Centre des femmes de Longueuil

# **Programmation d’activités septembre et octobre 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

**SEPTEMbre 2025**

Lundi 8 septembre, 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.

Lundi 8 septembre, 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 10 septembre, 9h30 à 11h30

**Comité créativité**

Ce comité réfléchit, prépare et anime des activités créatives pour rendre visibles des moments importants. Venez réfléchir avec nous ou même proposer une animation de projet créatif pour rendre visible nos actions, les journées thématiques ou les fêtes à souligner. On a besoin de vous!

Mercredi 10 septembre, 13h30 à 15h30

**L’amitié à l’âge adulte**

Venez discuter de l'amitié à l'âge adulte et trouver des astuces pour aider à développer un cercle social. Cette activité vous permettra de connaître davantage les femmes que vous côtoyez au Centre. Rire et partage seront au rendez-vous.

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 vous attendent!

Mardi 16 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. Toutes les femmes intéressées à écrire dans La Grande Lettre sont les bienvenues.

Mardi 16, 23 et 30 septembre, 13h30 à 15h30

**Cape de la solidarité MMF**

Viens participer à la fabrication d’une bannière (style courte-pointe). Une activité d’art-militant où, de fils en aiguilles, nous réfléchirons sur les revendications de la Marche mondiale des femmes tout en créant une œuvre collective à apporter à Québec.

Mercredi 17 septembre, 13h30 à 15h30

**Exercices et jeux pour pratiquer son français**

Dans une ambiance chaleureuse et sans jugement, on parle, on rit et on découvre le français à travers des jeux et des échanges simples! Cette activité est pour les femmes qui veulent pratiquer les bases du français tout en s’amusant. Pas besoin de savoir parler parfaitement : ici, on apprend ensemble, à son rythme!

Jeudi 18 septembre, 18h30 à 20h30

**Parlons-en! : L'inclusion sociale des femmes racisées au Québec**

Vous êtes une personne racisée et vous vous interrogez sur votre place dans la société? Vous êtes une personne intéressée par les enjeux d’inclusion des personnes pouvant vivre du racisme? Le *Groupe Femmes, Politique et Démocratie* en collaboration avec le Centre des Femmes de Longueuil, vous invite à participer à une discussion sur l’inclusion sociale. Un espace de dialogue, de réflexion et d’actions concrètes pour développer le leadership, l’engagement citoyen et le pouvoir d’agir et pour bâtir une société plus juste et équitable.

Mercredi 24 septembre, 9h30 à 11h30

**Club de marche**

Marchons ensemble pour nous préparer à la Marche mondiale des femmes!

Mercredi 24 septembre, 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 offerts.

Jeudi 25 septembre et 23 octobre, 18h30 à 20h30

**Groupe d’entraide pour les 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!

**octobre 2025**

Lundi 29 septembre, 13h30 à 15h30

**Mouvement et mot : Slogans MMF**

Dans une ambiance décontractée, nous effectuerons des exercices créatifs de mots et de mouvements. Une occasion d'apporter tes idées sur des sujets abordés dans le cadre de la Marche mondiale des femmes!

Mardi 30 septembre, 13h30 à 15h30

**Cape de la solidarité MMF**

Une activité d’art-militant où, de fils en aiguilles, nous réfléchirons sur les revendications de la Marche mondiale des femmes tout en créant une œuvre collective à apporter à Québec.

Mercredi 1er octobre, 13h30 à 15h30

**Journée nationale de la vérité et de la réconciliation**

À l’occasion de la *Journée nationale de la vérité et de la réconciliation*, le Centre organise une activité de réflexion et de solidarité en soutien aux peuples autochtones, en particulier des femmes, des filles et des personnes bispirituelles autochtones disparues et assassinées. Écoute de témoignages, découvertes et apprentissages sur les réalités et enjeux vécus, ainsi que création de messages de soutien en préparation à la vigile du 4 octobre vous attendent!

Samedi 4 octobre, détails à venir

**Vigile pour les femmes, filles et personnes bispirituelles disparues et assassinées**

À Montréal, détails à venir

Lundi, 6 octobre, 8h30 à 16h

Salle Alphonse-Lepage (7905 Av. San Francisco, Brossard)

**Pour une communauté bien logée : Collectiviser notre pouvoir d’agir**

La *Coalition pour le droit au logement de l’agglomération de Longueuil* organise une journée de réflexion et d’échanges qui nous permettra de mettre en place des actions concrètes pour que toute notre communauté soit bien logée! - Repas et billets de transport collectif fournis.

