Centre des femmes de Longueuil

# **Programmation d’activités mars et avril 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

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

**Mars 2025**

Mardi 4 mars, 13h30 à 15h30

**Nos voix, notre Centre**

Le Centre, c’est nous! Et pour arriver à construire ensemble un espace accueillant et sécuritaire pour toutes, il faut discuter de comment faire vivre la mission du Centre!

Mercredi 5 mars, 9h30 à 12h

**La Grande Lettre**

Venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour le journal d’avril/mai sur “La santé mentale” et “Les femmes et l’argent”. Avec ou sans texte à présenter, venez! (Date de tombée pour envoyer un texte : 19 mars.)

Jeudi 6 mars, 18h à 20h30

**Ciné-causerie : Fille**

Lara, 15 ans, se bute à des obstacles physiques et émotionnels avant sa chirurgie d’affirmation de genre. L'histoire de cette ballerine est inspirée d'un fait réel. Des échanges intéressants et des apprentissages seront au rendez-vous! Breuvages et popcorn inclus.

Vendredi 7 mars, 13h à 16h (Place à l’emploi, salle Rosa-Park, 125, chemin du Coteau-Rouge)

**Projection publique : La peur au ventre**

Le documentaire *La peur au ventre* explore la montée des groupes anti-avortement au Canada. La projection sera suivie d’une discussion animée par Grossesse-Secours. Cette activité est offerte par le *Comité d’actions féministes de l’agglomération de Longueuil* (CAFAL).

Samedi 8 mars, 9h30 à 15h (Candiac et Longueuil)

**Lancement de la Marche mondiale des femmes 2025**

Montez avec nous dans l’autobus pour assister au lancement de la *Marche mondiale des femmes 2025* à Candiac. Nous sommes encore en marche, pour transformer le monde! Départ : 9h30 / Retour : vers 13h.

Au retour, le Centre vous offre un dîner et vous invite à découvrir une exposition sur la MMF à Longueuil.

Mardi 11 mars, 13h30 à 15h30

**Féminisme et antiféminisme**

Que ce soit dans les médias, sur les réseaux sociaux et même de la part de nos proches, les discours antiféministes gagnent du terrain. Mais, qu'est-ce que l'antiféminisme? Comment pouvons-nous réagir à ces comportements qui questionnent les idées féministes?

Mercredi 12 mars, 9h à 12h (Com’femme, Brossard)

**Le racisme systémique : notre lunette féministe!**

La *Table de concertation sur la situation des femmes immigrées de Longueuil* vous invite à un atelier sur les racismes systémiques. Avec notre lunette féministe, échangeons et luttons contre les différentes oppressions.

Jeudi 13 mars, 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 13 mars, 18h30 à 20h30 (en Zoom)

**Causerie : La charge mentale (18-35 ans)**

Dans différentes sphères de la vie, les femmes ont à assumer plus de tâches familiales, ménagères et émotionnelles. Réfléchissons ensemble à des stratégies concrètes pour un partage des tâches plus égalitaire!

Lundi 17 mars, 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. Thème de lecture : un livre qui n’est pas un roman, ni une biographie. Ex : livre de poésie, de voyage, de recettes, bande dessinée, etc.

Lundi 17 mars, 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 19 mars, 13h30 à 15h30

**Comité MMF 2025**

Suite au lancement de la Marche mondiale des femmes 2025, il est temps de choisir quelles actions et quel projet nous voulons mettre en place!

Jeudi 20 mars, 18h30 à 20h30

**Soirée d’échanges interculturels**

Venez découvrir et apprendre sur les cultures d'autres femmes et partager des aspects de la vôtre! Créons un espace d'échanges interculturels afin de mieux vivre ensemble dans toutes nos diversités!

Lundi 24 mars, 13h30 à 15h30

**Comité de visibilité toponymique**

Fières des actions réalisées cet automne par le comité, nous poursuivons nos actions pour contribuer à visibiliser les femmes marquantes à Longueuil.

