



PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

JUILLET 2024

Centre des femmes
de Longueuil



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

1

FERMÉ AM & PM
Congé férié

2

FERMÉ AM

3

4

Jasette un soir d'été
18h30 à 20h30

8

FERMÉ AM

Tricoter l'Histoire
13h30 à 15h30

9

**Création collective
d'un livret féministe
(1/4)**
13h30 à 15h30

10

**Bricolage style
scrapbooking**
13h30 à 15h30

11

Soirée quiz
17h à 19h

15

FERMÉ AM & PM

**Sortie au Musée
d'art contemporain**
12h à 16h30

16

**Macarons
féministes**
13h30 à 15h30

17

**Méli-mélo de
devinettes**
13h30 à 15h30

18

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

22

FERMÉ AM

Recettes vedettes
13h30 à 15h30

23

**Création collective
d'un livret féministe
(2/4)**
13h30 à 15h30

24

**Pique-nique au
soleil**
11h30 à 14h30

25

**Atelier théâtre : la
masculinité!**
18h30 à 20h30

29

FERMÉ AM

Comité jardin
15h à 18h

30

Écrire librement
13h30 à 15h30

31

**Parlons-en! : la
non-binarité**
13h30 à 15h30

1

**Créations pour le
défilé de la Fierté**
18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

Description des activités de juillet

Jeudi 4 juillet, 18h30 à 20h30

Jasette un soir d'été



Cette activité est une excuse pour profiter ensemble des soirées chaudes du mois de juillet. On y fait des rencontres et on discute de tout et de rien dans la cour arrière du Centre. Venez piquer un brin de jasette un soir d'été!

Lundi 8 juillet, 13h30 à 15h30

Tricoter l'Histoire



Saviez-vous que le tricot porte une histoire de résistance et de militantisme? En temps de Révolution, les femmes prenaient part à l'action en tricotant! Dans cette activité ludique, vous en apprendrez plus sur notre précieuse Histoire tout en tricotant.

Appel aux tricoteuses expérimentées qui désirent apporter leur savoir au cercle de tricot!

Mardi 9 et 23 juillet, 13h30 à 15h30

Création collective d'un livret féministe



Le livret féministe est un projet créatif qui s'étendra sur 4 semaines. Le but est de créer une œuvre collective sur une thématique féministe qu'on aura choisi en groupe. Si vous aimez les projets créatifs, ceci est pour vous!

Mercredi 10 juillet, 13h30 à 15h30

Bricolage style scrapbooking

Cet atelier animé par une bénévole vous réserve un lieu pour bricoler librement, chacune à son rythme et discuter ensemble dans une ambiance musicale plaisante.



Jeudi 11 juillet, 17h à 19h

Soirée quiz

Connaissez-vous les femmes qui ont été présentes aux Jeux olympiques ? Nous les découvrirons lors de cette activité! Tout cela pour s'amuser quelques jours avant les Jeux de Paris.

Lundi 15 juillet, 12h à 16h30

Sortie au Musée d'art contemporain de Montréal



Une virée à Montréal ça vous dit? Joignez-vous à nous pour visiter l'exposition *femmes volcans forêts torrents*, suivi d'une petite discussion dans un parc qui nous permettra de faire un retour sur l'expo. Boisson désaltérante au rendez-vous! (Assurez-vous d'avoir mangé avant!)

Mardi 16 juillet, 13h30 à 15h30

Macarons féministes

Cette activité est l'occasion parfaite pour matérialiser vos pensées, répliques et slogans féministes! Vous pourrez repartir avec vos badges militants et les porter fièrement.



Mercredi 17 juillet, 13h30 à 15h30

Méli-mélo de devinettes

Venez vous amuser en participant à un méli-mélo de devinettes pour un après-midi détente entre femmes! Il y en aura pour tous les goûts! Rires et divertissement au rendez-vous!

Jeudi 18 juillet, 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!

Lundi 22 juillet, 13h30 à 15h30

Recettes vedettes



Participez à la création d'un livret de recettes collectif en nous partageant votre recette préférée! Apportez simplement une version écrite de votre recette pour ne rien oublier et venez nous la présenter!

Mercredi 24 juillet, 11h30 à 14h30

Pique-nique au soleil



Parce que manger ensemble c'est toujours plus plaisant, on vous invite à apporter votre lunch et venir nous rejoindre sous le soleil de midi. Rendez-vous au Parc Lafayette à partir de 11h30!

Jeudi 25 juillet, 18h30 à 20h30

Atelier théâtre : la masculinité!



Cet atelier mélange le théâtre et l'art *drag*. Le but est de développer son imaginaire et sa conscience corporelle dans la création d'un personnage masculin. L'idée est d'explorer les stéréotypes du genre masculin et de nous permettre d'en rire. Maquillage, costumes, mouvements et rires vous attendent !

Lundi 29 juillet, 15h à 18h

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.

