



Centre des femmes
de Longueuil

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS SEPTEMBRE 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

1

FERMÉ

Toute la journée

Fête du travail

MARDI

2

FERMÉ

8h30 à 13h

MERCREDI

3

JEUDI

4

FERMÉ

8h30 à 13h

FERMÉ

16h30 à 20h30

8

FERMÉ

8h30 à 13h



**Parlons livres : Club
de lecture**

13h30 à 15h30

**Comité d'actions
locales**

18h30 à 20h30

9

FERMÉ

8h30 à 13h

10

Comité créativité

9h30 à 11h30

**L'amitié à
l'âge adulte**

13h30 à 15h30



11

FERMÉ

8h30 à 13h

**Fête de la
Rentrée**

15h à 19h

15

FERMÉ

8h30 à 13h

16

La Grande Lettre

9h30 à 12h

**Cape de la
solidarité MMF**

13h30 à 15h30

17

**Exercices et jeux
pour pratiquer son
français**

13h30 à 15h30



18

FERMÉ

8h30 à 13h

**Parlons-en! :
L'inclusion sociale des
femmes racisées au
Québec.**

18h30 à 20h30

22

FERMÉ

Toute la journée

Journée de réflexion
d'équipe

23

**Cape de la
solidarité MMF**

13h30 à 15h30

24

Club de marche

9h30 à 11h30

Dîner d'actualité

12h à 14h

25

FERMÉ

8h30 à 13h

**Groupe d'entraide
pour les femmes
immigrantes**

18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

Le Centre des femmes de Longueuil est financé par

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Centraide
du Grand Montréal

Description des activités de septembre

Lundi 8 septembre, 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.

Lundi 8 septembre, 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!

Mercredi 10 septembre, 9h30 à 11h30

Comité créativité



Ce comité réfléchit, prépare et anime des activités créatives pour rendre visibles des moments importants. Venez réfléchir avec nous ou même proposer une animation de projet créatif pour rendre visible nos actions, les journées thématiques ou les fêtes à souligner. On a besoin de vous!

Mercredi 10 septembre, 13h30 à 15h30

L'amitié à l'âge adulte



Venez discuter de l'amitié à l'âge adulte et trouver des astuces pour aider à développer un cercle social. Cette activité vous permettra de connaître davantage les femmes que vous côtoyez au Centre. Rire et partage seront au rendez-vous.

Jeudi 11 septembre, 15h à 19h

Fête de la rentrée



C'est un rendez-vous dès 15h pour la fête de la rentrée : ambiance festive, grignotines, rafraîchissements et jeux extérieurs vous attendent!

Mardi 16 septembre, 9h30 à 12h

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.

Mardi 16, 23 et 30 septembre, 13h30 à 15h30

Cape de la solidarité MMF



Viens participer à la fabrication d'une bannière (style courte-pointe). Une activité d'art-militant où, de fils en aiguilles, nous réfléchissons sur les revendications de la Marche mondiale des femmes tout en créant une œuvre collective à apporter à Québec.

Mercredi 17 septembre, 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!

Jeudi 18 septembre, 18h30 à 20h30

Parlons-en! : L'inclusion sociale des femmes racisées au Québec



Vous êtes une personne racisée et vous vous interrogez sur votre place dans la société? Vous êtes une personne intéressée par les enjeux d'inclusion des personnes pouvant vivre du racisme? Le *Groupe Femmes, Politique et Démocratie* en collaboration avec le Centre des Femmes de Longueuil, vous invite à participer à une discussion sur l'inclusion sociale. Un espace de dialogue, de réflexion et d'actions concrètes pour développer le leadership, l'engagement citoyen et le pouvoir d'agir et pour bâtir une société plus juste et équitable.

Mercredi 24 septembre, 9h30 à 11h30

Club de marche



Marchons ensemble pour nous préparer à la Marche mondiale des femmes!

Mercredi 24 septembre, 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 offerts.

Jeudi 25 septembre et 23 octobre, 18h30 à 20h30

Groupe d'entraide pour les 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!





Centre des femmes
de Longueuil

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS OCTOBRE 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

FERMÉ 29

8h30 à 13h



Mouvement et mots :
Slogans MMF
13h30 à 15h30

MARDI

30

Cape de la
solidarité MMF
13h30 à 15h30

MERCREDI

1

Journée de la vérité
et de la réconciliation
13h30 à 15h30

JEUDI

2

FERMÉ
Toute la journée
Formation de l'équipe

Samedi 4 octobre, détails à venir : Vigile pour les femmes, filles et personnes bispirituelles disparues et assassinées

FERMÉ 6

Toute la journée

Pour une
communauté bien
logée : Collectiviser
notre pouvoir d'agir
8h30 à 16h

FERMÉ 7

8h30 à 13h

Journée nationale des
Centres de femmes
17h à 19h

8



Haïku
13h30 à 15h30

FERMÉ 9

8h30 à 13h

Lisons à voix haute
: un féminisme
partagé (18-35 ans)
18h30 à 20h30

13

FERMÉ

Toute la journée
Congé férié

14

FERMÉ

8h30 à 13h

15

On politique!
13h30 à 15h30

FERMÉ 16

8h30 à 13h



Parle-parle, jase-jase
13h30 à 15h30
Ciné-causerie : « Les
femmes riches ne
courent pas les rues »
18h30 à 20h30

