Centre des femmes de Longueuil

# **Programmation d’activités septembre et octobre 2024**

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 : 8 h 30 à 12 h ET 13 h à 16 h 30 ET 18 h à 20 h 30

**Septembre 2024**

Jeudi 5 septembre, 11h à 16h

**Fête de la rentrée**

C’est un rendez-vous dès 11h pour la fête de la rentrée avec ambiance festive, dîner, rafraîchissements, grignotines et jeux extérieurs! À l’intérieur en cas de pluie.

Mardi 10 septembre, 13h30 à 15h30

**Filles de couleurs : écriture créative**

Venez découvrir deux techniques d’écriture créative : la poésie occultante (blackout poetry) et l’écriture en art visuel! Les thèmes d’écriture toucheront les différentes formes de violences vécues par les femmes. Vos textes pourraient être utilisés pour inspirer le Zèbre jaune.

Mercredi 11 septembre, 13h30 à 15h30

**Café-discussion sur la décolonisation**

Explorons l’histoire invisible des peuples autochtones et déconstruisons les connaissances acquises à l’école sur le Québec et le Canada. On n’en a pas terminé avec le colonialisme, c’est pourquoi il faut continuer à en parler!

Jeudi 12 septembre, 10h à 12h

**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!

Lundi 16 septembre, 13h30 à 15h

**Visite du Café Espoir**

Venez découvrir le nouvel emplacement du Café Espoir (ancien Café Ste-Agnès), un programme d’insertion socioprofessionnelle pour des personnes ayant des enjeux de santé mentale. Venez découvrir et soutenir l’organisme!

Lundi 16 septembre, 18h30 à 20h30

**Comité de promotion**

Venez transformer vos idées en action pour faire connaître le Centre aux femmes de Longueuil!

Mardi 17 septembre, 13h30 à 15h30

**Affichage contre les violences sexuelles**

Face à la culture du viol, joignons-nous à une action régionale féministe de sensibilisation! Venez nous rejoindre au Centre pour discuter, puis afficher sur le territoire des messages contre les violences sexuelles.

Mercredi 18 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 à aborder. Toutes les femmes intéressées à écrire dans *La Grande Lettre* sont les bienvenues.

Mercredi 18 septembre, 13h30 à 15h30

**Comité jardin - Rencontrons la Société d’agriculture urbaine de Longueuil (SAUL)**

Vous voulez savoir ce que fait la SAUL? Ne manquez pas cette rencontre. Également, nous ferons le tour de notre jardin avec la présentatrice pour quelques conseils afin d’améliorer notre jardin.

Jeudi 19 septembre, 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 23 septembre, 13h30 à 15h30

**Journée de la visibilité bisexuelle**

À l’aide de jeux et d’échanges, nous déconstruirons certains mythes et idées autour de la bisexualité et des personnes bisexuelles. Ce sera un après-midi de découverte et d’amusement! Des collations et breuvages seront offerts. Ouvert à tout le monde.

Mardi 24 septembre, heures et détails à venir

**Projet de réconciliation**

Cette grande rencontre de près de 40 femmes nous permettra de poursuivre notre déconstruction collective du colonialisme vis-à-vis des peuples autochtones. La participation est limitée. Plus de détails à l’inscription.

Mercredi 25 septembre, 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!

Jeudi 26 septembre, 13h30 à 15h30

**Le droit à l’avortement**

Animé par Grossesse-Secours, cet atelier explore et démystifie divers volets du droit à l’avortement.

Jeudi 26 septembre, 18h30 à 20h30

**Ciné-causerie *L’événement***

“France, 1963 : Anne, étudiante prometteuse, tombe enceinte. Elle décide d’avorter, prête à tout pour disposer de son corps et de son avenir. Elle s’engage seule dans une course contre la montre, bravant la loi.” Breuvage et popcorn offerts par le Centre.

**Octobre 2024**

Mardi 1er octobre, 14h à 19h

**Journée nationale des centres de femmes**

Journée portes ouvertes! C’est une grande journée de reconnaissance, de valorisation et de découverte qui vous attend!

Jeudi 3 octobre, 13h30 à 15h30

**Écrire librement**

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

Jeudi 3 octobre, 18h30 à 20h30

**Comité d’actions locales**

Un nouvel espace de réflexions et de mobilisations pour améliorer les conditions de vie des femmes de Longueuil. Cette première rencontre permettra de parler d’enjeux qui nous interpellent et de ce que pourrait être notre mobilisation.

Lundi 7 octobre, 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.

