

Automne 2022

Partie 1

Centre de femmes les Unes et les Autres

741 Mgr. Dubois, Saint-Jérôme

centrefemmeslesunesetlesautres.org

centresunes@qc.aira.com 450.432.5642



	En présence au Centre	8
Pavillon St-Georges	Pavillon St-George 2105 Rue St Georges, Saint-Jérôme	illimité

Période d'inscription
 Seulement par téléphone à partir de 8h30.
 Septembre et octobre: **31 août**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Septembre	5 Férial	6	7	8 Activité de la rentrée
	12 Créativité Soutien informatique	13 La routine Réunion d'équipe	14 Écriture	15 Actualité déjeuner
	19 Créativité	20 La routine	21 Autochtones: Se décoloniser	22
	26 Créativité Soutien informatique	27 La routine Réunion d'équipe	28 Écriture	29

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

12 sept. Signets de bois & cartes avec étampes

19 sept. Arbre de vie sur roche 26 sept. Support à clés

Écriture

Les mercredis, 1 semaine sur 2, à 13h15.

14 et 28 septembre

Tout en laissant aller ton imagination et ta créativité littéraire, c'est l'opportunité 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.

Quand la routine devient un engrenage

Les mardis à 9h30

13, 20 et 27 septembre

Les journées passent et se rassemblent? Ou vous manquez de temps pour accomplir ce qui vous tient à cœur? Cet atelier de 3 rencontres a pour but de dresser un portrait de votre réalité au quotidien afin de favoriser le fait d'être en accord avec vous-même et vos priorités.

Activité de la rentrée

Jeudi le 8 septembre 10h /**insc. Limite 1er sept.**

Débutons cette nouvelle saison ensemble au **Parc régionale de la Rivière du Nord**. Plaisir, discussions et jeux seront du rendez-vous! Le dîner est offert, réservez votre place rapidement.

Actualité déjeuner

Pavillon St-Georges

Jeudi le 15 septembre 9h30 /**insc. Limite 8 sept.**

Thème : Je vote à ma couleur !

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.

Autochtones: Se décoloniser

Mercredi le 21 septembre 9h30

À l'approche de la journée nationale de la vérité et de la réconciliation du 29 septembre, on tente de déconstruire les vieux mythes, les stéréotypes ou les idées reçus sur les peuples des premières nations. Pour décoloniser nos esprits, nous devons nous décentrer des récits que nous avons appris et inclure les récits autochtones.

Réunion d'équipe :
 Les travailleuses sont en rencontre et prendrons les messages par la suite.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
octobre	3 Créativité	4 Être sa meilleure alliée	5	6 Dîner des bénévoles *sur invitation seulement*
	10 Férié	11 Être sa meilleure alliée Réunion d'équipe	12 Écriture	13
	17 Créativité Soutien informatique	18 Être sa meilleure alliée	19	20 Actualité déjeuner
	Semaine nationale de l'action communautaire autonome #SNACA			
	24	25 Le respect de soi, le respect de toi Réunion d'équipe	26 Écriture	27 Férié
	31 Créativité Soutien informatique			

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

3 oct. Pincés à toast 31 oct. Signets pergamano

17 oct. Décoration / couronne Halloween

Écriture

Les mercredis, 1 semaine sur 2, à 13h15.

12 et 26 octobre

Tout en laissant aller ton imagination et ta créativité littéraire, c'est l'opportunité 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.

Être sa meilleure alliée

Les mardis à 9h30

4, 11 et 18 octobre

Familiarisation avec le concept de la gratitude, un sentiment qui peut nous procurer du bien-être. Reconnaître les aspects positifs de ma vie et prendre soin de moi. Le but de l'atelier est de permettre d'intégrer la pratique de la gratitude pour contribuer à une meilleure santé psychologique.

Actualité déjeuner

Pavillon St-Georges

Jeudi le 20 octobre 9h30 / insc. Limite 13 oct.

Thème : L'action communautaire autonome pour la justice sociale et climatique

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.

DÎNER DES BÉNÉVOLES

Pavillon St-Georges

On souligne l'important travail des bénévoles du Centre le 6 octobre 10h
Sur invitation seulement !

Le respect de soi, le respect de toi

Les mardis à 9h30

25 octobre, 1er et 8 novembre

Les relations interpersonnelles peuvent être source de grande richesses comme de grande frustrations. 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.

« VISIONS JUSTE! POUR LA JUSTICE SOCIALE ET CLIMATIQUE »

La 20e édition de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome (#SNACA), sous le thème « Visions juste! Pour la justice sociale et climatique » **Du 17 au 24 octobre 2022**. Cette semaine sera un moment pour souligner le rôle exceptionnel des organismes et des luttes communautaires dans la construction d'une société plus juste, plus inclusive et plus respectueuse de notre planète.

Restez à l'affut des actions !

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

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

Intervention individuelle (relation d'aide), accompagnement et référence

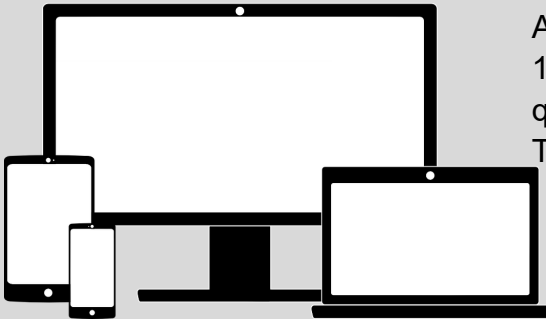
Services gratuits et confidentiels

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 !

Soutien Informatique



Amanda est présente au Centre les lundis de 13h30 à 15h30 une semaine sur deux, afin de répondre à vos questions informatiques. Il est important de prendre rdv. Toutefois, il pourrait rester de la place téléphonez-nous !

- 12 et 26 septembre 2022
- 17 et 31 octobre 2022

{ 450.432.5642 }

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 !

Retour du comptoir de vêtements !



Service vestimentaire gratuit.

Venez chercher, échanger ou donner des vêtements durant les heures d'ouverture

Pour les activités au Parc régional et au Pavillon St-Georges assurez-vous d'être présente, car il y a des frais (location & repas) qui sont assumés par le Centre.

Merci!

Nouveauté inscription automne 2022

Laissez un message détaillé avec vos choix d'ateliers et d'activités.

Seulement les messages laissés sur la boîte vocale à partir de 8h30 seront pris en compte.

Nous vous rappellerons afin de confirmer votre présence !