Centre des femmes de Longueuil

# **Programmation d’activités juillet et août 2025**

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**

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

Courriel : [info@centredefemmeslongueuil.org](mailto: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 : 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

**Juillet 2025**

Mardi 1er juillet, détails à venir

**Mobilisation droit au logement**

Face à la crise du logement, mobilisons-nous pour que la voix des personnes mal-logées soit entendue!

Mardi 1er juillet, 14h30 à 16h30

**Comité jardin**

Participez au comité jardin pour faire pousser des fleurs et des légumes dans la cour du Centre!

Mercredi 2 juillet, 9h30 à 11h30

**Café-discussion avec la Brigade de Cohabitation Sociale**

Prenez un café en découvrant la brigade de cohabitation sociale : un projet mis sur pied pour soutenir les citoyen.nes et commerçant.es vivant des enjeux de cohabitation.

Jeudi 3 juillet, 13h30 à 15h30

**Création collective explosive**

Quoi de mieux pour défouler nos frustrations féministes qu’avec un peu de peinture et un grand canevas? Ne portez pas vos vêtements préférés, ça risque de tacher!

Jeudi 3 juillet, 18h00 à 20h30

**Ciné-causerie : Nous sommes Jane**

Visionnons ensemble le film *Nous sommes Jane* et discutons-en par la suite!

Lundi 7 juillet, détails à venir

**Mobilisation procès Rozon**

Mobilisons-nous pour manifester au Palais de Justice de Montréal contre le procès de Rozon.

Mardi 8 juillet et mardi 22 juillet , 9h30 à 11h

**Club de marche**

Venez nous rejoindre pour une promenade afin de profiter de la nature dans l’air frais du matin! S’il pleut, la rencontre sera remise au mardi suivant. Pas d’obligation à s’inscrire à chaque rencontre\*

Mardi 8 juillet, 13h30 à 15h30

**Vers l’égalité des chances - RAFIQ**

Partenaires et femmes immigrantes sont bienvenues à cet atelier cherchant à contrer les effets de la non-reconnaissance des diplômes étrangers.

Mercredi 9 juillet, 9h30 à 11h30

**Création de signets et poches de thé** **peintes**

En utilisant vos talents en dessin, collage et aquarelle, venez créer de beaux signets qui serviront à faire connaître le Centre des femmes à nos voisines.

Mercredi 9 juillet, 13h30 à 15h30

**Yoga sur chaise**

C’est le temps de respirer et de se centrer sur vous-même en travaillant votre flexibilité, votre force et votre stabilité.

Jeudi 10 juillet, 13h30 à 15h30

**Sortie à la Maison de la Culture de Longueuil**

Visitons ensemble l’exposition *Futurs antérieurs* de l'artiste céramiste longueuilloise Violette Dionne!

Jeudi 10 juillet, 17h à 19h

**Groupe d’entraide pour femmes immigrantes**

Venez fêter dans la cour pour rencontrer de nouvelles personnes et échanger sur différents sujets! Les enfants sont les bienvenus. Activité gratuite!

Lundi 14 juillet, 13h30 à 15h30

**Portons nos valeurs**

Décorons des sacs réutilisables fourre-tout en y inscrivant nos valeurs féministes les plus importantes. Un moyen de porter nos revendications en tout temps!

Mardi 15 juillet, 12h à 14h

**Dîner d’été**

Apportez votre lunch et profitez de la cour arrière en jumelant jasette et jeux extérieurs! À l’intérieur en cas de pluie\*

Mercredi 16 juillet, 13h30 à 15h30

**On joue!**

Venez découvrir un nouveau jeu qui s’inspire du projet Montréal Ville de femmes, une carte où les stations de métro portent le nom de femmes remarquables.

Jeudi 17 juillet, 18h30 à 20h30

**Comité d’actions locales**

Un espace de réflexions et de mobilisations pour améliorer les conditions de vie des femmes de Longueuil.

Mardi 22 juillet, 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!

Mercredi 23 juillet, 13h30 à 15h30

**Jeux de société : allez, nos méninges!**

Profitez d’un après-midi de jeux de société pour rire et socialiser!

Jeudi 24 juillet, 18h30 à 20h30

**Jasette artistique**

Vous avez un passe-temps que vous faites seule à la maison? Venez au Centre pour continuer votre activité solitaire du moment tout en profitant d'une jasette!

Mardi 29 juillet, 9h30 à 11h30

**Comité jardin**

Participez au comité jardin pour faire pousser des fleurs et des légumes dans la cour du Centre!

Mercredi 30 juillet, 9h30 à 12h00

**La Grande Lettre**

Venez présenter le texte que vous avez rédigé pour La Grande Lettre d’automne. Vous êtes bienvenue sans texte à présenter.

