

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Janvier 2023

	1 	2	3
9 <b>Le Centre est fermé, de retour le 16 janvier !</b>			
16 <b>FERMÉ AM</b> Réunion d'équipe _____ Marches exploratoires 13 h 30	17 <b>Cartes Amnistie 9 h 30</b> _____ <b>ACEF 13 h 30</b> Bien manger à bon compte	18 <b>Jeux et explorations théâtrales</b> 13 h 30 <b>Groupe FCV 18 h 30</b>	19 <b>Diner causerie 11 h</b> _____ <b>Reprise de pouvoir 18 h 30 (1)</b>
23 <b>FERMÉ AM et PM</b> Équipe en rencontre	24 <b>Comité visibilité 13 h 30</b>	25 <b>LGL 9 h 30</b> _____ <b>Mon héroïne 13 h 30</b> _____ <b>Groupe FCV 18 h 30</b>	26 <b>Comité créativité 13 h 30</b> _____ <b>Reprise de pouvoir 18 h 30 (2)</b>
30 <b>FERMÉ AM</b> Réunion d'équipe _____ <b>Je m'implique 13 h 30</b>	31 <b>Centre fermé</b> <b>Équipe en formation</b>		



Centre des  
**FEMMES**  
de Longueuil

**Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de parler, nous sommes là pour vous.  
Passez nous voir ou appelez-nous au 450-670-0111**

Lundi: 13 h à 16 h 30  
Mardi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30  
Mercredi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30  
Jeudi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

1529 boul. Lafayette  
Longueuil (Québec) J4K 3B6  
[info@centrefemmeslongueuil.org](mailto:info@centrefemmeslongueuil.org)

LE CENTRE EST FINANCÉ PAR:

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





**Vous ne vous sentez pas bien? Ne prenez pas de risque et restez à la maison ! Ensemble, évitons la transmission de la grippe, gastro ou tout autre virus !**

## JEUX ET EXPLORATIONS THÉÂTRALES 18 JANVIER 13 H 30

Cet atelier dynamique est centré sur la prise de confiance et l'assurance à travers sa voix et son corps. Les jeux permettent l'expression des émotions et le lâcher-prise. Plutôt que de travailler le jeu d'actrice et la performance, c'est la Connexion avec un grand C qui a beaucoup d'importance. Les activités sont très accessibles, le but c'est d'avoir du plaisir et de rire toutes ensemble!

## Marche exploratoire, ce que ça m'a apporté? 16 janvier 13 h 30

Vous avez participé à l'une des marches exploratoires en 2016, 2019 ou en 2022 et bien nous avons besoin de vous. Venez rencontrer une étudiante de l'université de Montréal, qui fait une recherche sur « Comprendre l'influence des marches exploratoires sur le sentiment de sécurité et l'appropriation de l'espace public par les femmes ».

## MON HÉROÏNE 25 JANVIER 13 H 30

Les femmes que nous connaissons peuvent nous avoir inspiré et supporté à différents moments de nos vies. Dans un élan de solidarité et de sororité, venez discuter avec nous de vos héroïnes respectives et de l'impact qu'elles ont eu sur votre parcours!

## ACEF BIEN MANGER À BON COMPTE 17 JANVIER 13 H 30

La présentation inclura une brève intro sur nos services, le budget, (afin de bien identifier le poste budgétaire alimentation). Par la suite, nous partagerons avec vous une multitude de trucs, d'astuces et d'informations en alimentation... La gestion du frigo, la réduction du gaspillage, le marketing des grandes chaînes, la lecture des étiquettes, la conservation des aliments, etc. Également, différentes références seront offertes pour des applications, site de recettes, etc.

## DINER CAUSERIE 19 JANVIER 11 H

Anne-Marie vous invite pour une rencontre d'échanges et de discussions dans une atmosphère conviviale et solidaire ! Apportez votre repas et on vous offre le dessert !