Vendredi 17 octobre, 18h à 21h : Nuit des sans-abri

Samedi 18 octobre, 7h30 à 20h30 : Marche mondiale des femmes à Québec

20

FERMÉ
Toute la journée

FERMÉ 21

8h30 à 13h

Nos voix, notre
Centre : Parlons du
mouvement
communautaire
13h30 à 15h30

22

La Grande Lettre
9h30 à 12h

On politique!
13h30 à 15h30

FERMÉ 23

8h30 à 13h

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

FERMÉ 27

8h30 à 13h



Création d'Halloween
13h30 à 15h30

28

Matin muffins
9h30 à 11h30

29

On politique!
13h30 à 15h30

FERMÉ 30

8h30 à 13h

Ménage d'automne
de la cour
13h30 à 15h30

Cabaret des sorcières
18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

Le Centre des femmes de Longueuil est financé par

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec

Centraide
du Grand Montréal



Description des activités d'octobre



Lundi 29 septembre, 13h30 à 15h30

Mouvement et mot : Slogans MMF

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!



Mardi 30 septembre, 13h30 à 15h30

Cape de la solidarité MMF

Une activité d'art-militant où, de fils en aiguilles, nous réfléchirons sur les revendications de la Marche mondiale des femmes tout en créant une œuvre collective à apporter à Québec.



Mercredi 1er octobre, 13h30 à 15h30

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

À l'occasion de la *Journée nationale de la vérité et de la réconciliation*, le Centre organise une activité de réflexion et de solidarité en soutien aux peuples autochtones, en particulier des femmes, des filles et des personnes bispirituelles autochtones disparues et assassinées. Écoute de témoignages, découvertes et apprentissages sur les réalités et enjeux vécus, ainsi que création de messages de soutien en préparation à la vigile du 4 octobre vous attendent!



Samedi 4 octobre, détails à venir

Vigile pour les femmes, filles et personnes bispirituelles disparues et assassinées

À Montréal, détails à venir

Lundi, 6 octobre, 8h30 à 16h

Salle Alphonse-Lepage (7905 Av. San Francisco, Brossard)

Pour une communauté bien logée : Collectiviser notre pouvoir d'agir

La *Coalition pour le droit au logement de l'agglomération de Longueuil* organise une journée de réflexion et d'échanges qui nous permettra de mettre en place des actions concrètes pour que toute notre communauté soit bien logée! - Repas et billets de transport collectif fournis.

Mardi 7 octobre, 17h à 19h

Journée nationale des Centres de femmes

Joignez-vous à notre 5 à 7 où nous célébrerons notre super Centre et tous les autres Centres de femmes!

Mercredi 8 octobre, 13h30 à 15h30

Haïku

Le haïku est une écriture poétique japonaise qui permet de se reconnecter avec le moment présent. Explorez cette forme artistique dans le plaisir!



Jeudi 9 octobre, 18h30 à 20h30

Lisons à voix haute : Un féminisme partagé (18-35 ans)

Viens partager un moment sans pression autour de lectures de pièces de théâtre féministes! Dans une ambiance bienveillante, on explore ensemble des récits de femmes, leurs réalités, leurs luttes, leurs joies. Tu n'as pas besoin d'expérience en lecture ou en théâtre : juste l'envie de découvrir des voix de femmes et de réfléchir ensemble aux enjeux qu'elles portent. Un espace pour échanger, rire (et peut-être s'indigner) à ton rythme.

Mercredi 15, 22 et 29 octobre, 13h30 à 15h30

On politique!

Les élections municipales sont cet automne! Venez discuter des enjeux politiques et démocratiques, rencontrer et questionner les personnes candidates.

15 octobre : Discussion sur les enjeux actuels et préparation des questions

22 et 29 octobre : Rencontre des candidat.e.s

Jeudi 16 octobre, 13h30 à 15h30

Parle-parle, jase-jase

Alors que la Marche Mondiale des Femmes est à deux pas, venez jaser avec nous de vos revendications, de vos désirs pour un avenir féministe et de votre fierté d'être femme.



Jeudi 16 octobre, 18h30 à 20h30

Ciné-causerie : « Les femmes riches ne courent pas les rues »

« À la naissance, une fille a-t-elle autant de chances de devenir riche qu'un garçon? Les statistiques témoignent de l'infériorité financière des femmes encore aujourd'hui. » Visionnez avec nous ce documentaire pour en apprendre davantage sur le sujet!

Vendredi 17 octobre, 18h à 21h

Parc Saint-Mark

Nuit des sans-abri

Venez nous rejoindre à la Nuit des sans-abri afin de démontrer notre solidarité face à la crise de l'itinérance que nous vivons. Village communautaire, partage de vécus et marche de solidarité.



