



Centre des femmes  
de Longueuil

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS MAI 2025

**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 : 13h à 16h30 et 18h à 20h30

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**FERMÉ TOUTE LA SEMAINE DU LUNDI 5 MAI AU JEUDI 8 MAI**

Rédaction du rapport d'activités 2024-2025

12

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Parlons livres :  
club de lecture** ★  
13h30 à 15h30

13

**Préparons le club  
de marche**  
13h30 à 15h30

14

**Matin muffins**  
9h30 à 11h30

15

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Préparer les pousses  
pour le jardin** ★  
13h30 à 15h30

**Comité  
d'actions locales**  
18h30 à 20h30

19

**FERMÉ**

**Toute la journée**  
Congé férié

20

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**LGBTQIA+ : faire face à  
la haine décomplexée**  
13h30 à 15h30

21

**Parle-parle, jase-jase** ★  
13h30 à 15h30

22

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Ciné-causerie :  
Libres de choisir**  
13h30 à 15h30

**Groupe d'entraide  
pour femmes  
immigrantes**  
18h30 à 20h30

26

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Comité de visibilité  
toponymique**  
13h30 à 15h30

27

**Club de marche :  
défi 30e de la marche  
du pain et des roses**  
9h30 à 11h30

**Dîner d'actualité**  
12h à 14h

**Comité jardin**  
14h30 à 16h30

28

**Club de marche :  
défi 30e de la marche  
du pain et des roses**  
9h30 à 11h30

**Mouvement et mot :  
Un pas en avant** ★  
13h30 à 15h30

29

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Haïku** ★  
13h30 à 15h30

**Halte au racisme  
et à la discrimination  
dans mon quartier!**  
18h30 à 20h30

Samedi 31 mai, détails à venir : **Riposte pro-choix à Québec**

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

# Description des activités de mai

Lundi 12 mai, 13h30 à 15h30

## Parlons livres : club de lecture

Dans une ambiance enjouée, en utilisant un jeu pour les tours de parole, on vous invite à partager une lecture qui vous a marquée.

Mardi 13 mai, 13h30 à 15h30

## Préparons le club de marche



Pour être prêtes pour la Marche mondiale des femmes en octobre, dites-nous ce que vous attendez d'un club de marche. Aussi, découvrez le défi de marche du 30e anniversaire de la Marche du pain et des roses et essayez quelques exercices de réchauffement pour vous préparer à marcher!

Mercredi 14 mai, 9h30 à 11h30

## Matin muffins

Le Centre vous offre une variété de délicieux muffins dans le milieu de vie. Il n'y a pas d'animation, la discussion est libre entre les femmes présentes.

Jeudi 15 mai, 13h30 à 15h30

## Préparer les pousses pour le jardin



Venez découvrir une façon simple et économique pour partir un jardin! Ensemble, nous préparerons des semis que vous apporterez ensuite à la maison. En juin, vous déciderez si vous gardez vos semis ou si vous les apportez pour le jardin du Centre des femmes.

Au plaisir de jouer dans la terre avec vous!

Jeudi 15 mai, 18h30 à 20h30

## Comité d'actions locales

Un espace de réflexions et de mobilisations pour améliorer les conditions de vie des femmes de Longueuil. Joignez vous à un mouvement féministe!

Mardi 20 mai, 13h30 à 15h30



## LGBTQIA+ : faire face à la haine décomplexée

Félix-Emil (il/iel) et Jessica (elle) nous présenteront un portrait de la montée des discours haineux auxquels sont confrontées les personnes LGBTQIA+ et de leurs impacts. L'atelier offre aussi des stratégies concrètes pour contrer la désinformation, renforcer son pouvoir d'agir en tant qu'allié·e et préserver son bien-être.

Mercredi 21 mai, 13h30 à 15h30

## Parle-parle, jase-jase

En ce mois de la fête des mères, on discute beaucoup de maternité un peu partout. Êtes-vous mère? Quel genre de relation avez-vous avec votre mère? Êtes-vous tannée de vous faire demander quand vous allez avoir des enfants? On vous invite à venir en parler en groupe.

Jeudi 22 mai, 13h30 à 15h30

## Ciné-causerie : Libres de choisir



Grâce à ce documentaire d'une grande sensibilité, plongez avec nous dans la réalité d'intervenantes de première ligne qui protègent le droit à l'avortement. Discussions, popcorn et breuvages seront au rendez-vous!

