



**Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de parler, nous sommes là pour vous!**

Venez nous voir, appelez-nous ou envoyez un courriel.

**COORDONNÉES**

1529, boul. Lafayette, Longueuil

450 670-0111

info@centrefemmeslongueuil.org

**HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE**

Lundi : 13h à 16h30

Mardi : 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Mercredi : 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Jeudi : 8h30 à 12h, 13h à 16h30 et 18h à 20h30

Dimanche 5 mai  
(détails à venir)

**Journée de la robe rouge**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

6

**FERMÉ AM**

**Ménage de la cour**

13h30 à 16h30

7

**Parlons de  
ménopause!**

13h30 à 15h30

8

**La Grande Lettre**

9h30 à 12h

9

**Club de lecture** ★

13h30 à 15h30

**Ciné-causerie  
L'événement**

18h30 à 20h30

13

**FERMÉ AM**

**Comité jardin  
(planification et  
préparation)**

13h30 à 16h

14

**Comité de promotion**

13h30 à 15h30

15

**Filles de couleurs :  
Art militant**

10h30 à 12h30

16

**Brico-jardin** ★

9h30 à 11h30

**Discussion en français  
pour les femmes  
immigrantes**

18h30 à 20h30

20

**FERMÉ AM & PM  
Congé férié**

21

**Dîner d'actualité**

11h30 à 13h30

22

**Filles de couleurs :  
Danse**

10h30 à 12h30

23

**Écrire librement** ★

13h30 à 15h30

**Osons parler d'argent!**

18h30 à 20h30

27

**FERMÉ AM**

**Comité jardin  
(planter et semer)**

15h à 18h

28

**Visite du «P'tit  
marché de chez  
nous»**

13h30 à 15h30

29

**Filles de couleurs :  
Danse**

10h30 à 12h30

30

**Matin-muffins :  
Création de  
pancartes**

9h30 à 11h30

**Fais-le toi-même** ★

18h30 à 20h30

Samedi 1er juin

**Contre-manifestation à Québec pour le droit à l'avortement**

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

# Description des activités de mai

Lundi 6 mai, 13h30 à 16h30

## Ménage de la cour

C'est le temps de prendre pelles, sécateurs et râteaux pour refaire une beauté printanière à la cour du Centre. Venez vous retrousser les manches et faisons le ménage de la cour du Centre toutes ensemble!

Mardi 7 mai, 13h30 à 15h30

## Parlons de ménopause!

Cet atelier est offert par l'organisme Dignité menstruelle pour des personnes en âge de ménopause. L'importance du partage intergénérationnel des expériences et des connaissances liées aux menstruations sera discutée.



Mercredi 8 mai, 9h30 à 12h

## La Grande Lettre

Au fil d'échanges bienveillants, venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour *La Grande Lettre* juin/juillet. Les thèmes sont "Les femmes et le sport" et "Les vacances et le bon temps". Vous êtes la bienvenue même sans texte à présenter.

Jeudi 9 mai, 13h30 à 15h30

## Club de lecture

Dans une ambiance enjouée, en utilisant un jeu pour les tours de parole, le Club de lecture vous invite à partager vos lectures d'une biographie. Si ce sujet ne vous intéresse pas, il est quand même possible de participer à la rencontre.

Jeudi 9 mai, 18h30 à 20h30

## Ciné-causerie L'événement

"France, 1963 : Anne, étudiante prometteuse, tombe enceinte. Elle décide d'avorter, prête à tout pour disposer de son corps et de son avenir. Elle s'engage seule dans une course contre la montre, bravant la loi." Brevage et popcorn offerts par le Centre.



## Comité jardin

Venez participer au comité jardin pour faire pousser des fleurs et des légumes dans la cour du Centre! Chaque rencontre commencera par une courte formation sur un aspect du jardinage.