Mardi 30 juillet, 13h30 à 15h30

Écrire librement



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

Mercredi 31 juillet, 13h30 à 15h30

Parlons-en! : la non-binarité



La non-binarité est un sujet de plus en plus abordé aujourd'hui, mais pas toujours compris à 100%. Dans cet atelier de discussion, nous voulons permettre une meilleure compréhension de la non-binarité et créer un espace pour parler librement et sans jugement, tout en restant dans le respect et l'ouverture.

Jeudi 1er août, 18h30 à 20h30

Créations pour le défilé de la Fierté



Alors que le défilé de la Fierté arrive à grand pas, le Centre des femmes désire montrer son support en tant qu'allié. Comment faire? Créer et porter une bandoulière pendant la marche du 11 août! Cet événement à ne pas manquer! Plus d'informations concernant le transport lors de l'inscription.



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

FERMÉ AM

5

**Atelier de
manipulation de
marionnettes**
13h30 à 15h30

6

**Création collective
d'un livret féministe
(3/4)**
13h30 à 15h30

7

La Grande Lettre
9h30 à 12h

8

FERMÉ PM

**Sortie à la Maison
de la culture de
Longueuil**
13h30 à 15h30



Dimanche 11 août, 13h à 17h : Défilé de la Fierté à Montréal



FERMÉ AM & PM

12

**Découvrons la
flore du quartier**
13h30 à 15h30

13

Mandala Zen ★
13h30 à 15h30

14

Yoga sur chaise
13h30 à 15h30

15

**Confection de
vulves en argile
(18 à 35 ans)**
18h30 à 20h30



Vendredi 16 août, 12h à 16h : Fête de quartier (à l'extérieur, annulée en cas de pluie), 1280 rue Papineau

FERMÉ AM

19

Comité jardin
15h à 18h

20

**Création collective
d'un livret féministe
(4/4)**
13h30 à 15h30

21

**Jeux de société
estivaux** ★
13h30 à 15h30

22

**Courts-métrages
féministes en plein-
air**
19h à 20h30

FERMÉ AM & PM

26

27

28

29

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

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



Jeudi 5 septembre, 11h à 16h : Fête de la Rentrée



Cette icône indique les activités animées par une membre.

Description des activités d'août

Lundi 5 août, 13h30 à 15h30

Atelier de manipulation de marionnettes

Animée par une marionnettiste, cette activité mélangera manipulation, interprétation et jeu théâtral avec la marionnette. Venez découvrir l'univers magique et vivant qui entoure cet art!



Mardi 6 et 20 août, 13h30 à 15h30

Création collective d'un livret féministe

Le livret féministe est un projet créatif qui s'étendra sur 4 semaines. Le but est de créer une œuvre collective sur une thématique féministe qu'on aura choisi en groupe. Si vous aimez les projets créatifs, ceci est pour vous!

Mercredi 7 août, 9h30 à 12h30

La Grande Lettre

Au fil d'échanges bienveillants, venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour La Grande Lettre de septembre/octobre. Les thèmes sont "Les femmes et les arts" et "La charge mentale". Vous êtes la bienvenue même sans texte à présenter!



Jeudi 7 août, 13h15 à 15h30

Sortie à la Maison de la culture de Longueuil

Déambulons ensemble à travers l'exposition *Voir Rouge* par Dominique Paul à la Maison de la Culture. Par la pratique performative, l'artiste "crée un lien direct entre transition écologique et justice sociale".

Mardi 13 août, 13h30 à 15h30

Découvrons la flore du quartier

Un été sans fleurs serait bien triste. Et si en plus de pouvoir contempler leur beauté, on pouvait aussi repérer leur nom et leurs propriétés? Une promenade riche en partages de connaissances et en découvertes vous attend!



Mercredi 14 août, 13h30 à 15h30

Mandala Zen

Alors que l'été est souvent bien occupé, on prend le temps de relaxer au Centre! Venez colorier des mandalas dans un silence apaisant, brisé seulement par de la musique douce. C'est l'heure d'être zen!



Jeudi 15 août, 13h30 à 15h30

Yoga sur chaise dans la cour

C'est le temps de respirer et de se centrer sur vous-même tout en travaillant votre flexibilité, votre force musculaire et votre stabilité. Une belle activité pour se donner du doux et prendre soin de sa tête et de son corps!



Dimanche 11 août, 13h à 17h

Défilé de la Fierté de Montréal

Joignez vous au Centre des femmes de Longueuil pour participer à la marche de la Fierté. Agissons ensemble pour montrer notre support à la communauté 2ELGBTQIA+ !



Jeudi 15 août, 18h30 à 20h30

Confection de vulves en argile (18 à 35 ans)

Vous cherchez une activité relaxante à faire seule ou entre amies? La confection de vulves en argile vous permettra de stimuler votre créativité et de parler d'estime de soi.