Jeudi 22 mai, 18h30 à 20h30

## Groupe d'entraide pour femmes immigrantes

Ce groupe, ouvert aux femmes qui ont un parcours d'immigration, est un espace solidaire et chaleureux. Venez rencontrer de nouvelles personnes et échanger sur différents sujets!

Lundi 26 mai, 13h30 à 15h30

## Comité de visibilité toponymique

Poursuivons nos actions pour contribuer à visibiliser les femmes marquantes à Longueuil.

Mardi 27 et mercredi 28 mai, 9h30 à 11h30

## Club de marche : défi du 30e de la Marche du pain et des roses

Marchons ensemble pour relever le défi du 30e anniversaire de la Marche du pain et des roses!

Mardi 27 mai, 12h à 14h

## Dîner d'actualité



Venez profiter d'un dîner chaleureux et convivial où nous parlerons d'un sujet d'actualité! Cet espace vous permettra d'apprendre et d'échanger sur vos ressentis. Soupe et dessert fournis.

Mardi 27 mai, 14h30 à 16h30

## Comité jardin

C'est le temps de semer et de planter des légumes dans le jardin du Centre!

Mercredi 28 mai, 13h30 à 15h30

## Mouvement et mot : Un pas en avant

Dans une ambiance décontractée, nous effectuerons des exercices créatifs de mots et de mouvements. Une occasion d'apporter tes idées sur des sujets abordés dans le cadre de la Marche mondiale des femmes!

Jeudi 29 mai, 13h30 à 15h30

## Haïku



Le haïku est une écriture poétique japonaise qui permet de se reconnecter avec le moment présent. Venez explorer cette forme artistique dans le plaisir! Les thèmes du mois de mai : La présence de mouvement du ciel dans le Haïku et la Marche mondiale des femmes!

Jeudi 29 mai, 18h30 à 20h30

## Halte au racisme et à la discrimination dans mon quartier!

Ces enjeux t'interpellent et tu veux intervenir dans ton milieu? Cet atelier est pour toi! Viens échanger avec le Comité Longueuil Villes Sans Racisme ni Discrimination afin de travailler ces enjeux dans notre communauté.

Samedi 31 mai, détails à venir

## Riposte pro-choix à Québec



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 2025

**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 : 13h à 16h30 et 18h à 20h30

## LUNDI

2

### FERMÉ

8h30 à 13h

**Nos voix,  
notre Centre**  
13h30 à 15h30

## MARDI

3

**Club de marche :**  
**défi 30e de la marche**  
**du pain et des roses**  
9h30 à 11h30

**Exercices et jeux** ★  
**pour pratiquer**  
**son français**  
13h30 à 15h30

## MERCREDI

4

**Club de marche :**  
**défi 30e et dîner festif**  
**dans la cour**  
9h30 à 13h

**Dans le miroir, je** ★  
**vois...**  
13h30 à 15h30

## JEUDI

5

### FERMÉ

8h30 à 13h

**Ciné-causerie :**  
**Masculinistes et**  
**mâles Alpha**  
13h30 à 15h30

**C'est quoi**  
**La Grande Lettre?**  
18h30 à 20h30  
(en zoom et en personne)

Samedi 7 juin, détails à venir : **30e de la Marche du pain et des roses à Québec**

### FERMÉ

8h30 à 13h

**Féminisme et**  
**antiféminisme :**  
**la suite!**  
13h30 à 15h30

### FERMÉ

**Toute la journée**  
Congrès de l'R des  
centres de femmes du  
Québec

### FERMÉ

**Toute la journée**  
Congrès de l'R des  
centres de femmes du  
Québec

### FERMÉ

**Toute la journée**  
Congrès de l'R des  
centres de femmes du  
Québec

### FERMÉ

8h30 à 13h

**La Grande Lettre**  
13h30 à 15h30

**5 à 7 féministe!**  
**(18-35 ans)**  
17h à 19h

### FERMÉ

8h30 à 16h

**Assemblée générale**  
**annuelle (AGA)**  
16h30 à 20h30

**FERMÉ**  
**Toute la journée**

### FERMÉ

**Toute la journée**

### FERMÉ

**Toute la journée**  
Congé férié

**Pour ton cerveau** ★  
**et toi**  
13h30 à 15h30

**FERMÉ**  
8h30 à 13h  
**Soirée d'échanges**  
**interculturels**  
18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

# Description des activités de juin

Lundi 2 juin, 13h30 à 15h30

## Nos voix, notre Centre



Le Centre, c'est nous! Et pour arriver à construire ensemble un espace accueillant et sécuritaire pour toutes, il faut discuter de comment faire vivre la mission du Centre! La démocratie sera le sujet de l'heure!

