



Centre des femmes  
de Longueuil

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS JANVIER 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

6

**FERMÉ**

toute la journée

## MARDI

7

**Je m'implique!**

13h30 à 15h30

## MERCREDI

8

**La Grande Lettre**

9h30 à 12h

## JEUDI

9

**FERMÉ**

8h30 à 13h

13

**FERMÉ**

8h30 à 13h

14

**Parle-parle, jase-jase**

13h30 à 15h30

15

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Haïku**

13h30 à 15h30

**Comité d'actions  
locales**

18h30 à 20h30

20

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Cartes de solidarité  
d'Amnistie internationale**

13h30 à 15h30

21

**Prévenons les fraudes**

13h30 à 15h30

**Soupe locale  
du Vieux Longueuil**

18h à 19h30

22

22

23

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Groupe d'entraide :  
Discussion en français  
pour les femmes  
immigrantes**

18h30 à 20h30

27

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Parlons livres:  
Club de lecture**

13h30 à 15h30

28

**Coffret de réalisation**

13h30 à 15h30

29

**Matin muffins**

9h30 à 11h30

30

**FERMÉ**

8h30 à 13h

**Désinformation et  
fausses nouvelles (1)**

13h30 à 15h30

**Introduction au  
féminisme (18-35 ans)**

18h30 à 20h30 (Zoom)

★ 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 janvier

Mercredi 8 janvier, 9h30 à 12h

## La Grande Lettre

Au fil d'échanges bienveillants, venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour *La Grande Lettre* de février/mars. Les thèmes sont "Le féminisme" et "Les femmes et le couple". Venez même si vous n'avez pas de texte à présenter!



Mardi 14 janvier, 13h30 à 15h30

## Je m'implique!

Tu aimerais t'impliquer au Centre ou dans ton quartier? Tu souhaiterais découvrir comment devenir animatrice bénévole? Apprendre sur les différents comités du Centre? Cette rencontre est pour toi.

Mercredi 15 janvier, 13h30 à 15h30

## Parle-parle, jase-jase

Venez discuter de ce qui se passe par chez vous et de comment se passe le retour du congé des fêtes! On est là pour vous écouter et discuter en bonne compagnie!



Jeudi 16 janvier, 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! Le thème de janvier : Une nouvelle année commence, qu'est-ce que je retiens de la dernière année, qu'est-ce qui m'a réchauffé le cœur!

Jeudi 16 janvier, 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!



Lundi 20 janvier, 13h30 à 15h30

## Cartes de solidarité d'Amnistie internationale

Venez nous aider à créer des cartes pour le programme « Écrire ça libère » d'Amnistie internationale. Ainsi, vous apporterez votre soutien à des femmes qui ont été injustement emprisonnées. Ces cartes sont un moyen de les soutenir dans leur lutte pour la défense des droits humains.



Mardi 21 janvier, 13h30 à 15h30

## Prévenons les fraudes!

Fraudes, escroqueries, usurpations d'identité... Parlons-en! Une policière socio-communautaire vient nous parler des types de fraudes les plus répandues à Longueuil et surtout comment s'en protéger.



Mardi 21 janvier, 18h à 19h30 (au 150, rue Grant)

## Soupe locale du Vieux-Longueuil

Vous êtes une citoyenne de Longueuil? Vous avez un projet et aimeriez le réaliser? Vous avez le goût de découvrir des projets proposés par d'autres citoyenNEs? Venez participer à « la soupe locale », une soirée conviviale qui vise à mobiliser la communauté sur un projet collectif. Une soupe sera servie.



Jeudi 23 janvier, 18h30 à 20h30

## Groupe d'entraide : Discussions en français pour les femmes immigrantes

Ce groupe, ouvert aux femmes qui ont un parcours d'immigration, est un espace solidaire et chaleureux. Venez pratiquer votre français dans le plaisir et dans la simplicité!

Lundi 27 janvier, 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 28 janvier, 13h30 à 15h30

## Coffret de réalisation

Pour vous, nous avons un petit coffret à décorer. Venez y ajouter votre plan de match de 2025: vos objectifs, vos projets et vos moyens pour y arriver.



