

Actions collectives

En cours d'année, nous participerons à diverses activités de **mobilisation** afin d'obtenir un **meilleur financement gouvernemental** pour notre organisme qui fait face à une augmentation importante des demandes.

Il est donc possible que la programmation régulière soit modifiée en lien avec ces activités de mobilisation.

Nous vous aviserons dès que les événements et dates seront connus.

Fériés

2 sept. Fête du travail **20 décembre au 3 janvier**
14 oct. Actions de grâces congé du temps des fêtes
24 oct. Communautaire *Retour le 4 janvier*

Inscriptions

Activités septembre octobre à partir du
3 septembre
Activités novembre décembre à partir
du **28 octobre**

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 et réserver votre place, car celles-ci sont limitées.

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 - DÉMONSTRER

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



Centre de Femmes
les Unes et les Autres

AUTOMNE 2019

Septembre

4 Épluchette
9-16-23-30 Créativité
11-25 Écriture
18 Film
19 Éco-quotidien
24 Début Antidote
26 Toast-café

Novembre

4-11-18-25 Créativité
6-20 Écriture
4-11 Roue de vie
5 Film
6-13-20-27 Stagiaires
14 Image corporelle et estime de soi
18 Rubans blancs
28 Toast-café

Octobre

2 Journée nationale
3 Oser être soi
7-21-28 Créativité
9-23 Écriture
10 Toast-café
16-23-30 S'outiller pour mieux communiquer
17 La dépression
28 Roue de vie
31 Toast-café

Décembre

2-9-16 Créativité
4 Écriture
5 Jeu
11 Dépendance affective
18 Dîner communautaire

741 Mgr Dubois Saint Jérôme, QC J7Y 3X2

tél. : 450.432.5642 téléc.450.432.8673

centrefemmeslesunesetlesautres.org

centresunes@qc.aira.com

ÉCRITURE *(Animé par des participantes)*

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: 11-25 septembre, 9-23 octobre, 6-20 novembre et 4 décembre.

ANTIDOTE

Antidote amène les femmes à mieux se connaître, rehausser leur estime de soi et se solidariser avec d'autres femmes, tout en misant sur leur propre pouvoir à se libérer de ce qui empoisonne ou emprisonne leur capacité d'action dans les différents secteurs de leur vie. **10 rencontres les mardis 9h30 à partir du 24 septembre.** *(groupe fermé à partir de la 2e rencontre)*

ÉCO SANTÉ AU QUOTIDIEN

Comment éviter les perturbateurs hormonaux présents au quotidien? Se protéger, comprendre et identifier les substances nocives pour notre santé.

Jeudi 19 septembre 9h30

OSER ÊTRE SOI

Les pistes à exploiter pour apprendre à être soi-même en développant son authenticité et son audace dans l'amour de soi. Animé par Carole *Jeudi 3 octobre 9h30*

Ateliers et activités

S'OUTILLER POUR MIEUX COMMUNIQUER

Tu as envie d'améliorer tes rapports et relations avec les autres. Tu aimerais avoir de nouveaux outils pour t'aider à prévenir et aborder tes conflits. Tu souhaites te respecter davantage en apprenant à dire non. Ce lieu de partage et d'apprentissage est là pour toi! *Les mercredis 9h30 les 16, 23 et 30 octobre*

LA DÉPRESSION

Reconnaître les types de dépression et comment la prévenir. Isabelle Fortin de l'organisme Harfang des neiges *jeudi 17 octobre 9h30*

VOTRE ROUE DE VIE - ART ET ESTIME DE SOI

Où en êtes-vous dans les différentes sphères de votre vie? Venez faire le point et initier un changement en s'amusant avec des dessins, collages et la peinture. Cet atelier est une rencontre avec soi-même. Le but est de progresser en modifiant sa vision du monde. *Les lundis 13h30 28 octobre, 4-11 novembre (groupe fermé)*

STAGIAIRES

2 stagiaires en Technique de Travail Social (T.T.S) du CÉGEP de Saint-Jérôme viendront animer une série de 4 rencontres. Les thèmes restent à déterminer. *Les mercredis 6-13-20-27 novembre 9h30*

Nous accueillerons également une étudiante en **sciences infirmières** de L'UQO. Informez-vous des activités reliées à ce stage.

IMAGE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI

L'apparence physique influence beaucoup l'estime de soi. Les pressions sociales, le culte de la beauté, les préjugés et les normes... Mais peut-on arriver malgré tout à s'assumer tel que l'on est? Animé par Sylvie Lavigueur *jeudi 14 novembre 9h30*

L'ACTUALITÉ TOAST CAFÉ

Autour d'un déjeuner, on discute de l'actualité. *Les jeudis 9h30. 26 septembre:* l'environnement (*la crise climatique s'accélère*), **10 octobre:** élection fédérale, **31 octobre:** mouvement communautaire, **28 novembre:** 12 jours d'actions contre la violence faite aux femmes

RUBANS BLANCS

Tu as envie de venir nous donner un coup de main? Joins-toi à nous le *lundi 18 novembre à 13h30* pour la fabrication de rubans blancs que nous distribuerons dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faites aux femmes.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE: PEUT-ON S'EN SORTIR ?

Nous discuterons des signes de dépendance affective et des pistes pour essayer de ne pas reproduire toujours les mêmes scénarios à chaque nouvelle relation. Animé par Sylvie Lavigueur *le mercredi 11 décembre à 9h30*

LE JEU

Ludique, pour le plaisir d'être ensemble et de rire. Animé par les travailleuses, *jeudi 5 décembre 9h30.*

Activité de la rentrée



Épluchette de blé d'Inde

4 septembre à 9h30

Bienvenue à toutes !