Mercredi 30 juillet, 13h30 à 15h30

**Exercices et jeux en français**

Dans une ambiance sans jugement, on parle, on rit et on découvre les bases du français à travers des jeux et échanges!

Jeudi 31 juillet, 13h30 à 15h30

**Réparer les mots, panser les maux**

Venez discuter des violences subites par les femmes dans le milieu hospitalier. En parallèle, création de textes réparateurs et de guérison avec les mots.

Jeudi 31 juillet, 18h30 à 20h30

**Soirée d’échanges interculturels**

Venez découvrir et apprendre sur les cultures d’autres femmes et partager des aspects de la vôtre!

**août 2025**

Lundi 4 août, 13h30 à 15h30

**Bracelet des limites corporelles**

Venez discuter sur les limites corporelles en utilisant le médium artistique de la création de bracelets de billes.

Mardi 5 août et mardi 19 août, 9h30 à 11h

**Club de marche**

Venez nous rejoindre pour une promenade ensoleillée afin de profiter de la nature dans l’air frais du matin. S’il pleut, la rencontre sera remise au mardi suivant. La dernière rencontre (19 août) sera suivie d’un pique-nique au parc! Pas d’obligation à s’inscrire à chaque rencontre\*

Mercredi 6 août, 13h30 à 15h30

**Devinettes en folie**

Joignez-vous à un après-midi de devinettes et détente! Il y en aura pour tous les goûts!

Jeudi 7 août et jeudi 21 août, 13h30 à 15h30

**L’art de résister : femmes, luttes et melon d’eau (1/2 et 2/2)**

Comment un simple melon d’eau est-il devenu un symbole de résistance? Entre luttes et histoires, venez en apprendre plus sur la résilience et résistance des femmes en Palestine en créant votre propre melon d’eau en papier mâché! Inscription obligatoire aux deux rencontres\*

Jeudi 7 août, 18h30 à 20h30

**Atelier de décoration de biscuits**

Quel plaisir que de manger ses propres créations! Participez à cet atelier de décoration de biscuits pour stimuler votre créativité et satisfaire votre estomac.

Dimanche 10 août, détails à venir

**Défilé de la Fierté de Montréal**

Démontrons notre support envers la communauté LGBTQIA2S+ en participant au Défilé de la Fierté de Montréal!

Lundi 11 août, 13h30 à 15h30

**Brico-jardin**

Venez passer un bon moment à l'extérieur en peignant des roches aux messages féministes. Jasette, rire et plaisir seront au rendez-vous! À l’intérieur en cas de pluie\*

Mardi 12 août 13h30 à 15h30

**Tant de choses à te dire**

Venez partager un moment symbolique en écrivant une lettre à la jeune personne du passé que vous étiez. Conseils, souvenirs ou encore prise de position! Apportez une photo d’enfance pour plus d’inspiration!

Jeudi 14 août, 13h30 à 15h30

**Parle-parle, jase-jase**

L'été est la saison parfaite pour profiter de l'extérieur, pour prendre du soleil et pour manger des popsicles! Venez jaser avec nous de vos plus grands plaisirs d'été et de vos activités estivales préférées. À l’intérieur en cas de pluie\*

Jeudi 14 août, 18h30 à 20h30

**Parlons-en! : le polyamour**

Dans cet atelier de discussion, nous voulons permettre une meilleure compréhension du polyamour, une forme de non-monogamie consensuelle, et créer un espace pour en parler librement, dans le respect et l’ouverture.

Vendredi 15 août, détails à venir

**Fête de quartier**

La fête des pommes est un évènement familial festif à ne pas manquer! Découvrez les organismes du quartier et visitez les kiosques, dont celui du Centre des femmes. Amenez vos enfants profiter des jeux et de l’animation. Rendez-vous sur la rue Papineau à Longueuil, entre la rue Green et le Chemin du Coteau-Rouge.

Mardi19 août, 11h à 13h

**Pique-nique au parc**

Le pique-nique, une activité incontournable pour passer du bon temps! Apportez lunch et breuvage et venez manger avec nous au parc près du Centre. On n'oublie pas la crème solaire sur le nez!

Mercredi 20 août, 13h30 à 15h30

**Pour ton cerveau et toi**

Tu n’as pas eu l’occasion d’y participer en juin? Voici ta chance! Joins-toi 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.

Jeudi 21 août, 18h30 à 20h30

**Dans le miroir, je vois... (18-35 ans)**

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.

Mercredi 27 août, 14h30 à 16h30

**Comité jardin**

Vous aimez travailler dans la terre? 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.

Jeudi 28 août, 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!

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 seront au rendez-vous!

## **AUTRES SERVICES**

**Le milieu de vie**

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**

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

**Implication citoyenne**

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**

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 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.

**COORDONNÉES**

Centre des femmes de Longueuil

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

Courriel : [info@centredefemmeslongueuil.org](mailto: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 : 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.