Mercredi 29 janvier, 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 30 janvier et 6 février, 13h30 à 15h30

## Désinformation et fausses nouvelles

Entre les différents types de médias qui diffusent des informations, il est difficile de se démêler entre ce qui relate les faits ou ce qui tente de désinformer la population. Venez échanger sur ce phénomène qui prend de l'ampleur et aiguiser votre analyse critique! (2 rencontres)



Jeudi 30 janvier, 18h30 à 20h30

## Introduction au féminisme (18-35 ans, en Zoom)

Le féminisme fait parler, ça, c'est certain! Mais, qu'est-ce que le féminisme? Si tu te poses cette question, participe à cet atelier en ligne qui te permettra d'en apprendre plus sur le sujet et de poser tes questions dans un espace safe et ouvert! Rejoins-nous sur Zoom pour échanger sur l'histoire du mouvement, les inégalités et les stéréotypes de genre! C'est à ne pas manquer!





Centre des femmes  
de Longueuil

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS FÉVRIER 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@centredefemmeslongueuil.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

3

#### FERMÉ

toute la journée

### MARDI

4

### MERCREDI

5

**Être proche-aidante :  
Aider sans s'essouffler**  
13h30 à 15h30

### JEUDI

6

#### FERMÉ

8h30 à 13h

**Désinformation et  
fausses nouvelles (2)**  
13h30 à 15h30

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

10

#### FERMÉ

8h30 à 13h

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

11

**Déménager et crise  
du logement**  
13h30 à 15h30

12

**La Grande Lettre**  
9h30 à 12h

13

#### FERMÉ

8h30 à 13h

**Le consentement  
aux soins**  
13h30 à 15h30

**Ciné-causerie :  
Pour mes fils, mon  
silence est impossible**  
18h30 à 20h30

17

#### FERMÉ

8h30 à 13h

18

**Ciné-causerie:  
Masculinistes et  
mâles « Alphas »**  
13h30 à 15h30

19

**Dîner d'actualité**  
12h à 14h

20

#### FERMÉ

8h30 à 13h

**T'es importante  
pour nous!** ★  
13h30 à 15h30

**Dating et sécurité**  
18h30 à 20h30 (Zoom)

24

#### FERMÉ

8h30 à 13h

25

**Parlons Marche** ★  
**mondiale des  
femmes!**  
13h30 à 15h30

26

**Jouons avec nos  
privilèges!**  
13h30 à 15h30

27

#### FERMÉ

8h30 à 13h

**Groupe d'entraide :  
Discussion en français  
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 février

Mercredi 5 février, 13h30 à 15h30

## Être proche-aidante : Aider sans s'essouffler



Sommes-nous préparées à être proches aidantes? Comment faire face à ce défi et mieux traverser cette mission parfois ingrate? Claudine, animatrice à *Espace proche aidance*, vous parlera d'épuisement et de distance émotionnelle.

Jeudi 6 février, 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!

Lundi 10 février, 13h30 à 15h30

## Comité de visibilité toponymique



Fières des actions réalisées cet automne par le comité, nous mettrons à jour notre plan d'action pour contribuer à visibilité des femmes marquantes à Longueuil. Joignez-vous au comité!

Mardi 11 février, 13h30 à 15h30

## Déménager et crise du logement



Vous êtes invitées à une causerie animée par *Réseau d'habitation Chez-soi* pour vous aider à réfléchir ou planifier votre déménagement en contexte de crise du logement. Comment se faire un plan, quelles questions se poser avant de décider de renouveler ou non son bail et comment faire une recherche de logement sont des sujets qui seront abordés durant cette rencontre.

Mercredi 12 février, 9h30 à 12h

## La Grande Lettre

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

Jeudi 13 février, 13h30 à 15h30

## Consentement aux soins

Le consentement aux soins est un droit important protégé par les chartes, le Code civil du Québec et la Loi sur la santé et services sociaux. Venez participer à cet atelier donné par *Le Collectif de défense des droits de la Montérégie* pour en savoir plus sur vos droits et comment les défendre!

Jeudi 13 février, 18h30 à 20h30

## Ciné-causerie : Pour mes fils, mon silence est impossible



Un documentaire unique porté par Isabelle Racicot qui souhaite aborder le racisme à sa façon et ainsi partager les différentes émotions que nous vivons collectivement en ce moment face au racisme systémique. Des échanges intéressants et des apprentissages seront au rendez-vous! Brevages et pop corn inclus.

Mardi 18 février, 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!

Mercredi 19 février, 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.