Mardi 7 octobre, 17h à 19h

**Journée nationale des Centres de femmes**

Joignez-vous à notre 5 à 7 où nous célébrerons notre super Centre et tous les autres Centres de femmes!

Mercredi 8 octobre, 13h30 à 15h30

**Haïku**

Le haïku est une écriture poétique japonaise qui permet de se reconnecter avec le moment présent. Explorez cette forme artistique dans le plaisir!

Jeudi 9 octobre, 18h30 à 20h30

**Lisons à voix haute : Un féminisme partagé (18-35 ans)**

Viens partager un moment sans pression autour de lectures de pièces de théâtre féministes! Dans une ambiance bienveillante, on explore ensemble des récits de femmes, leurs réalités, leurs luttes, leurs joies. Tu n’as pas besoin d’expérience en lecture ou en théâtre : juste l’envie de découvrir des voix de femmes et de réfléchir ensemble aux enjeux qu’elles portent. Un espace pour échanger, rire (et peut-être s’indigner) à ton rythme.

Mercredi 15, 22 et 29 octobre, 13h30 à 15h30

**On politique!**

Les élections municipales sont cet automne! Venez discuter des enjeux politiques et démocratiques, rencontrer et questionner les personnes candidates.

**15 octobre** : Discussion sur les enjeux actuels et préparation des questions

**22 et 29 octobre** : Rencontre des candidat.e.s

Jeudi 16 octobre, 13h30 à 15h30

**Parle-parle, jase-jase**

Alors que la Marche Mondiale des Femmes est à deux pas, venez jaser avec nous de vos revendications, de vos désirs pour un avenir féministe et de votre fierté d'être femme.

Jeudi 16 octobre, 18h30 à 20h30

**Ciné-causerie : « Les femmes riches ne courent pas les rues »**

« À la naissance, une fille a-t-elle autant de chances de devenir riche qu'un garçon? Les statistiques témoignent de l'infériorité financière des femmes encore aujourd’hui. » Visionnez avec nous ce documentaire pour en apprendre davantage sur le sujet!

Vendredi 17 octobre, 18h à 21h

Parc Saint-Mark

**Nuit des sans-abri**

Venez nous rejoindre à la Nuit des sans-abri afin de démontrer notre solidarité face à la crise de l’itinérance que nous vivons. Village communautaire, partage de vécus et marche de solidarité.

Samedi 18 octobre, 7h30 à 20h30

**Marche mondiale des femmes à Québec**

Participons ensemble au rassemblement national de la Marche mondiale des femmes. Marchons pour mettre fin au sexisme et aux violences, lutter contre la pauvreté, exiger le respect de l’autonomie de choix des femmes, et plus encore.

Mardi 21 octobre, 13h30 à 15h30

**Nos voix, notre Centre : Parlons du mouvement communautaire**

Dans le cadre de la semaine nationale de l’Action communautaire autonome, découvrons la diversité de ce mouvement mobilisé pour transformer la société dont nous faisons partie!

Mercredi 22 octobre, 9h30 à 12h

**La Grande Lettre**

Venez présenter au groupe le texte que vous avez rédigé pour le journal de décembre. Les thèmes sont “La solitude” et “Les femmes et l’humour”. Avec ou sans texte à présenter, vous êtes la bienvenue! (Date de tombée pour envoyer un texte : 5 novembre).

Jeudi 23 octobre, 18h30 à 20h30

**Groupe d’entraide pour les 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!

Lundi 27 octobre, 13h30 à 15h30

**Création d’Halloween**

En utilisant vos talents en dessin et collage, créez de beaux bricolages qui serviront à décorer le Centre des femmes.

Mardi 28 octobre, 9h30 à 11h

**Matin muffins**

Le Centre vous offre une variété de muffins dans le milieu de vie. Sans animation, la discussion est libre entre les femmes présentes.

Jeudi 30 octobre, 13h30 à 15h30

**Ménage d’automne de la cour**

C’est le temps de ranger le mobilier extérieur et de faire le ménage du terrain avant l’hiver.

Jeudi 30 octobre, 18h30 à 20h30

**Cabaret des sorcières**

Être une sorcière à notre époque, c'est d'être résolument en action pour changer le monde dans lequel nous vivons. Venez participer au Cabaret des sorcières où incantations féministes, sorts pour contrer les systèmes d’oppression et partages créatifs seront à l’honneur! Petit goûter et élixir féministe inclus!

## **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.