Ateliers & Activités

ÉCRITURE

L'atelier d'écriture est un lieu de partage et de création permettant aux femmes de s'exprimer. Elles peuvent écrire sur leur histoire, sur ce qui les entoure ou sur ce qui se passe au Centre et dans l'actualité. De plus, un moment est réservé pour se centrer sur soi et se faire plaisir.

Les mercredis 13h15 (1 semaine/2) **Dates: 29 janvier, 12-26 février et 11-25 mars.**

LA MANIPULATION

Vous souhaitez reconnaître les manipulateurs relationnels et expérimenter la contre manipulation, cet atelier est pour vous ! 4 rencontres à **9h30 22-28 janvier et 5-11 février (groupe fermé)**

GESTION DE MA COLÈRE

Comment différencier la colère de la violence? Comment puis-je exprimer sainement ma colère? Est-ce que j'ai des comportements violents? Quels sont mes moyens pour gérer mes émotions? Tu te poses parfois ces questions? Cet atelier est pour toi! Viens échanger et progresser avec nous dans une atmosphère de respect et d'écoute. **Les mercredis 9h30, 19-26 février, 4-11-18 mars. (groupe fermé)**

CHANT

Chanter en groupe développe nos capacités d'être en relations; s'écouter, écouter les autres, réaliser quelque chose ensemble. **Les jeudis 13h30 les 23 janvier, 6-20 février et 5-19 mars.**

Ateliers & Activités

VOTRE ROUE DE VIE - ART ET ESTIME DE SOI

À partir de la « roue de vie », et avec des collages et de la peinture, amusez-vous à créer un tableau de visualisation. Cet atelier est une rencontre avec soi-même, différents thèmes seront abordés. Le but est de déterminer un objectif simple, afin de progresser et élargir ses horizons. *Pour les femmes qui n'ont pas déjà eu l'occasion de suivre cet atelier.* **Les lundis 13h 3-10-17-24 février (groupe fermé)**

STAGIAIRE / ÉTUDIANTS

Nous accueillerons une étudiante en sciences infirmières de l'UQO. Informez-vous des activités en lien avec ce stage.

Deux étudiantes en secondaire 5 de l'Académie Lafontaine réaliseront une vidéo mettant de l'avant les inégalités entre les hommes et les femmes. Elles viendront présenter leur vidéo au Centre, **date à confirmer !**

JEU

Ludique, pour le plaisir d'être ensemble et de rire. Animé par les travailleuses, **mardi le 31 mars à 9h30.**

SE LIBÉRER DE NOS CONDITIONNEMENTS

Un atelier de discussions et d'échanges afin d'identifier et de remettre en question nos conditionnements. Ce sont des messages que nous recevons de notre entourage et de la société. Ces messages qui nous empêchent d'être nous-mêmes et d'exploiter notre plein potentiel. **Le mardi 25 février à 9h30.**

Ateliers & Activités

L'ACTUALITÉ TOAST CAFÉ

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. **Les jeudis à 9h30 les 30 janvier (à déterminer) 27 février (Marche Mondiale des Femmes) et 26 mars (Grossophobie)**

CONFÉRENCE AINÉES

Causerie sur la maltraitance et la fraude envers les aînées. Que la situation vous touche directement, qu'elle vous préoccupe ou bien que vous soyez une proche d'une personne aînée, vous êtes la bienvenue ! **12 mars à 9h30**

LOGEMENT

Venez vous informer de vos droits et recours à la régie du logement. Nous aborderons plusieurs sujets dont les hausses abusives des logements, les mises en demeure, la reprise de logement, les évictions ainsi que les auditions devant la régie du logement. **Le mardi 4 février à 9h30.**

SEMAINE NATIONALE D'ACTION DES CENTRES DE FEMMES

Dans le cadre de cette semaine d'actions qui aura lieu du **17 au 23 février 2020**. On vous invite le **18 février à 9h30** pour un café rencontre sous le thème : pauvreté = femmes ?

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Sous le thème *Féministe de toutes nos forces*, nous soulignerons cette Journée Internationale des droits des Femmes. Informez vous de l'activité qui aura lieu le **8 mars** prochain. Cette journée sera aussi l'occasion de débiter les préparatifs pour la Marche Mondiale des Femmes qui aura lieu à l'automne 2020.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le samedi **17 octobre 2020**, une grande marche est prévue dans Lanaudière.

Nos revendications porteront sur les thèmes suivants : pauvreté, violence, environnement, personnes migrantes.

La Marche Mondiale des Femmes permet de consolider nos liens avec les femmes du monde entier.

Plus d'information à venir !

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Sous le thème *Féministe de toutes nos forces*, nous soulignerons cette Journée Internationale des droits des Femmes. Informez vous de l'activité qui aura lieu le **8 mars** prochain. Cette journée sera aussi l'occasion de débiter les préparatifs pour la Marche Mondiale des Femmes qui aura lieu à l'automne 2020.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le samedi **17 octobre 2020**, une grande marche est prévue dans Lanaudière.

Nos revendications porteront sur les thèmes suivants : pauvreté, violence, environnement, personnes migrantes.

La Marche Mondiale des Femmes permet de consolider nos liens avec les femmes du monde entier.

Plus d'information à venir !

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Sous le thème *Féministe de toutes nos forces*, nous soulignerons cette Journée Internationale des droits des Femmes. Informez vous de l'activité qui aura lieu le **8 mars** prochain. Cette journée sera aussi l'occasion de débiter les préparatifs pour la Marche Mondiale des Femmes qui aura lieu à l'automne 2020.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le samedi **17 octobre 2020**, une grande marche est prévue dans Lanaudière.

Nos revendications porteront sur les thèmes suivants : pauvreté, violence, environnement, personnes migrantes.

La Marche Mondiale des Femmes permet de consolider nos liens avec les femmes du monde entier.

Plus d'information à venir !

Atelier de créativité

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.

Ces ateliers débutent **dès 9h30 les lundis!**

20 jan.	Étiquettes cadeaux	24 fév.	Jarre à biscuits
27 jan.	<i>Apporter bocal</i>	2 mar.	Iris Folding
3 fév.	Épingle à linge	16 mar.	Folie créative
10 fév.	L'espace du jeu	23 mar.	Épinglette bijoux
17 fév.	Pâte à sel	30 mar.	Pergamano

Atelier de créativité

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.

Ces ateliers débutent **dès 9h30 les lundis!**

20 jan.	Étiquettes cadeaux	24 fév.	Jarre à biscuits
27 jan.	<i>Apporter bocal</i>	2 mar.	Iris Folding
3 fév.	Épingle à linge	16 mar.	Folie créative
10 fév.	L'espace du jeu	23 mar.	Épinglette bijoux
17 fév.	Pâte à sel	30 mar.	Pergamano

Atelier de créativité

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.

Ces ateliers débutent **dès 9h30 les lundis!**

20 jan.	Étiquettes cadeaux	24 fév.	Jarre à biscuits
27 jan.	<i>Apporter bocal</i>	2 mar.	Iris Folding
3 fév.	Épingle à linge	16 mar.	Folie créative
10 fév.	L'espace du jeu	23 mar.	Épinglette bijoux
17 fév.	Pâte à sel	30 mar.	Pergamano

