

Automne 2022

Centre de femmes les Unes et les Autres

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

Partie 2



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

Période d'inscription

Seulement par téléphone à partir de 8h30.
Novembre et décembre : 26 octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Novembre		1 Le respect de soi, le respect de toi	2	3
	7 Créativité	8 Le respect de soi, le respect de toi	9 Écriture	10 Centre fermé journée de formation
	14 Créativité Soutien informatique	15 Charge mentale 2.0	16 Après-midi jeux libres	17 Actualité déjeuner
	21 Créativité	22 Charge mentale 2.0	23 Écriture	24 La démanipulation
	28 Créativité Soutien informatique	29 Charge mentale 2.0	30 Après-midi jeux libres	

Le respect de soi, le respect de toi

* Atelier complet qui a débuté en octobre

Atelier de créativité

Les lundis, 1 semaine sur 2, 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

7 nov. Bijoux de sacoche 21 nov. Cartes brodées

14 nov. Création mandala CD 28 nov. Déco de sapin

Écriture

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

9 et 23 novembre

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.

Après-midi jeux libres

16 et 30 novembre à 13h30

Prendre un moment pour se rassembler au Centre autour d'une partie de cartes ou d'un jeu de société. Aucune inscription requise, alors venez faire un tour!

Actualité déjeuner

Pavillon St-Georges

17 novembre 9h30

Thème : *Les luttes des femmes ça me regarde ! Non à la violence.*

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.

s'inscrire avant le 10 novembre midi

Charge mentale 2.0

15, 22 et 29 novembre 9h30

Est-ce que j'en fais trop? Est-ce que je dois lâcher prise? S'arrêter un moment pour évaluer le niveau d'exigence interne et externe à mon égard. Cet atelier a pour but de démystifier la pression de performance et le travail invisible qui est souvent attendu à l'égard des femmes.

La démanipulation

24 novembre 9h30

Est-ce que je me fais manipuler ? Est-ce que je prends des décisions impulsives ? Apprendre à ne plus être manipulé par le jeu de cartes de la manipulation.

Réunion d'équipe :

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Décembre				1
	5 Créativité Soutien informatique	6 Commémoration Polytechnique	7 Écriture	8 Autochtones: Se décoloniser
	12 Créativité	13 Vivre avec son anxiété	14 Après-midi jeux libres	15 Film
	19 L'art de vivre seule Soutien informatique	20	21 Dîner communautaire	22
	Le Centre sera fermé pour la période des fêtes du 23 décembre 2022 au 8 janvier 2023. Nous serons de retour le 9 janvier prochain !			

Atelier de créativité

Les lundis, 1 semaine sur 2, 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.

5 déc. Anges

12 déc. Iris folding (papier plié)

Écriture

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

7 décembre

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.

Film

15 décembre à 13h30

On se rassemble pour partager le visionnement d'un documentaire sur une des grandes femmes du Québec. Janette Bertrand, 96 ans, est à l'heure des bilans. Où en sont les femmes? Où est le combat pour l'égalité des sexes? Une heure d'Histoire avec un grand H et d'Amour avec un grand A pour ne rien oublier et surtout ne jamais cesser d'avancer.

**Prenez note que le contenu contient quelques minutes d'images explicites de violence envers les femmes.*

Vivre avec son anxiété

13 décembre 13h30

L'anxiété peut à la fois remplir une fonction d'alarme qui nous alerte de certains dangers mais lorsqu'elle est excessive nuit à notre équilibre. Trouvons ensemble ce qui peut nous aider à atteindre cet équilibre malgré l'anxiété.

Animée par Sylvie Lavigueur

Dîner communautaire

Pavillon St-Georges

Célébrons le temps des fêtes ensemble, le *mercredi* 21 décembre 10h ! Jeux, tirages et plaisirs assurés.

** s'inscrire avant le 8 décembre midi **

Commémoration Polytechnique

Place de la Paix, St-Jérôme

Un rassemblement aura lieu le 6 décembre de midi à 13h. Restez à l'affût pour plus d'information.

Autochtones: Se décoloniser

Jeudi le 8 décembre 9h30

On tente de déconstruire les vieux mythes, les stéréotypes ou les idées reçues 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.

Après-midi jeux libres

14 décembre à 13h30

Prendre un moment pour se rassembler au Centre autour d'une partie de cartes ou d'un jeu de société. Aucune inscription requise, alors venez faire un tour!

L'art de vivre seule

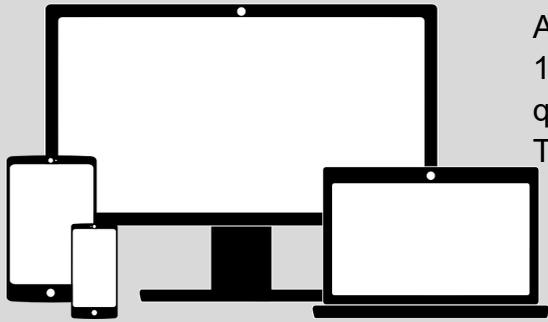
19 décembre 9h30

Faut-il être nécessairement 2 pour être heureuse ? La discussion nous amène à jeter un regard nouveau sur la solitude qui peut être aussi d'une grande richesse tout dépendamment de la façon dont elle est vécue.

Animée par Sylvie Lavigueur

Réunion d'équipe :
Les travailleuses sont en rencontre d'équipe tous les mardis après-midi et prendront les messages par la suite.

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 !

- 14 et 28 novembre 2022
 - 5 et 19 décembre 2022
- { 450.432.5642 }

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

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 !

Retour du comptoir de vêtements !



Service vestimentaire gratuit.

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

Pour les activités 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 !