Centre des femmes de Longueuil

# **Programmation d’activités de groupe mars et avril 2024**

Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de parler, nous sommes là pour vous. Passez nous voir au 1529 boul. Lafayette ou appelez-nous au 450 670-0111.

**COORDONNÉES**

Centre des femmes de Longueuil

1529, boul. Lafayette, Longueuil (Qc) J4K 3B6

Courriel : info@centredefemmeslongueuil.org

Téléphone : 450-670-0111

**HEURES D’OUVERTURE DU CENTRE**

Lundi : 13 h à 16 h 30

Mardi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30

Mercredi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

**MARS 2024**

Samedi 2 mars, 19h

**Spectacle pour le mois de l’histoire des personnes noires (à la Croisée de Longueuil, 1278 rue Papineau)**

L’organisme Elle Kre8 présente un spectacle pour le mois de l'histoire des noir.e.s avec la Ville de Longueuil. C’est gratuit! Mentionnez-nous votre intérêt!

Lundi 4 mars, 18h30 à 20h30

**Filles de couleurs : Danse créative**

Venez découvrir une autre façon de s’exprimer sur nos vécus de femmes. Grâce aux activités du Zèbre jaune, venez expérimenter des ateliers de danse créative. Expérience en danse ou non, vous êtes la bienvenue!

Mardi 5 mars, 9h30 à 11h30

**Découvrons le Centre!**

Cette activité est destinée aux femmes qui ne sont pas encore membres et qui veulent découvrir le Centre. Les membres qui voudraient partager leur expérience au Centre pendant cette rencontre, faites-nous en part!

Mardi 5 mars, 13h30 à 15h30

**Comité jardin**

Afin d’être prêtes le moment venu, planifions ensemble l’allure des espaces verts du Centre. Entre les plates-bandes, les fleurs et les bacs à jardin, il ne manque que votre présence pour la création d’une belle cour!

Mercredi 6 mars, 13h30 à 15h30

**Porte-à-porte**

Venez nous aider à partager notre nouvelle programmation et à la faire découvrir à nos voisines!

Jeudi 7 mars, 13h30 à 15h30

**Signets pour le croque-livres**

En utilisant vos talents en dessin et collage, venez créer de beaux signets qui serviront à faire connaître le centre des femmes à nos voisines. Nous déposerons vos signets dans les livres du croque-livres du Centre.

Vendredi 8 mars, 9h à 15h

**Journée internationale des luttes pour les droits des femmes (125 chemin du Coteau-Rouge)**

Le Comité d’actions féministes de l’agglomération de Longueuil vous invite à cette journée thématique « Ça gronde!» Ateliers participatifs, buffet froid, ateliers créatifs : vivons notre féminisme ensemble, de façon dynamique et collective! Halte-garderie sur réservation.

Mercredi 13 mars, 9h30 à 12h

**La Grande Lettre**

Dans une ambiance d’échanges bienveillants, venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour La Grande Lettre d'avril-mai. Vous êtes la bienvenue même sans texte à présenter.

Jeudi 14 mars, 13h30 à 15h30

**Club de lecture**

Dans une ambiance enjouée, en utilisant un jeu pour les tours de parole, le Club de lecture t’invite à venir partager tes lectures. Viens présenter ton livre préféré ou celui que tu viens de terminer. La présentation de tous les types de livres est la bienvenue.

Jeudi 14 mars, 18h30 à 20h30

**Nos répliques féministes (18 à 35 ans)**

Durant cet atelier, venez partager et rire avec nous des commentaires que vous avez déjà reçus qui vous ont heurté vous et votre féminisme! Trouvons ensemble comment répondre : humour, sarcasme, arguments, statistiques! À partir de nos idées, nous ferons la création d’une œuvre collective! Ne manquez pas la chance de venir ventiler et de vous amuser avec nous!

Mardi 19 mars, 13h30 à 15h30

**Atelier de discussion en français entre femmes immigrantes**

Ce groupe est ouvert aux femmes qui ont récemment immigré à Longueuil. Vous voulez pratiquer votre français dans le plaisir et dans la simplicité? Ce groupe est pour vous!

Jeudi 21 mars, 18h30 à 20h30

**Osons parler d’argent!**

Durant cet atelier d’éducation financière stimulant et interactif, venez découvrir diverses astuces pour réduire vos dépenses et conserver plus d’argent dans vos poches! Cette activité vous permettra de développer votre confiance, votre autonomie et votre indépendance par rapport à l’argent.

Lundi 25 mars, 13h30 à 15h30

**On parle de bouffe!**

Profitons du mois de la nutrition pour échanger nos trucs économiques, nos réflexions écoresponsables et surtout pour échanger nos recettes délicieuses. Pas besoin d’être nutritionniste pour partager son plaisir de bien manger sans culpabilité!