Mardi 25 mars, 13h30 à 16h30

**Ici, on est pro-choix!**

Durant cet événement spécial, des prises de parole sur les droits reproductifs et des activités variées vous attendent! Soulignez avec nous l’importance de pouvoir choisir pour soi et son corps. Préparons nous à nous mobiliser pour conserver ce droit! Collations fournies.

Mercredi 26 mars, 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 27 mars, 16h à 19h

**Bilan des membres**

Venez vous exprimer sur les bons coups et les défis à relever au Centre. VOTRE OPINION EST IMPORTANTE et elle nous permet d'offrir des activités et services qui répondent à VOS besoins. On veut vous entendre!

**avril 2025**

Mardi 1er avril, 13h30 à 15h30

**Parle-parle, jase-jase**

C'est le poisson d'avril et on s'amuse à Parle-parle, jase-jase! Venez nous raconter vos folies de jeunesse, vos meilleurs mauvais coups ou simplement jaser avec nous!

Mercredi 2 avril, 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 par le langage des mots, des images, des couleurs et du hasard.

Jeudi 3 et 24 avril, 18h30 à 20h30

**Groupe d’entraide: Discussion 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!

Mardi 8 avril, 13h30 à 15h30

**Comment faire connaître le Centre?**

Venez partager vos idées pour faire connaître le Centre aux femmes de Longueuil!

Mercredi 9 avril, 13h30 à 15h30

**Testament et succession**

Parler de testament ne fait pas vieillir et encore moins mourir. Et si vous voulez que votre héritage soit distribué comme vous le souhaitez, il faudrait commencer à y penser! Venez en parler avec une notaire de l’organisme Inform’elle!

Jeudi 10 avril, 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.Assistez 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 10 avril, 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!

Lundi 14 avril, 13h30 à 15h30

**Comité jardin**

Le printemps est de retour et avec lui vient le moment de planifier ensemble les espaces verts du Centre. Entre les plates-bandes et les bacs à jardin, il ne manque que votre présence pour la création d’une belle cour!

Mardi 15 avril, 13h30 à 15h30

**On politique!**

À la veille de possibles élections fédérales ce printemps et en préparation des élections municipales de cet automne, venez discuter des enjeux politiques et démocratiques et des questions à poser aux personnes candidates.

Mercredi 16 avril, 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 22 avril, 13h30 à 15h30

**Décorons le Centre : Jour de la Terre**

C'est le jour de la Terre et on prend soin de notre planète. Venez colorier des signets pour participer au projet du Croque-livres pour donner une deuxième vie à vos bouquins! Et venez bricoler des oiseaux en papier pour afficher votre désir de protéger la nature!

Mercredi 23 avril, 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.

Lundi 28 avril, 13h30 à 15h30

**L’environnement, moi et les autres**

Venez créer un jeu de cartes pour prendre soin de soi et de l’environnement et cela pour vous aider à relever le défi 24 heures sans électronique! Pas de cellulaire, d’ordi, de TV, ni même de radio! Et ce, pour réfléchir à l’environnement et à votre relation avec les autres!

Mardi 29 avril, 9h à 12h, lieu à venir

**Réforme de l’aide sociale et impacts sur les femmes migrantes**

La *Table de concertation sur la situation des femmes immigrées de l’agglomération de Longueuil* en collaboration avec le *Collectif pour un Québec sans pauvreté* vous invite à un atelier afin d’analyser la réforme de l’aide sociale effective depuis novembre 2024 et ses impacts sur les conditions de vie des femmes immigrantes.

Mardi 29 avril, 17h-21h

**Fête des bénévoles**

Du 27 avril au 3 mai, on se met en route vers le bénévolat!

Est-ce que tu t’es impliquée au Centre cette année? As-tu participé à une mobilisation, à un comité, à la *Grande Lettre*? Ou peut-être as-tu animé une activité? Alors, surveille ton courrier, une invitation est en route!

Mercredi 30 avril, 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 juin/juillet. Les thèmes sont “Les femmes et les médias” et “La Marche mondiale des femmes”. Avec ou sans texte à présenter, venez! (Date de tombée pour envoyer un texte : 14 mai.)

## **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

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.