Mardi 3 juin, 9h30 à 11h30 et mercredi 4 juin, 9h30 à 13h

## Club de marche : défi 30e

Marchons ensemble pour relever le défi du 30e anniversaire de la Marche du pain et des roses! La marche du mercredi 4 juin se terminera par un dîner festif dans la cour du Centre. Apportez votre lunch, nous offrons le dessert!

Mardi 3 juin, 13h30 à 15h30

## Exercices et jeux pour pratiquer son français

Dans une ambiance chaleureuse et sans jugement, on parle, on rit et on découvre le français à travers des jeux et des échanges simples! Cette activité est pour les femmes qui veulent pratiquer les bases du français tout en s'amusant. Pas besoin de savoir parler parfaitement : ici, on apprend ensemble, à son rythme!

Mercredi 4 juin, 13h30 à 15h30

## Dans le miroir, je vois...



Discussion en toute simplicité et partage d'expériences sur l'image corporelle : ce que je vois, comment je me sens, les pressions sociales sur les femmes et les conséquences sur moi.

Jeudi 5 juin, 13h30 à 15h30

## Ciné-causerie: Masculinistes et mâles Alphas

Alors que nous dénonçons les discours qui menacent l'égalité hommes/femmes, les masculinistes sont de plus en plus visibles. Les « mâles alphas » veulent revenir aux rôles traditionnels et à la soumission des femmes. Regardons ensemble le documentaire « Alphas » et partageons nos craintes et colères!

Jeudi 5 juin, 18h30 à 20h30

## C'est quoi La Grande Lettre?

(en présentiel et sur Zoom)



Vous avez envie de partager vos textes? Vous aimeriez écrire, mais vous êtes gênées de le faire? Écrire dans un journal vous intimide? Venez découvrir comment fonctionne *La Grande Lettre*, le journal du Centre des femmes de Longueuil, et comment vous pouvez y contribuer!

Samedi 7 juin, détails à venir (Québec)



## 30e anniversaire de la Marche du pain et des roses

Il y a 30 ans, plus de 850 femmes parcouraient plus de 200 km, en 10 jours, sur les routes du Québec pour réclamer du pain et des roses – du pain, pour mettre fin à la pauvreté, et des roses, pour vivre dans la dignité. Aujourd'hui, en 2025, la FFQ vous invite à honorer et poursuivre cette grande mobilisation lors d'un rassemblement festif à Québec.

Lundi 9 juin, 13h30 à 15h30

## Féminisme et antiféminisme : la suite!

Que ce soit dans les médias, sur les réseaux sociaux et même de la part de nos proches, les discours antiféministes gagnent du terrain. Mais, qu'est-ce que l'antiféminisme? Comment pouvons-nous réagir à ces comportements qui questionnent les idées féministes?

Lundi 16 juin, 13h30 à 15h30

## La Grande Lettre

Discutons de la dernière édition de notre journal et échangeons nos idées de textes sur les prochains thèmes. Toutes les femmes intéressées à écrire dans *La Grande Lettre* sont les bienvenues.

Lundi 16 juin, 17h à 19h

## 5 à 7 féministe! (18-35 ans)



Viens profiter de la belle cour du Centre des femmes de Longueuil pendant ce 5 à 7 festif réservé aux femmes de 18 à 35 ans! Autour d'un verre de bulles sans alcool et de grignotines, on te propose un moment pour jaser, partager des expériences et apprendre à connaître des nouvelles personnes! C'est l'occasion idéale de célébrer le début de l'été dans une ambiance détendue!

Mercredi 25 juin, 13h30 à 15h30

## Pour ton cerveau et toi

Viens participer à une rencontre créative pour découvrir ton cerveau! Jeu de bingo et dessins sur le sujet sont au menu pour te permettre de découvrir comment et pourquoi en prendre soin. Rendons lui hommage grâce à des échanges, des dessins et des poèmes!

Jeudi 26 juin, 18h30 à 20h30

## Soirée d'échanges interculturels



Venez découvrir et apprendre sur les cultures d'autres femmes et partager des aspects de la vôtre! Créons un espace d'échanges interculturels afin de mieux vivre ensemble dans toutes nos diversités!

Mercredi 18 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 : UN ENDROIT POUR SE DÉPOSER

Saviez-vous que le Centre est avant tout un milieu de vie où vous pouvez venir sans rendez-vous? Servez-vous un café, une tisane ou un breuvage froid et installez-vous dans un fauteuil de notre espace salon pour prendre un moment pour vous ou pour échanger avec d'autres femmes.