Mardi 26 mars, 13h30 à 15h30

**Ciné-causerie : Koromousso**

Dans ce documentaire touchant remplie d’humour et d’entraide, des femmes canadiennes d'origine africaine brisent les tabous sur la sexualité féminine et se réapproprient leur corps. Elles mettent en lumière les impacts du phénomène de l’excision et explorent le chemin de la guérison. Breuvages et popcorn inclus.

**AVRIL 2024**

Jeudi 4 avril, 11h à 14h30 OU 17h30 à 20h30

**Bilan des membres**

Nous avons besoin de TOI! Viens t'exprimer sur les bons coups et les défis à relever au Centre des femmes. Ton opinion est importante et elle nous permet d'offrir des activités et services qui répondent à TES besoins. Plus on est de membres, plus c'est l'fun! Un goûter est prévu pour les participantes de l'après-midi et un autre pour les participantes en soirée. Inscris-toi en après-midi OU en soirée (possibilité de participer en Zoom en soirée).

Lundi 8 avril, 18h30 à 20h30

**Filles de couleurs : Art militant**

Venez exprimer votre créativité sur ce qui vous touche, à ce que vous souhaitez réfléchir ou dénoncer. Par des ateliers créatifs d’art, d’écriture, de dessin, de collage, nous nous exprimerons sur nos vécus de femmes. Vos œuvres serviront à inspirer les artistes du Zèbre jaune pour une création collective.

Mardi 9 avril, 13h30 à 15h30

**Comité de promotion**

Tu as envie de faire connaître le Centre à TOUTES les femmes de Longueuil? Ce comité est fait pour toi! Tu peux t'y impliquer pour faire connaître le Centre de pleins de façons différentes : faire du porte-à-porte, affichage dans des commerces, etc. Viens faire rayonner notre beau Centre dans Longueuil!

Mercredi 10 avril, 13h30 à 15h30

**Le racisme systémique : parlons-en!**

Qu’est-ce que le racisme systémique? Que vous en ayez déjà entendu beaucoup parler ou non, cet atelier est l’occasion idéale pour en apprendre sur ce sujet! Comment est-ce que ça affecte le monde dans lequel on vit? Qu’est-ce qu’on peut faire? Des discussions très intéressantes seront au rendez-vous!

Jeudi 11 avril, 13h30 à 15h30

**Parle-parle, jase-jase (thé à l’anglaise)**

Dans une ambiance de « chic salon de thé à l’anglaise », venez goûter à un mini sandwich aux concombres ou à un bon scone et confiture, juste pour prendre le temps de jaser entre femmes de sujets qui vous tiennent à cœur. Venez parler et jaser, je vous écoute!

Jeudi 11 avril, 18h30 à 20h30

**Protection des conjoints de fait**

Animée par une professionnelle du droit, cette rencontre d’information vous donnera l’occasion de comprendre les implications de l’union de fait, mais également de connaître les éléments d’un contrat de vie commune : inscription des valeurs importantes du couple, modalités en cas de rupture (partage des biens, garde des enfants, etc.), et plus encore!

Jeudi 18 avril

**Fête des bénévoles**

Pour toi qui s’est impliquée cette année, soit dans l’animation d’activités, en t’impliquant dans un comité, en écrivant des beaux textes dans la Grande Lettre ou en nous soutenant dans nos actions. Surveille ta boîte aux lettres, tu recevras une invitation pour la fête « Bénévoler, c’est brillant! » Célébrons l’implication!

Lundi 22 avril, 13h30 à 15h30

**À bout de souffle de sauver la planète**

C'est bien beau de se donner des trucs, mais on est parfois épuisée que les gestes de transition écologique reposent sur les femmes. Viens en jaser! On va ventiler, partager nos ressources et quand même soulever quelques astuces pour être plus écolo au quotidien.

Lundi 22 et 29 avril, 18h30 à 20h30

**Filles de couleurs : danse créative!**

Venez découvrir une autre façon de s’exprimer sur nos vécus de femmes. Grâce aux activités du Zèbre jaune, venez expérimenter des ateliers de danse créative. Expérience en danse ou non, vous êtes la bienvenue!

Mardi 23 avril, 11h30 à 13h30

**Dîner d’actualité**

Le mois d’avril est le mois de sensibilisation aux génocides. Brisons le silence ensemble sur ce qui se passe actuellement dans plusieurs régions du monde. Cet espace chaleureux et sécuritaire vous permettra de nommer vos interrogations et ressentis sans jugement. La soupe et le dessert sont fournis.