Samedi 18 octobre, 7h30 à 20h30

Marche mondiale des femmes à Québec

Participons ensemble au rassemblement national de la Marche mondiale des femmes. Marchons pour mettre fin au sexisme et aux violences, lutter contre la pauvreté, exiger le respect de l'autonomie de choix des femmes, et plus encore.



Mardi 21 octobre, 13h30 à 15h30

Nos voix, notre Centre : Parlons du mouvement communautaire

Dans le cadre de la semaine nationale de l'Action communautaire autonome, découvrons la diversité de ce mouvement mobilisé pour transformer la société dont nous faisons partie!

Mercredi 22 octobre, 9h30 à 12h

La Grande Lettre

Venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour le journal de décembre. Les thèmes sont "La solitude" et "Les femmes et l'humour". Avec ou sans texte à présenter, vous êtes la bienvenue! (Date de tombée pour envoyer un texte : 5 novembre).



Jeudi 23 octobre, 18h30 à 20h30

Groupe d'entraide pour les 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 27 octobre, 13h30 à 15h30

Création d'Halloween

En utilisant vos talents en dessin et collage, créez de beaux bricolages qui serviront à décorer le Centre des femmes.



Mardi 28 octobre, 9h30 à 11h

Matin muffins

Le Centre vous offre une variété de muffins dans le milieu de vie. Sans animation, la discussion est libre entre les femmes présentes.



Jeudi 30 octobre, 13h30 à 15h30

Ménage d'automne de la cour

C'est le temps de ranger le mobilier extérieur et de faire le ménage du terrain avant l'hiver.



Jeudi 30 octobre, 18h30 à 20h30

Cabaret des sorcières

Être une sorcière à notre époque, c'est d'être résolument en action pour changer le monde dans lequel nous vivons. Venez participer au Cabaret des sorcières où incantations féministes, sorts pour contrer les systèmes d'oppression et partages créatifs seront à l'honneur! Petit goûter et élixir féministe inclus!



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 8 septembre, 13h30 à 15h30 - **Parlons livres : Club de lecture**
- Lundi 8 septembre, 18h30 à 20h30 - **Comité d'actions locales**
- Mercredi 10 septembre, 9h30 à 11h30 - **Comité créativité**
- Mercredi 10 septembre, 13h30 à 15h30 - **L'amitié à l'âge adulte**
- Jeudi 11 septembre, 15h à 19h - **Fête de la Rentrée**
- Mardi 16 septembre, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Mardi 16, 23 et 30 septembre, 13h30 à 15h30 - **Cape de la solidarité MMF**
- Mercredi 17 septembre, 13h30 à 15h30 - **Exercices et jeux pour pratiquer son français**
- Jeudi 18 septembre, 18h30 à 20h30 - **Parlons-en! : L'inclusion sociale des femmes racisées**
- Mercredi 24 septembre, 9h30 à 11h - **Club de marche**
- Mercredi 24 septembre, 12h à 14h - **Dîner d'actualité**
- Jeudi 25 septembre, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour les femmes immigrantes**
- Lundi 29 septembre, 13h30 à 15h30 - **Mouvement et mots : Slogans MMF**
- Mercredi 1er octobre, 13h30 à 15h30 - **Journée de la vérité et de la réconciliation**
- Samedi 4 octobre, détails à venir - **Vigile pour les personnes autochtones disparues et assassinées**
- Lundi 6 octobre, 8h30 à 16h - **Pour une communauté bien logée : Collectiviser notre pouvoir d'agir**
- Mardi 7 octobre, 17h à 19h - **Journée nationale des Centres de femmes**
- Mercredi 8 octobre, 13h30 à 15h30 - **Haïku**
- Jeudi 9 octobre, 18h30 à 20h30 - **Lisons à voix haute : Un féminisme partagé (18-35 ans)**
- Mercredi 15, 22 et 29 octobre, 13h30 à 15h30 - **On politique!**
- Jeudi 16 octobre, 13h30 à 15h30 - **Parle-parle, jase-jase**
- Jeudi 16 octobre, 18h30 à 20h30 - **Ciné-causerie : « Les femmes riches ne courent pas les rues »**
- Vendredi 17 octobre, 18h à 21h - **Nuit des sans-abri**
- Samedi 18 octobre, 7h30 à 20h30 - **Marche mondiale des femmes à Québec**
- Mardi 21 octobre, 13h30 à 15h30 - **Nos voix, notre Centre : Parlons du mouvement communautaire**
- Mercredi 22 octobre, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Jeudi 23 octobre, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour les femmes immigrantes**
- Lundi 27 octobre, 13h30 à 15h30 - **Création de signets d'Halloween**
- Mardi 28 octobre, 9h30 à 11h30 - **Matin muffins**
- Jeudi 30 octobre, 13h30 à 15h30 - **Ménage d'automne de la cour**
- Jeudi 30 octobre, 18h30 à 20h30 - **Cabaret des sorcières**