**Lundi 13 mai, 13h30 à 16h : Planification et préparation**

**Lundi 27 mai, 15h à 18h : On sème et on plante**

Mardi 14 mai, 13h30 à 15h30

## Comité de promotion

Vous voulez partager vos idées, élaborer des stratégies et vous impliquer pour faire connaître le Centre à d'autres femmes? Le comité de promotion est fait pour vous!



Mercredi 15 mai, 10h30 à 12h30

## Filles de couleurs : Art-militant

Venez exprimer votre créativité sur ce qui vous touche et ce à quoi vous souhaitez réfléchir ou dénoncer. Cet atelier artistique nous permettra de nous exprimer sur nos vécus de femmes. Vos œuvres serviront à inspirer le *Zèbre jaune* pour une création collective.

Jeudi 16 mai, 9h30 à 11h30

## Brico-jardin

Le comité jardin a besoin de vos talents en bricolage. Venez nous aider à préparer des affichettes pour identifier les produits de notre jardin!

Jeudi 16 mai, 18h30 à 20h30

## Discussion en français pour les femmes immigrantes

Ce groupe est ouvert aux femmes qui ont récemment immigré à Longueuil. Venez pratiquer votre français dans le plaisir et dans la simplicité!



Mardi 21 mai, 11h30 à 13h30

## Dîner d'actualité

Venez parler de ce sujet important qu'est le droit à l'avortement. Cet espace chaleureux vous permettra de poser vos questions et d'échanger sur vos ressentis sans jugement. **La soupe et le dessert sont fournis.**

Mercredi 22 et 29 mai, 10h30 à 12h30

## Filles de couleurs : Danse

Grâce aux activités du Zèbre jaune, venez expérimenter des ateliers de danse créative. Expérience en danse ou non, vous êtes la bienvenue!

Jeudi 23 mai, 13h30 à 15h30

## Écrire librement

Cécile vous invite à vous laisser aller et à découvrir votre potentiel créatif. Pas besoin d'être une écrivaine pour écrire!

Jeudi 23 mai, 18h30 à 20h30

## Osons parler d'argent!

Durant cet atelier d'éducation financière stimulant et interactif, venez apprendre comment vous faire un budget! Cette activité vous permettra de développer votre autonomie par rapport à l'argent.



Mardi 28 mai, 13h30 à 15h30

## Visite du « P'tit marché de chez nous »

Venez visiter l'épicerie solidaire de L'Entraide Chez nous! L'épicerie à but non lucratif roule grâce à l'implication citoyenne! Venez découvrir ce projet!

Jeudi 30 mai, 9h30 à 11h30

## Matin-muffins : Création de pancartes

Le Centre vous offre du café et de délicieux muffins dans le milieu de vie. Nous en profiterons pour créer des pancartes pour le 1er juin.



Jeudi 30 mai, 18h30 à 20h30

## Fais-le toi-même

Viens utiliser ta créativité afin de créer ton propre savon. Plaisir garanti.

Samedi 1er juin, détails à venir

## Contre-manifestation à Québec pour l'avortement

Divers groupes se mobilisent pour riposter à la tenue d'un rassemblement contre l'avortement à Québec. Féministe et inclusive, notre mobilisation pro-choix se veut aussi festive, positive et pacifique!





Centre des femmes de Longueuil

## PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

# JUIN 2024

Mois national de l'histoire  
des peuples autochtones

**Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de parler, nous sommes là pour vous!**

Venez nous voir, appelez-nous ou envoyez un courriel.