Mercredi 24 avril, 9h30 à 12h

**La Grande Lettre**

Échangeons nos commentaires sur la dernière édition de notre journal, discutons des prochains thèmes et partageons nos idées de textes. Toutes les femmes intéressées à écrire un texte sont les bienvenues.

Jeudi 25 avril, 17h à 19h

**Journée de la visibilité lesbienne**

En format 5 à 7, venez profiter d’une soirée d’échanges, de découvertes et de festivités! Nous profiterons de cette journée spéciale pour mettre en lumière des figures lesbiennes marquantes. Plaisir et surprises vous attendent! Des collations et breuvages seront offerts. Ouvert à toutes.

Mardi 30 avril, 13h30 à 15h30

**Fais-le toi-même**

Viens fabriquer une bombe de bain pour te gâter... ou gâter une personne proche de toi. Plaisir garanti. Mercredi 1er mai, 13h30 à 15h30 Initiation au haïku Le haïku est une écriture poétique japonaise qui vous permettra de vous reconnecter avec le moment présent. Utiliser cette technique peut être un beau défi! Venez explorer cette facette de vous-même dans le plaisir!

## **AUTRES SERVICES**

**Le milieu de vie**

Le Centre est avant tout un milieu de vie où les femmes peuvent venir sans rendez-vous et profiter de différents services. Servez-vous un café et installez-vous dans notre espace salon pour prendre un moment pour vous ou pour échanger avec d'autres femmes. L'été, venez profiter du soleil dans la cour arrière!

**La bibliothèque féministe**

Vous êtes en manque de lecture? Vous cherchez des romans à saveur féministe, de l’information sur le mouvement des femmes ou des outils d’animation? Venez découvrir notre bibliothèque, c’est gratuit! Vous pouvez consulter nos livres et documents sur place dans notre espace salon ou les emprunter pour les lire à la maison.

**Ordinateurs en accès libre et autres services informatiques**

Que ce soit pour faire une recherche sur internet, pour participer à une rencontre virtuelle ou même pour regarder des vidéos de chats, vous pouvez accéder gratuitement à l’internet sans fil (WIFI) et à deux ordinateurs avec connexion internet. Des services d’impression, de photocopies et de télécopies sont également disponibles à faible coût.

**Implication citoyenne**

Nous vous offrons différents espaces d’implication tels que des comités de travail et de réflexion, la participation à notre assemblée générale annuelle (AGA) et au conseil d'administration (CA), la rédaction de textes pour notre journal La Grande Lettre, la mobilisation pour des manifestations et autres actions de revendication ou de sensibilisation, la coanimation et l’animation d’ateliers de groupe, etc. Les membres sont au cœur de la vie du *Centre des femmes de Longueuil*!

**Aide et accompagnement**

Toute femme qui se présente ou qui appelle au Centre peut être accueillie par une travailleuse qui lui offre écoute et soutien selon ses besoins, et ce, en toute confidentialité.

**Les groupes de soutien**

Pendant les rencontres, les participantes échangent avec d’autres femmes vivant des situations semblables et développent un réseau d’entraide et un pouvoir d’agir individuel et collectif. La participation à un groupe de soutien s'échelonne sur une période pouvant aller de 8 à 13 semaines en fonction du groupe.

Le **groupe de soutien pour les femmes ayant des comportements violents** a pour but d’apporter une réponse à la détresse sociale des femmes qui ont des comportements violents et qui désirent s’inscrire dans une démarche volontaire de changement. Il propose des alternatives à la violence et des stratégies afin de mieux communiquer ses besoins, ses émotions et acquérir le pouvoir d’agir sur ses conditions de vie.

Pour information : Lucie McKay, 450 670-0111, poste 2.

Le **groupe de soutien Mieux vivre ma séparation** permet aux femmes de discuter tant des deuils à faire que d'échanger et recevoir des informations pertinentes sur les étapes de la rupture, les enjeux de communication, les ressources disponibles et la réorganisation matérielle et familiale. Le prochain groupe sera offert à l'automne, mais vous pouvez nous contacter en tout temps pour plus d'information à ce sujet ou pour être ajoutée à la liste de participantes.

Pour information : Julie Drolet, 450 670-0111, poste 1.

Pour plus d'informations sur l'ensemble de nos services, n'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous rencontrer.

**COORDONNÉES**

Centre des femmes de Longueuil

1529, boul. Lafayette, Longueuil (Qc) J4K 3B6

Courriel : info@centredefemmeslongueuil.org

Téléphone : 450 670-0111

**HEURES D’OUVERTURE DU CENTRE**

Lundi : 13 h à 16 h 30

Mardi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30

Mercredi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

Le *Centre des femmes de Longueuil* est financé par le CISSS de la Montérégie-Centre et Centraide du Grand Montréal.