Mercredi 9 octobre, 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 novembre/décembre/janvier. Les thèmes sont “L’âgisme” et “La parole des femmes”. Venez même si vous n’avez pas de texte à présenter!

Jeudi 10 octobre, 13h30 à 15h30

**Jeux : La nuit des sans-abris**

Venez nous aider à finaliser le jeu pour notre kiosque à *La nuit des sans-abris*!

Jeudi 10 octobre, 18h30 à 20h30

**Création de vulves en argile**

La confection de vulves en argile vous permettra de stimuler votre créativité et de parler d’estime de soi. Invitez vos amies!

Mardi 15 octobre, 13h30 à 15h30

**Comprendre la ménopause**

Souvent peu discutée, la ménopause est une étape importante de la vie. Découvrez les phases de la ménopause, ainsi que les changements qui accompagnent cette transition. Nous déconstruirons les idées reçues et offrirons des conseils pratiques pour mieux traverser cette période de la vie. Cet atelier s'adresse à toutes les curieuses qui veulent en savoir plus.

Mercredi 16 octobre, 12h à 14h30

**Dîner d’actualité**

Venez parler d’un sujet d’actualité qui fait jaser! Cet espace chaleureux vous permettra d’apprendre, de poser vos questions et d’échanger sur vos ressentis sans jugement. La soupe et le dessert sont offerts.

Jeudi 17 octobre, 9h30 à 11h30

**Comité créatif**

Ce comité réfléchit, prépare et anime des activités créatives pour rendre visibles des moments importants. Les animations à préparer pour cet automne sont : Décorons pour l’Halloween, les 12 jours d’actions contre les violences faites aux femmes et T’es importante pour moi (prévention du suicide). On a besoin de vous!

Jeudi 17 octobre, 16h30 à 20h30

**Buffet des inégalités**

Le temps d’un souper, venez “expérimenter” les inégalités sociales. On ne vous en dit pas plus... Cette activité est organisée dans le cadre de la journée internationale de lutte contre la pauvreté et l’exclusion sociale.

\*Vous voulez vous joindre au comité organisateur? Contactez Christine au 450 670-0111 poste 4.

Vendredi 18 octobre, à partir de 18h

**Nuit des sans-abri de Longueuil**

En solidarité avec les personnes en situation d'itinérance, venez assister à la Nuit des sans-abri de Longueuil, dès 18h au parc St-Mark. Le Centre y tiendra un kiosque.

Mardi 22 et 29 octobre, 13h30 à 15h30

**Filles de couleurs : Broderie engagée**

Venez découvrir une façon de s’exprimer, de dénoncer les différentes formes de violences faites aux femmes. Vos œuvres seront peut-être exposées dans le cadre d’un projet de médiation culturelle avec le Zèbre jaune.

Mercredi 23 octobre, 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.

Mercredi 23 octobre, 13h30 à 15h30

**Ménage de la cour**

Venez nous prêter main-forte dans le rangement de la cour avant l’hiver! Entraide, chocolat chaud et plaisir au rendez-vous!

Jeudi 24 octobre, 13h30 à 15h30

**Création de signets**

En utilisant vos talents en dessin et collage, venez créer de beaux signets qui serviront à faire connaître le Centre des femmes à nos voisines. Nous déposerons vos signets dans les livres de notre croque-livres.

Jeudi 24 octobre, 18h30 à 20h30

**Discussion en français pour les femmes immigrantes**

Ce groupe est ouvert aux femmes qui ont envie de pratiquer leur français dans le plaisir et dans la simplicité.

Lundi 28 octobre, 13h30 à 15h30

**Parle-parle, jase-jase**

Venez en costume d'Halloween, ou pas. Venez parler de souvenirs d'Halloween, ou pas. Venez manger des bonbons, ou pas. Venez jaser, de ce que vous voulez. C'est vous les stars de la journée!

Mercredi 30 octobre, 13h30 à 15h30

**L’intersectionnalité, c’est quoi?**

Participez à ce premier atelier d'introduction à l'intersectionnalité! 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 comment cette approche peut aider à comprendre les injustices et à promouvoir l'égalité.

Jeudi 31 octobre, 18h à 20h30

**Soirée d’Halloween**

Allô les sorcières! C’est l’heure de se retrouver entre nous autour de nos marmites et près de nos balais lors de cette soirée costumée! Festivités, grignotines et jeux 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. Tant que la température le permettra, 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 impressions, des photocopies et 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**

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.

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. (10 semaines) **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. (8 semaines) **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 : 8 h 30 à 12 h ET 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.