ATELIERS ÉDUCATIFS

Inscriptions obligatoires!

Parlons sexo partie 2

Animation sur l'exploration des différentes sphères de la sexualité!

Animatrice : Katrina
Date : 14 avril
Heure : 13h30 à 15h

Journée de la terre avec Mères au front

Présentation du mouvement collectif Mère au front! «Protéger nos enfants et la vie sur Terre face à l'urgence climatique»

Animatrice : Sylvie Cantin de Mères au front
Date: 23 avril
Heure: 13h30 à 15h

Journée de la robe rouge

Journée de mobilisation pour la journée de la robe rouge: La Journée de la robe rouge vise à sensibiliser à la problématique des femmes, des filles et des personnes bispirituelles disparues et assassinées. La présentation de robes rouges symbolise le deuil et l'appel à la justice et à la guérison.

Animatrice : Justine
Date: 5 mai

Atelier Mandala

Une activité créative et apaisante favorisant la détente et la concentration

Animatrice : Jade
Date: 8 mai
Heure: 13h30 à 15h

Docu-discussion je suis là: les proches aidants en santé mentale

Un regard sensible sur la proche aidance en santé mentale. Ils témoignent du choc que cette réalité impose aux familles, un véritable séisme émotionnel qui bouleverse leur existence.

Animatrice : Katrina
Date: 12 mai
Heure: 13h30 à 15h

Notre santé avant, pendant et après la ménopause

Une rencontre interactive pour mieux vivre préménopause, ménopause et vieillissement grâce à l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress et un tour d'horizon des options de traitements. questions, quel que soit votre âge.

Animatrice : Isabelle Mimeault du Réseau Québécois Actions Santé Femmes
Date: 13 mai
Heure: 13h30 à 15h

Les deuils

Nous avons toutes été confrontées à des deuils, parfois soudain, parfois volontaire. Nous avons aussi vécu des changements qui ont provoqué des pertes dans notre vie : déménagement, pertes d'amies, d'emploi, de logement, d'un rêve. Quelle place faisons-nous au deuil dans nos vies ? Venez en parler dans un lieu sécuritaire, être entendue même si c'est douloureux et parfois gênant, est essentiel.

Animatrice : Carolle
Date: 20 mai
Heure: 13h30 à 15h

Arbre de vie

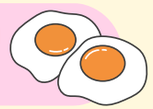
Atelier créatif afin d'explorer son parcours, ses forces et ses aspirations. À travers le dessin ou le collage, les participantes sont invitées à s'exprimer dans un cadre bienveillant.

Animatrice : Jade
Date: 17 juin
Heure : 13h30 à 15h

La cybercriminalité

Protégez-vous en ligne!
Venez poser vos questions sur la cybercriminalité et découvrir comment naviguer sur le web en toute confiance. Rester à l'affut, les informations vous seront transmises via notre infolettre.

Autour d'un brunch



Rendez-vous au Centre chaque dernier mardi du mois pour discuter de sujets liés à la condition féminine.

Animatrice : Lola
Dates : 28 avril, 26 mai
Heure: de 10h00 à 11h30

Réalités autochtones

Décoloniser les esprits avec Diane Labelle!

Visite du nouveau Centre d'art et de culture de Kahnawà:ke

Date: 26 juin

Milieu de vie du Centre

Le Centre vous ouvre ses portes !

Venez discuter, jouer, ou simplement prendre un café en bonne compagnie. Nos travailleuses et bénévoles seront ravies de vous accueillir en tout temps !

Assemblé Générale Annuelle

Date: 2 juin 2026
Heure: 13h00 à 15h00
15h00 à 17h00 (vin & fromage)

Lire, penser, agir!

Se pencher sur des textes percutants pour aiguiser notre esprit ca vous dit?

Animatrice : Lola
Dates: 9 avril, 7 mai et 5 juin
Heure: 13h30 à 15 h00

Série d'ateliers violence conjugale

Nous offrirons une série de cinq ateliers portant sur la violence conjugale. Chaque rencontre permettra d'explorer un aspect essentiel pour mieux comprendre la dynamique de la violence et soutenir un cheminement vers la sécurité et l'autonomie.

- Le cycle de la violence conjugale + fabrication d'une roulette du cycle
- Le contrôle coercitif
- Les relations saines vs toxiques
- Reprendre le pouvoir sur sa vie et projeter dans l'avenir
- vos droits

Animatrice : Lola
Dates : 8, 15, 22, 29 avril et 6 mai
Heure: 13h30 à15h

Français entre-nous

Tu veux pratiquer ton français en petit groupe? Ce moment est pour toi !

Animatrice : Justine
Dates: 30 avril, 14 et 28 mai
Heure: 10h à 11h30

BBQ

Rendez-vous au Centre chaque dernier mardi du mois pour discuter de sujets liés à la condition féminine.

Animatrice : Équipe
Dates : 30 juin, Juillet
Heure: de 11H00 À 13H00

HALTE-GARDERIE

Service de garde occasionnel pour les enfants 0-5 ans visant à soutenir les femmes dans leurs démarches, à participer aux activités du Centre et à obtenir du répit.

HEURES D'OUVERTURE

Mardi	9h00-15h00
Mercredi	9h00-15h00
Jeudi	9h00-15h00
Vendredi	9h00-15h00

Nombre d'enfants	1	2	3
Coût par bloc de 3 heures	5$	8$	10$

Semaine de Pâques Du 31 mars au 2 avril	Semaine des animaux Du 21 au 23 avril
Semaine des formes Du 18 au 22 mai	Semaine été Du 16 au 19 juin

Les places sont limitées et doivent être réservées.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	**Fermé**	- 13h00-16h30
Mardi	8h30-12h00 -	13h00-16h30
Mercredi	8h30-12h00 -	13h00-16h30
Jeudi	8h30-12h00 -	13h00-16h30
Vendredi	8h30-12h00 -	13h00-16h30

Rampe d'accès conforme aux normes d'accessibilité.

POUR NOUS JOINDRE

1025, rue Centrale, Sainte-Catherine

Téléphone:450-638-1131

Courriel: info@eclaircie.org

www.centredefemmesleclaircie.com

Tu peux aussi nous suivre sur les réseaux sociaux !

Facebook: Centre de femmes l'Éclaircie

Instagram: @centre.femmes.eclaircie

Centre de femmes L'ÉCLAIRCIE

PROGRAMMATION
printemps/été 2026

Journée porte ouverte
Séance d'information
1er avril 2026
13h30 à 15h