## COMITÉ CRÉATIVITÉ 26 JANVIER 13 H 30

Vous êtes intéressée à vous impliquer dans un comité de réflexion et d'animation. Ce comité se rencontre pour réfléchir et préparer des animations de création auprès des membres du Centre. Un comité qui animera quelques fois par années des activités créatives, des bricolages pour faire ressortir des moments importants. Ces bricolages serviront à décorer le Centre lors d'événements (fêtes de Noël, Saint-Valentin, etc.) ou d'actions collectives (12 jours, 8 mars, jour de la Terre, etc.) . Le mandat de ce comité sera d'organiser, de planifier et d'animer les activités que vous retrouverez dans les programmations à venir.

## COMITÉ VISIBILITÉ 24 JANVIER 13 H 30

Poursuivons le travail pour rendre visible les femmes dans la toponymie de Longueuil.

## REPRISE DE POUVOIR - SÉRIE DE 4 RENCONTRES LES JEUDIS 19 ET 26 JANVIER ET 2 ET 9 FÉVRIER 18 H 30

- Notions de base d'auto-défense sans contact (la peur, socialisation etc.),
  - Principes de prévention de la violence (respiration, intuition etc.),
  - Défense psychologique (jeux de rôle, mises en situation),
- Pratiques (cri, posture physique et non verbale, affirmation de soi etc.).

## CARTES DE SOUHAITS AMNISTIE INTERNATIONALE 17 JANVIER 9 H 30

En compagnie de Marthe Savoie, venez exprimer votre créativité en participant à la création de cartes de solidarité dans le cadre du programme Écrire, ça libère d'Amnistie internationale. Vous apporterez ainsi votre soutien à des personnes qui ont été injustement emprisonnée. Ces cartes sont un moyen de les soutenir dans leur lutte pour la défense de leurs droits humains.

## LA GRANDE LETTRE 25 JANVIER 9 H 30

Discutons ensemble des thèmes de La Grande Lettre dans le but de rédiger des textes qui pourront apparaître dans la prochaine édition.

La Grande  
LETTRE

## JE M'IMPLIQUE DANS MON CENTRE DES FEMMES 30 JANVIER 13 H 30

Vous souhaitez être une membre active au Centre ? Que vous soyez bénévole depuis plusieurs années ou que vous aimeriez découvrir comment devenir bénévole, cette rencontre est pour vous. Venez découvrir les différents types d'implication et même nous aider à en développer des nouveaux : animation, comité, représentation, militance, porte à porte, etc.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Février 2023

		1 Diner d'actualité 12 h 30 ————— Groupe FCV 18 h 30	2 Club de lecture 13 h 30 ————— Reprise de pouvoir 18 h 30 (3)
6 Fermé AM Réunion d'équipe	7 Grossophobie et féminisme: on en jase! 13 h 30	8 LGL 9 h 30 ————— Groupe FCV 18 h 30	9 Décorations St-Valentin 13 h 30 ————— Reprise de pouvoir 18 h 30 (4)
13 Fermé AM Rencontre d'équipe ————— Diner causerie 11 h 30	14 Groupe bien-être sexuel PM	15 Alphabétisation CAL <u>13 h 30 à 16 h 30</u> Groupe FCV 18 h 30	16 Écrire librement 13 h 30 ————— Milieu de vie 18 h 30
20 Fermé Bilan d'équipe	21 Groupe bien-être sexuel PM ————— Groupe séparation 18 h 30	22 Défi des 1000 vulves en origami 13 h 30 ————— Groupe FCV 18 h 30	23 Fais-le toi-même 13 h 30 ————— Groupe maintien FCV 18 h 30
27 Fermé AM Réunion d'équipe	28 Groupe bien-être sexuel PM ————— Groupe séparation 18 h 30		



Centre des  
**FEMMES**  
de Longueuil

**Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de parler, nous sommes là pour vous. Passez nous voir ou appelez-nous au 450-670-0111**