Vendredi 16 août, 12h à 16h

Fête de quartier

La fête des pommes est un événement familial festif à ne pas manquer! Venez découvrir les organismes du quartier et visiter les kiosques, dont celui du Centre des femmes. Venez vous amuser et déguster un bon hot-dog. Amenez vos enfants profiter des jeux et de l'animation. C'est un rendez-vous sur la rue Papineau à Longueuil, entre la rue Green et le Chemin du Coteau-Rouge.



Lundi 19 août, 15h à 18h

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 débute par une courte formation sur un aspect du jardinage.



Mercredi 21 août, 13h30 à 15h30

Jeux de société estivaux

Venez vous amuser en dégustant de l'eau aromatisée aux saveurs spéciales de l'été! Jeux de société sur le thème des femmes et autres thèmes seront au rendez-vous!



Jeudi 22 août, 19h à 20h30

Courts-métrages féministes en plein air

En cette soirée de fin d'été, joignez-vous pour un visionnement de différents courts-métrages à thématiques féministes. Une discussion à la toute fin vous attend! S'il pleut, l'évènement aura lieu à l'intérieur.



Jeudi 29 août, 13h30 à 15h30

Comité visibilité toponymique

Pour augmenter le nombre de rues qui portent le nom d'une femme sur notre territoire, le comité se prépare à déposer une liste de noms de femmes marquantes à la Ville de Longueuil. Venez mettre l'épaule à la roue avec le comité pour visibiliser les femmes à Longueuil.



Jeudi 29 août, 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 5 septembre, 11h à 16h

Fête de la Rentrée

C'est un rendez-vous dès 11h pour la fête de la rentrée : ambiance festive, grignotines, rafraîchissements et jeux extérieurs seront au rendez-vous!

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 10 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 inscrit.e aux activités suivantes :

- ☐ Jeudi 4 juillet, 18h30 à 20h30 - **Jasette un soir d'été**
- ☐ Lundi 8 juillet, 13h30 à 15h30 - **Tricoter l'Histoire**
- ☐ Mardi 9 et 23 juillet, 13h30 à 15h30 - **Création collective d'un livret féministe (1-2)**
- ☐ Mercredi 10 juillet, 13h30 à 15h30 - **Bricolage style scrapbooking**
- ☐ Jeudi 11 juillet, 17h à 19h - **Soirée Quiz**
- ☐ Lundi 15 juillet, 12h à 16h30 - **Sortie au Musée d'art contemporain**
- ☐ Mardi 16 juillet, 13h30 à 15h30 - **Macarons féministes**
- ☐ Mercredi 17 juillet, 13h30 à 15h30 - **Méli-mélo de devinettes**
- ☐ Jeudi 18 juillet, 18h30 à 20h30 - **Discussion en français pour les femmes immigrantes**
- ☐ Lundi 22 juillet, 13h30 à 15h30 - **Recettes vedettes**
- ☐ Mercredi 24 juillet, 11h30 à 14h30 - **Pique-nique au soleil**
- ☐ Jeudi 25 juillet, 18h30 à 20h30 - **Atelier-théâtre : la masculinité!**
- ☐ Lundi 29 juillet et 19 août, 15h à 18h - **Comité jardin**
- ☐ Mardi 30 juillet, 13h30 à 15h30 - **Écrire librement**
- ☐ Mercredi 31 juillet, 13h30 à 15h30 - **Parlons-en! : la non-binarité**
- ☐ Jeudi 1er août, 18h30 à 20h30 - **Création pour le défilé de la fierté**
- ☐ Lundi 5 août, 13h30 à 15h30 - **Atelier de manipulation de marionnettes**
- ☐ Mardi 6 et 20 août, 13h30 à 15h30 - **Création collective d'un livret féministe (3-4)**
- ☐ Mercredi 7 août, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- ☐ Jeudi 8 août, 13h30 à 15h30 - **Sortie à la Maison de la culture de Longueuil**
- ☐ Dimanche 11 août, 13h à 17h - **Défilé de la Fierté à Montréal**
- ☐ Mardi 13 août, 13h30 à 15h30 - **Découvrons la flore du quartier**
- ☐ Mercredi 14 août, 13h30 à 15h30 - **Mandala Zen**
- ☐ Jeudi 15 août, 13h30 à 15h30 - **Yoga sur chaise**
- ☐ Jeudi 15 août, 18h30 à 20h30 - **Confection de vulves en argile (18-35 ans)**
- ☐ Vendredi 16 août, 12h à 16h - **Fête de quartier**
- ☐ Mercredi 21 août, 13h30 à 15h30 - **Jeux de société estivaux**
- ☐ Jeudi 22 août, 19h à 20h30 - **Courts-métrages féministes en plein-air**
- ☐ Jeudi 29 août, 13h30 à 15h30 - **Comité visibilité toponymique**
- ☐ Jeudi 29 août, 18h30 à 20h30 - **Discussion en français pour les femmes immigrantes**
- ☐ Jeudi 5 septembre, 11h à 16h - **Fête de la Rentrée**