### COORDONNÉES

1529, boul. Lafayette, Longueuil

450 670-0111

info@centrefemmeslongueuil.org

### HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi : 13h à 16h30

Mardi : 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Mercredi : 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Jeudi : 8h30 à 12h, 13h à 16h30 et 18h à 20h30

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

3

**FERMÉ AM & PM**  
**Rencontre d'équipe**

4

**FERMÉ AM**  
**Projet Balado**  
13h30 à 15h30

5

**Filles de couleurs:**  
**Art-militant**  
10h30 à 12h30

6

**Les femmes oubliées  
du mouvement Me too**  
13h30 à 15h30  
**Femmes et handicaps**  
18h30 à 20h30

10

**FERMÉ AM**

**Comité jardin  
(entretien)**  
15h à 18h

11

**FERMÉ AM**  
**Congrès de l'R**  
**Le racisme  
systémique :**  
**comment être une  
alliée?**  
13h30 à 15h30

12

**FERMÉ AM**  
**Congrès de l'R** ★  
**Parle-parle, jase-jase**  
**« plein air »**  
13h30 à 15h30

13

**FERMÉ AM/PM**  
**Congrès de l'R**

17

**FERMÉ AM**

**Comité jardin  
(entretien)**  
15h à 18h

18

**Album créatif** ★  
13h30 à 15h30

19

**Autodéfense féministe**  
13h à 16h

20

**FERMÉ AM/PM**  
**Assemblée générale  
annuelle**  
16h30 à 20h30

24

**FERMÉ AM & PM**  
**Congé férié**

25

**FERMÉ AM**  
**Café-discussion sur la  
décolonisation**  
13h30 à 15h30

26

**Autodéfense féministe**  
13h à 16h

27

**Discussion en  
français pour les  
femmes immigrantes**  
18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

# Description des activités de juin

Mardi 4 juin, 13h30 à 15h30

## Projet Balado

Le Centre vous invitera bientôt à participer à un nouveau projet d'expression créative : "Le monde du balado s'ouvre à nous". Intéressée? Assistez à cette rencontre pour en savoir plus!



Mercredi 5 juin, 10h30 à 12h30

## Filles de couleurs : Art militant

Venez exprimer votre créativité sur ce qui vous touche et ce à quoi 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.



Jeudi 6 juin, 13h30 à 15h30

## Les femmes oubliées du mouvement *Me too*

Ce mouvement social a encouragé la prise de parole des femmes et a entraîné des prises de conscience par rapport aux violences sexuelles vécues par elles. Mais, qui est invisibilisée dans ce débat public? Venez en apprendre sur ce mouvement et ses angles morts!

Jeudi 6 juin, 18h30 à 20h30

## Femmes et handicaps

Ça veut dire quoi être en "situation de handicap"? Profitons de la Semaine de sensibilisation au capacitisme pour en apprendre plus! Cet atelier animé par Laurence te permettra de connaître les réalités vécues par les femmes en situation de handicap et les discriminations qui les affectent au quotidien.

## Comité jardin

Vous aimez travailler dans la terre? Vous voulez croquer des légumes frais cueillis? Participez au comité jardin pour faire pousser des fleurs et des légumes dans la cour du Centre! Chaque rencontre commencera par une courte formation sur un aspect du jardinage.

**Lundi 10 juin, 15h à 18h : Entretien du jardin et des plates-bandes**

**Lundi 17 juin, 15h à 18h : Entretien du jardin et des plates-bandes**

Mardi 11 juin, 13h30 à 15h30

## Le racisme systémique : comment être une alliée?

Qu'est-ce qu'être une bonne alliée face au racisme systémique? Nous accueillons à nouveau *La ligue des droits et libertés* pour en apprendre davantage sur le sujet. Des discussions très intéressantes seront au rendez-vous!

Mercredi 12 juin, 13h30 à 15h30

## Parle-parle, jase-jase (plein air)

C'est l'heure de placoter au soleil! Venez profiter de la cour extérieure avec une limonade bien fraîche et discuter de l'air du temps avec nous. Rires et réflexions seront au rendez-vous. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur.

Mardi 18 juin, 13h30 à 15h30

## Album créatif

À l'aide d'exercices guidés, venez créer, explorer et partager dans une ambiance ludique. Nul besoin de talent en art pour exprimer sa créativité par le langage des mots, des images, des couleurs et du hasard.