Lundi: 13 h à 16 h 30  
Mardi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30  
Mercredi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30  
Jeudi: 9 h à 12 h ET 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

1529 boul. Lafayette  
Longueuil (Québec) J4K 3B6  
info@centrefemmeslongueuil.org

**LE CENTRE EST FINANCÉ PAR:**



## DINER D'ACTUALITÉ 1<sup>ER</sup> FÉVRIER 12 H 30

Lors de cette activité interactive et dynamique, venez dîner avec nous et en profiter pour discuter d'un enjeu très important actuellement : le phénomène de la haine des femmes sur les réseaux sociaux. Nous visionnerons un extrait du film documentaire : "Je vous salue salope" qui traite justement de la misogynie à l'échelle mondiale avant de discuter et de se permettre de réagir et de réfléchir à ce sujet toutes ensemble. Apportez votre repas, on vous offre le dessert.

## DÉCORONS POUR LA ST-VALENTIN 9 FÉVRIER 13 H 30

Les membres du comité décoration vous invite à se joindre à elles pour décorer le Centre sous le thème de la St-Valentin.



## DÉFI DES 1000 VULVES 22 FÉVRIER 13 H 30

Comme dans la tradition originelle, le Centre a fait un vœu : en réalisant une guirlande de MILLE VULVES EN PAPIER, nous souhaitons le bien être sexuel de toutes les femmes.

## FAIS-LE TOI-MÊME 23 FÉVRIER 13 H 30

Une nouvelle activité au Centre, **Fais-le par toi-même**, est une activité qui reviendra chaque programmation. Venez découvrir les avantages de fabriquer soi-même ses produits de beauté. Un bon moyen pour prendre soin de nous, de l'environnement tout en économisant. Thème de février : fabrication d'un baume pour les lèvres. Émilie



## CLUB DE LECTURE 2 FÉVRIER À 13 H 30

Le Club de lecture vous invite à partager vos lectures. Si vous manquez d'inspiration, on peut vous faire des suggestions de lecture ! *Céline et Anne-Marie* ont hâte d'échanger avec vous.

## DINER CAUSERIE 13 FÉVRIER 11 H 30

Anne-Marie Payette vous invite pour une rencontre d'échanges et de discussions dans une atmosphère conviviale et solidaire ! Apportez votre repas et on vous offre le dessert !

## ATELIER SUR L'ALPHABÉTISATION DONNÉ PAR L'ORGANISME CAL 15 FÉVRIER 13 H 30 À 16 H 30

Les objectifs de la formation sont:

- Sensibiliser à la prévalence de l'analphabétisme
- Communiquer les différentes pratiques en alphabétisation populaire
- Outiller les gens pour qu'ils puissent identifier les personnes peu alphabétisées, les approcher et les accompagner dans le respect de leurs besoins, ou encore les référer à un groupe d'alphabétisation populaire.

## MILIEU DE VIE

Vous pouvez vous présenter en tout temps lorsque le Centre est ouvert (voir l'horaire d'accueil).

Une travailleuse est toujours disponible au bureau d'accueil pour jaser, offrir des références, du soutien ponctuel, etc.

Vous pouvez aussi emprunter des livres de notre bibliothèque féministe, utiliser les ordinateurs ou tout simplement sortir de la maison.



## 8 FÉVRIER 9 H 30

Discutons ensemble des thèmes de La Grande Lettre dans le but de rédiger des textes qui pourront apparaître dans la prochaine édition.

La Grande  
LETTRE

## ÉCRIRE LIBREMENT 16 février 13 h 30

Cécile Roy vous invite à vous laisser écrire librement à partir d'un mot, d'une phrase, d'une image, d'une musique, d'une chanson... Venez découvrir votre potentiel créatif. Pas besoin d'être une écrivaine pour écrire.



**Vous ne vous sentez pas bien? Ne prenez pas de risque et restez à la maison ! Ensemble, évitons la transmission de la grippe, gastro ou tout autre virus !**