Journée nationale des centres de femmes

Tu souhaites découvrir ou redécouvrir le Centre, c'est l'occasion parfaite ! Nous discuterons de la charge mentale qui touche toutes les femmes.

Mercredi le 2 octobre à 9h30

17^e journée nationale
des centres de femmes



Le travail invisible
et la charge mentale,
ça nous colle à la peau.

LIBÉRONNS-NOUS.  L'RD des centres
de femmes
du Québec

Dîner communautaire

Célébrons le temps des fêtes ensemble, le *mercredi* 18 décembre 9h30 au Centre ! Jeux, tirages et plaisirs assurés. Apportez un plat à partager, si possible.

Activité de la rentrée



Épluchette de blé d'Inde

4 septembre à 9h30

Bienvenue à toutes !

Journée nationale des centres de femmes

Tu souhaites découvrir ou redécouvrir le Centre, c'est l'occasion parfaite ! Nous discuterons de la charge mentale qui touche toutes les femmes.

Mercredi le 2 octobre à 9h30

17^e journée nationale
des centres de femmes



Le travail invisible
et la charge mentale,
ça nous colle à la peau.

LIBÉRONNS-NOUS.  L'RD des centres
de femmes
du Québec

Dîner communautaire

Célébrons le temps des fêtes ensemble, le *mercredi* 18 décembre 9h30 au Centre ! Jeux, tirages et plaisirs assurés. Apportez un plat à partager, si possible.

Activité de la rentrée



Épluchette de blé d'Inde

4 septembre à 9h30

Bienvenue à toutes !

Journée nationale des centres de femmes

Tu souhaites découvrir ou redécouvrir le Centre, c'est l'occasion parfaite ! Nous discuterons de la charge mentale qui touche toutes les femmes.

Mercredi le 2 octobre à 9h30

17^e journée nationale
des centres de femmes



Le travail invisible
et la charge mentale,
ça nous colle à la peau.

LIBÉRONNS-NOUS.  L'RD des centres
de femmes
du Québec

Dîner communautaire

Célébrons le temps des fêtes ensemble, le *mercredi* 18 décembre 9h30 au Centre ! Jeux, tirages et plaisirs assurés. Apportez un plat à partager, si possible.

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!**

9 sept.	Sous-verre liège	4 nov.	Support chargeur cellulaire
16 sept.	Pot de fleurs	11 nov.	Carte de souhaits Amnistie
23 sept.	Encadrement feutre	18 nov.	Surprise avec Suzanne
30 sept.	Les crayons s'amuse	25 nov.	Cartes brodées
7 oct.	Création coquilles d'œufs	2 déc.	Ange coquillages
21 oct.	Allumettes décoratives	9 déc.	Sapin en bouchons de lièges
28 oct.	Peinture avec les doigts	16 déc.	Cloche de Noël

Film (vous pouvez apporter votre lunch)



Les figures de l'ombre 18 septembre 17h45

Trois femmes mathématiciennes et ingénieures afro-américaines de la NASA qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale au début des années 60.

La bolduc 5 novembre 17h45

Ce drame biographique porte sur la vie de Mary Travers, alias La Bolduc, qui a été une pionnière de la chanson folklorique québécoise, la première femme à s'imposer en musique populaire, dans les années 1920 et 1930.

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!**

9 sept.	Sous-verre liège	4 nov.	Support chargeur cellulaire
16 sept.	Pot de fleurs	11 nov.	Carte de souhaits Amnistie
23 sept.	Encadrement feutre	18 nov.	Surprise avec Suzanne
30 sept.	Les crayons s'amuse	25 nov.	Cartes brodées
7 oct.	Création coquilles d'œufs	2 déc.	Ange coquillages
21 oct.	Allumettes décoratives	9 déc.	Sapin en bouchons de lièges
28 oct.	Peinture avec les doigts	16 déc.	Cloche de Noël

Film (vous pouvez apporter votre lunch)



Les figures de l'ombre 18 septembre 17h45

Trois femmes mathématiciennes et ingénieures afro-américaines de la NASA qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale au début des années 60.

La bolduc 5 novembre 17h45

Ce drame biographique porte sur la vie de Mary Travers, alias La Bolduc, qui a été une pionnière de la chanson folklorique québécoise, la première femme à s'imposer en musique populaire, dans les années 1920 et 1930.

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!**

9 sept.	Sous-verre liège	4 nov.	Support chargeur cellulaire
16 sept.	Pot de fleurs	11 nov.	Carte de souhaits Amnistie
23 sept.	Encadrement feutre	18 nov.	Surprise avec Suzanne
30 sept.	Les crayons s'amuse	25 nov.	Cartes brodées
7 oct.	Création coquilles d'œufs	2 déc.	Ange coquillages
21 oct.	Allumettes décoratives	9 déc.	Sapin en bouchons de lièges
28 oct.	Peinture avec les doigts	16 déc.	Cloche de Noël

Film (vous pouvez apporter votre lunch)



Les figures de l'ombre 18 septembre 17h45

Trois femmes mathématiciennes et ingénieures afro-américaines de la NASA qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale au début des années 60.

La bolduc 5 novembre 17h45

Ce drame biographique porte sur la vie de Mary Travers, alias La Bolduc, qui a été une pionnière de la chanson folklorique québécoise, la première femme à s'imposer en musique populaire, dans les années 1920 et 1930.