## LA BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE : LA FORCE DES MOTS

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.



## WIFI ET ORDINATEURS EN ACCÈS LIBRE : POUR RÉDUIRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE

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 impressions, des photocopies et télécopies sont également disponibles à faible coût.



## L'IMPLICATION CITOYENNE : LES MEMBRES AU COEUR DE LA VIE DU CENTRE!

Parlez avec les travailleuses du Centre pour découvrir les différents espaces d'implication : comités de travail et de réflexion, rédaction de textes pour le journal *La Grande Lettre*, mobilisation pour des manifestations et actions de revendication ou de sensibilisation, coanimation et animation d'ateliers de groupe, participation à l'assemblée générale annuelle (AGA) et au conseil d'administration (CA), etc.

Chacune peut s'impliquer selon ses intérêts.



## AIDE ET ACCOMPAGNEMENT : DU SOUTIEN SELON VOS BESOINS

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 D'ENTRAIDE : LA FORCE DE LA SOLIDARITÉ

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 10 semaines en fonction du groupe.

Le **groupe d'entraide 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 : Nathalie Pomerleau, 450 670-0111, poste 3.**

Le groupe d'entraide **Mieux vivre ma séparation** permet aux femmes d'échanger et recevoir des informations pertinentes sur les étapes de la rupture, le deuil, les enjeux de communication, les ressources disponibles et la réorganisation matérielle et familiale. **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

## Mes inscriptions:

- Lundi 12 mai, 13h30 à 15h30 - **Parlons livres : club de lecture**
- Mardi 13 mai, 13h30 à 15h30 - **Préparons le club de marche**
- Mercredi 14 mai, 9h30 à 11h30 - **Matin muffins**
- Jeudi 15 mai, 13h30 à 15h30 - **Préparer les pousses pour le jardin**
- Jeudi 15 mai, 18h30 à 20h30 - **Comité d'actions locales**
- Mardi 20 mai, 13h30 à 15h30 - **LGBTQIA+ : faire face à la haine décomplexée**
- Mercredi 21 mai, 13h30 à 15h30 - **Parle-parle, jase-jase**
- Jeudi 22 mai, 13h30 à 15h30 - **Ciné-causerie : Livres de choisir**
- Jeudi 22 mai, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour femmes immigrantes**
- Lundi 26 mai, 13h30 à 15h30 - **Comité de visibilité toponymique**
- Mardi 27 mai, mercredi 28 mai et mardi 3 juin, 9h30 à 11h30 - **Club de marche : défi 30e**
- Mardi 27 mai, 12h à 14h - **Dîner d'actualité**
- Mardi 27 mai, 14h30 à 16h30 - **Comité jardin**
- Mercredi 28 mai, 13h30 à 15h30 - **Mouvement et mot : un pas en avant!**
- Jeudi 29 mai, 13h30 à 15h30 - **Haïku**
- Jeudi 29 mai, 18h30 à 20h30 - **Halte au racisme et à la discrimination dans mon quartier!**
- Samedi 31 mai, heures à venir - **Riposte pro-choix à Québec!**
- Lundi 2 juin, 13h30 à 15h30 - **Nos voix, notre Centre**
- Mercredi 4 juin, 9h30 à 13h - **Club de marche : défi 30e et dîner festif dans la cour**
- Mercredi 4 juin, 13h30 à 15h30 - **Dans le miroir, je vois...**
- Jeudi 5 juin, 13h30 à 15h30 - **Ciné-causerie : Masculinistes et mâles Alpha**
- Jeudi 5 juin, 18h30 à 20h30 (en Zoom et en personne) - **C'est quoi La Grande Lettre?**
- Samedi 7 juin, heures à venir - **30e de la Marche du pain et des roses à Québec**
- Lundi 9 juin, 13h30 à 15h30 - **Féminisme et antiféminisme : la suite!**
- Lundi 16 juin, 13h30 à 15h30 - **La Grande Lettre**
- Lundi 16 juin, 17h à 19h - **5 à 7 féminisme! (18-35 ans)**
- Mercredi 18 juin, 16h30 à 20h30 - **Assemblée générale annuelle (AGA)**
- Mercredi 25 juin, 13h30 à 15h30 - **Pour ton cerveau et toi**
- Jeudi 26 juin, 18h30 à 20h30 - **Soirée d'échanges interculturels**