Jeudi 20 février, 13h30 à 15h30

## T'es importante pour nous!



Dans le cadre de la campagne : « T'es important pour moi », venez participer à deux activités créatives sur la prévention du suicide. Des activités pour nous rappeler l'importance des petits gestes envers nos collègues, nos ami.e.s et nos proches pour signifier à toutes celles qui nous entourent qu'elles sont importantes pour nous.

Jeudi 20 février, 18h30 à 20h30

## Dating et sécurité (Zoom)



Rencontrer des nouvelles personnes sur les apps, ça peut être excitant ET stressant à la fois! Dans cet atelier, on se demande : comment se sentir en sécurité quand on utilise des applications de rencontre ? Qu'on soit curieuse, nouvelle dans le dating ou expert-e des dates, cet atelier vous permettra de connaître des trucs pour vous sentir plus sûre et rassurée dans vos expériences de rencontre.

Mardi 25 février, 13h30 à 15h30

## Parlons Marche mondiale des femmes



Vous êtes curieuses de découvrir le thème et les revendications de la MMF 2025 ! Avant le lancement, venez participer à un quiz sur l'histoire de la marche du pain et des roses et des marches mondiales de 2000 à 2020! Venez parler de nos actions et implications passées! Pour qu'ensuite, ensemble, nous réfléchissons sur la préparation des animations et projets à venir pour la Marche mondiale des femmes 2025.

Mercredi 26 février, 13h30 à 15h30

## Jouons avec nos privilèges!

Apprenez comment nos identités, par exemple, comme le genre, la race et la classe sociale peuvent influencer nos expériences. À travers des jeux engageants, découvrez des outils pour comprendre les injustices et les inégalités.

Jeudi 27 février, 18h30 à 20h30

## Groupe d'entraide : Discussions en français pour les femmes immigrantes

Ce groupe, ouvert aux femmes qui ont un parcours d'immigration, est un espace solidaire et chaleureux. Venez pratiquer votre français dans le plaisir!

# 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 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:

- Mercredi 8 janvier, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Mardi 14 janvier, 13h30 à 15h30 - **Je m'implique!**
- Mercredi 15 janvier, 13h30 à 15h30 - **Parle-parle, jase-jase**
- Jeudi 16 janvier, 13h30 à 15h30 - **Haïku**
- Jeudi 16 janvier, 18h30 à 20h30 - **Comité d'actions locales**
- Lundi 20 janvier, 13h30 à 15h30 - **Cartes de solidarité d'Amnistie internationale**
- Mardi 21 janvier, 13h30 à 15h30 - **Prévenons les fraudes!**
- Mardi 21 janvier, 18h à 19h30 - **Soupe locale du Vieux-Longueuil**
- Jeudi 23 janvier, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide : Discussion en français**
- Lundi 27 janvier, 13h30 à 15h30 - **Parlons livres : Club de lecture**
- Mardi 28 janvier, 13h30 à 15h30 - **Coffret de réalisation**
- Mercredi 29 janvier, 9h30 à 11h30 - **Matin muffins**
- Jeudi 30 janvier et 6 février, 13h30 à 15h30 - **Désinformation et fausses nouvelles (1-2)**
- Jeudi 30 janvier, 18h30 à 20h30 (Zoom) - **Introduction au féminisme (18-35 ans)**
- Mercredi 5 février, 13h30 à 15h30 - **Être proche-aidante : Aider sans s'essouffler**
- Jeudi 6 février, 18h30 à 20h30 - **Comité d'actions locales**
- Lundi 10 février, 13h30 à 15h30 - **Comité de visibilité toponymique**
- Mardi 11 février, 13h30 à 15h30 - **Déménager et crise du logement**
- Mercredi 12 février, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Jeudi 13 février, 13h30 à 15h30 - **Consentement aux soins**
- Jeudi 13 février, 18h30 à 20h30 - **Ciné-causerie : Pour mes fils, mon silence est impossible**
- Mardi 18 février, 13h30 à 15h30 - **Ciné-causerie : Masculinistes et mâles *Alphas***
- Mercredi 19 février, 12h à 14h - **Dîner d'actualité**
- Jeudi 20 février, 13h30 à 15h30 - **T'es importante pour nous!**
- Jeudi 20 février, 18h30 à 20h30 (Zoom) - **Dating et sécurité**
- Mardi 25 février, 13h30 à 15h30 - **Parlons Marche mondiale des femmes!**
- Mercredi 26 février, 13h30 à 15h30 - **Jouons avec nos privilèges!**
- Jeudi 27 février, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide : Discussion en français**