Mercredi 19 et 26 juin, 13h à 16h

## Autodéfense féministe

C'est le retour des ateliers d'autodéfense! Dans une ambiance coopérative, venez découvrir divers moyens efficaces pour vous défendre! *Le Centre de prévention des agressions de Montréal* nous apprendra comment riposter, se protéger et s'affirmer lors de situations problématiques. Nous nous sentirons plus libres et confiantes grâce à ces ateliers.



Mardi 25 juin, 13h30 à 15h30

## Café-discussion sur la décolonisation

Cet atelier va nous permettre d'explorer l'histoire invisible des peuples autochtones et de déconstruire les connaissances acquises à l'école sur le Québec et le Canada. On n'en a pas terminé avec le colonialisme, c'est pourquoi il faut continuer à en parler! Un projet régional est en préparation, on cherche à se préparer nous aussi grâce à ces rencontres!



Jeudi 27 juin, 18h30 à 20h30

## Discussion en français pour les 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 20 juin, 16h30 à 20h30

## Assemblée générale annuelle (AGA)

Réservez la date à votre agenda!

Une invitation spéciale vous sera envoyée.

# 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 (DE RETOUR À L'AUTOMNE)

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 (FCV)** 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.

# Aide-mémoire

Je me suis inscrite aux activités suivantes :

- Dimanche 5 mai, détails à venir - **Journée de la robe rouge**
- Lundi 6 mai, 13h30 à 16h30 - **Ménage de la cour**
- Mardi 7 mai, 13h30 à 15h30 - **Parlons de ménopause!**
- Mercredi 8 mai, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Jeudi 9 mai, 13h30 à 15h30 - **Club de lecture**
- Jeudi 9 mai, 18h30 à 20h30 - **Ciné-causerie : L'événement**
- Lundi 13 mai, 13h30 à 16h - **Comité jardin**
- Mardi 14 mai, 13h30 à 15h30 - **Comité de promotion**
- Mercredi 15 mai, 10h30 à 12h30 - **Filles de couleurs : Art-militant**
- Jeudi 16 mai, 9h30 à 11h30 - **Brico-jardin**
- Jeudi 16 mai et 27 juin, 18h30 à 20h30 - **Discussion en français pour les femmes immigrantes**
- Mardi 21 mai, 11h30 à 13h30 - **Dîner d'actualité**
- Mercredi 22 mai et 29 mai, 10h30 à 12h30 - **Filles de couleurs : Danse**
- Jeudi 23 mai, 13h30 à 15h30 - **Écrire librement**
- Jeudi 23 mai, 18h30 à 20h30 - **Osons parler d'argent!**
- Lundi 27 mai, 10 juin et 17 juin, 15h à 18h - **Comité jardin**
- Mardi 28 mai, 13h30 à 15h30 - **Visite du P'tit marché de chez nous!**
- Jeudi 30 mai, 9h30 à 11h30 - **Matin muffins : création de pancartes**
- Jeudi 30 mai, 18h30 à 20h30 - **Fais-le toi-même**
- Samedi 1er juin, détails à venir - **Contre-manifestation à Québec pour le droit à l'avortement**
- Mardi 4 juin, 13h30 à 15h30 - **Projet Balado**
- Mercredi 5 juin, 10h30 à 12h30 - **Filles de couleurs : Art-militant**
- Jeudi 6 juin, 13h30 à 15h30 - **Les femmes oubliées du mouvement *Me too***
- Jeudi 6 juin, 18h30 à 20h30 - **Femmes et handicaps**
- Mardi 11 juin, 13h30 à 15h30 - **Le racisme systémique : comment être une alliée?**
- Mercredi 12 juin, 13h30 à 15h30 - **Parle-parle, jase-jase plein air**
- Mardi 18 juin, 13h30 à 15h30 - **Album créatif**
- Mercredi 19 et 26 juin, 13h à 16h - **Autodéfense féministe**
- Jeudi 20 juin, 16h30 à 20h30 - **Assemblée générale annuelle**
- Mardi 25 juin, 13h30 à 15h30 - **Café-discussion sur la décolonisation**