

## 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.

Nous souhaitons continuer d'offrir **nos services gratuitement** malgré l'augmentation des frais d'exploitation liés au fonctionnement du Centre.

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

**18 et 22 avril Pâques**    **24 juin St-Jean Baptiste**  
**20 mai fête des Patriotes**    **1er juillet Confédération**

### Inscriptions

Activité d'**avril** à partir du **26 mars**  
Activité de **mai et juin** à partir du **23 avril**

### 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.**

## 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

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**



### Avril

**1-8-15-29** Créativité

**3-17** Écriture

**4-11** Bien être

**9-16-23-30** Équilibre

**10** Film

**11** Moi aussi

**30** Toast café

La dépression

*(date à confirmer)*

### Juin

**3** créativité

**5** AGA

**12** Écriture

**19** Dîner

communautaire

### Mai

**6-13-27** Créativité

**1-15-29** Écriture

**2** Documentaire autochtone

**6-13** Ramata

**7 ou 14** Ménage cours

**8** Atelier on s'amuse en anglais et en espagnol

**9** La performance

**16** Éco-boîte à lunch

**22** Film

**23** Carrefour d'Actions Populaires

**28** Fuir son pays

**30** Toast café

**741 Mgr Dubois Saint-Jérôme, QC J7Y 3X2**

tél. : 450.432.5642 téléc. 450.432.8673

[centrefemmeslesunesetlesautres.org](http://centrefemmeslesunesetlesautres.org)

[centresunes@qc.aira.com](mailto:centresunes@qc.aira.com)

## Ateliers

### Écriture

Lieu de partage et de création permettant aux femmes de s'exprimer sur leur histoire, sur ce qui les entoure ou sur ce qui se passe au Centre et dans l'actualité. Les **mercredis 13h15** (1 semaine/2) **Dates: 3 et 17 avril, 1-15 et 29 mai, 12 juin**

### Équilibre Plaisir responsabilité

Ça déborde de partout, vous manquez de temps cet atelier est pour vous ! Les **mardis** soirs **18h00 9-16-23 et 30 avril**

### Moi aussi

1 femme sur 3 en est victime, tu veux comprendre ? Sensibilisation et prévention des agressions à caractère sexuelle présenté par une intervenante du CALACS Laurentides. **Jeudi 11 avril 9h30**

### L'actualité toast café

Autour d'un déjeuner, on revisite l'actualité. **Mardi 30 avril** (*l'environnement*) et **jeudi 30 mai** (*présentation de l'organisme SLAM-utilisation de la femme en contexte de guerre*) **9h30**

### Bien-être

Avec Manon Langlois venez explorer les techniques de relaxation, respiration et de Qi Gong. Les **jeudis 4 et 11 avril à 13h30**.

## Activités

### Territoire Ishkueu Territoire femme

Un film produit et réalisé par Claude Hamel qui donne la place à 8 femmes autochtones de parole fabuleusement talentueuses. Suivi d'une discussion. **Jeudi 2 mai à 9h30**

### On célèbre le printemps

On vous invite à célébrer le printemps avec nous en préparant la cour extérieure pour les belles journées ensoleillées. Dîner offert aux femmes présentes pour cette grande corvée du printemps ! **Le 7 mai 10h** si la météo le permet (*sinon remis 14 mai*)

### On s'amuse en anglais et en espagnol

Tout en s'amusant cela permettra aux femmes de découvrir leur potentiel linguistique, animé par Anna-Maria. **Mercredi 8 mai 13h**

### La performance

On nous demande comme femme d'être à la hauteur, toujours disponible et performante prenons le temps d'échanger ensemble. Animé par Sylvie Lavigueur le **9 mai à 9h30**.

## Activités

### Atelier avec Ramata

Venez expérimenter la fabrication de produits naturels pour la peau. Les lundis après-midi à **13h30, 6 mai** (crème) et **13 mai** (déodorant).

### Éco boîte à lunch

Transformer votre boîte à lunch pour qu'elle soit saine et écoresponsable. L'emballage sans déchet. **Jeudi 16 mai à 9h30**

### Rencontre avec le Carrefour d'action populaire

On discute avec Myriam du logement, de l'aide sociale et du crédit d'impôt pour les aidantes naturelles. Vos questions sont les bienvenues ! **Jeudi 23 mai 9h30**

### Personne ne devrait être forcé de fuir son pays

Yolande Montreuil de Développement et Paix nous invite à faire connaissance avec des femmes qui ont dû fuir et prendre le chemin de la migration avec enfants et famille. Leur histoire nous invite à l'ouverture et à la solidarité. **Mardi le 28 mai à 9h30**

### La dépression

Reconnaître les types de dépression et comment la prévenir. Isabelle Fortin Harfang des neiges **Date à déterminer !**

## Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle du Centre de femmes  
les Unes et les Autres le **5 juin à 18h30**

**Bienvenue à toutes !**



**Vous souhaitez être membre  
afin de : PARTICIPER - TÉMOIGNER -  
DÉMONTRER ADHÉRER - INFLUENCER**  
Carte de membre = 5.00\$  
(entente possible)

### Dîner communautaire

On vous attend pour le dîner communautaire  
le **19 juin dès 9h30**. Plaisir, animation,  
tirage et un bon repas vous attends.  
Apportez un plat à partager, si possible.

Le **Centre de femmes** sera  
fermé pour la période des vacances  
**du 5 juillet au 4 août** inclusivement.  
Nous serons de retour le 5 août 2019.



## Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle du Centre de femmes  
les Unes et les Autres le **5 juin à 18h30**

**Bienvenue à toutes !**

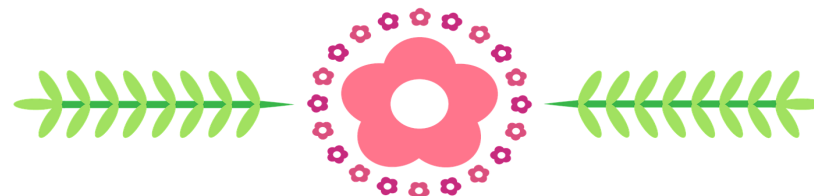


**Vous souhaitez être membre  
afin de : PARTICIPER - TÉMOIGNER -  
DÉMONTRER ADHÉRER - INFLUENCER**  
Carte de membre = 5.00\$  
(entente possible)

### Dîner communautaire

On vous attend pour le dîner communautaire  
le **19 juin dès 9h30**. Plaisir, animation,  
tirage et un bon repas vous attends.  
Apportez un plat à partager, si possible.

Le **Centre de femmes** sera  
fermé pour la période des vacances  
**du 5 juillet au 4 août** inclusivement.  
Nous serons de retour le 5 août 2019.



## Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle du Centre de femmes  
les Unes et les Autres le **5 juin à 18h30**

**Bienvenue à toutes !**

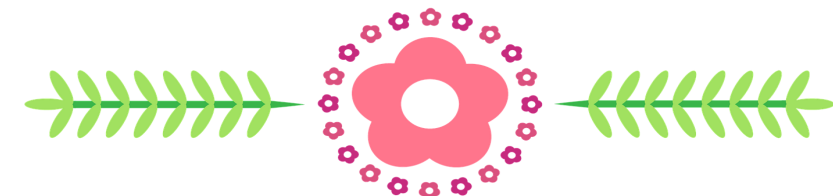


**Vous souhaitez être membre  
afin de : PARTICIPER - TÉMOIGNER -  
DÉMONTRER ADHÉRER - INFLUENCER**  
Carte de membre = 5.00\$  
(entente possible)

### Dîner communautaire

On vous attend pour le dîner communautaire  
le **19 juin dès 9h30**. Plaisir, animation,  
tirage et un bon repas vous attends.  
Apportez un plat à partager, si possible.

Le **Centre de femmes** sera  
fermé pour la période des vacances  
**du 5 juillet au 4 août** inclusivement.  
Nous serons de retour le 5 août 2019.



## 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!**

1 avril	Bracelets tressés	6 mai	Iris Folding
8 avril	Boucles d'oreilles <i>Apportez pincés</i>	13 mai	Cadre en fleurs séchés
15 avril	Surprise avec Suzanne	27 mai	Cadre en tissus
29 avril	Peinture sur bois	3 juin	Signets permagano

## 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!**

1 avril	Bracelets tressés	6 mai	Iris Folding
8 avril	Boucles d'oreilles <i>Apportez pincés</i>	13 mai	Cadre en fleurs séchés
15 avril	Surprise avec Suzanne	27 mai	Cadre en tissus
29 avril	Peinture sur bois	3 juin	Signets permagano

## Atelier de créativité

Cet atelier est animé par des participantes du Centre.

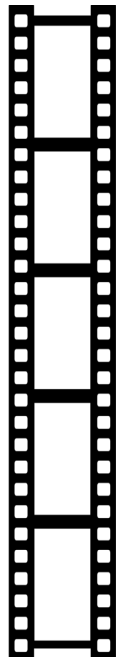
Des femmes dynamiques, créatives et accueillantes qui débordent de potentiel et de richesse... à partager.

Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

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

1 avril	Bracelets tressés	6 mai	Iris Folding
8 avril	Boucles d'oreilles <i>Apportez pincés</i>	13 mai	Cadre en fleurs séchés
15 avril	Surprise avec Suzanne	27 mai	Cadre en tissus
29 avril	Peinture sur bois	3 juin	Signets permagano

## Film



**10 avril 18h30**

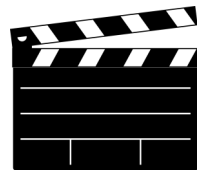
### Au cœur de la terre

Voyage au cœur de la Terre, fait d'allers retours entre sa surface et son noyau. Des images étonnantes sont présentées afin d'expliquer, de l'intérieur, la formation et le fonctionnement de notre planète.

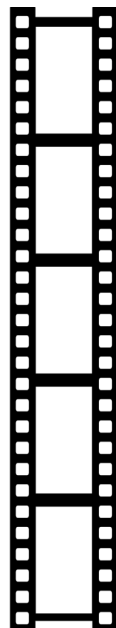
**22 mai 18h30**

### Loin de chez eux

Un immigré clandestin et une demandeuse d'asile. S'adapter ensemble au changement, à la vie.



## Film



**10 avril 18h30**

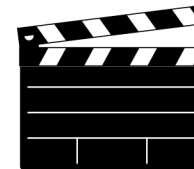
### Au cœur de la terre

Voyage au cœur de la Terre, fait d'allers retours entre sa surface et son noyau. Des images étonnantes sont présentées afin d'expliquer, de l'intérieur, la formation et le fonctionnement de notre planète.

**22 mai 18h30**

### Loin de chez eux

Un immigré clandestin et une demandeuse d'asile. S'adapter ensemble au changement, à la vie.



## Film

**10 avril 18h30**

### Au cœur de la terre

Voyage au cœur de la Terre, fait d'allers retours entre sa surface et son noyau. Des images étonnantes sont présentées afin d'expliquer, de l'intérieur, la formation et le fonctionnement de notre planète.

**22 mai 18h30**

### Loin de chez eux

Un immigré clandestin et une demandeuse d'asile. S'adapter ensemble au changement, à la vie.

