



Centre des femmes  
de Longueuil

# PROGRAMMATION SPÉCIALE RETOUR AU CENTRE



**MAI  
JUIN**

**L'accueil, le milieu de vie et les activités seront adaptées pour permettre la réinstallation du Centre suite aux travaux de rénovation.**

- Activités
- Écoute et soutien téléphonique
- Actions collectives
- Rencontres individuelles en personne
- Groupes d'entraide
- Implication communautaire

 450-670-0111 poste 0

 [info@centrefemmeslongueuil.org](mailto:info@centrefemmeslongueuil.org)

# Mai

## Accueil et milieu de vie

Horaire de l'accueil  
par téléphone

---

Mardi :

9h-12h et 13h-16h

Mercredi:

9h-12h et 13h-16h

***Le milieu de vie au 1529 Boul Lafayette  
sera ouvert lors de ces dates au même  
horaire que l'accueil téléphonique.***

---

**Mercredi 20 mai**

**Mardi 26 mai**

**Mercredi 27 mai**



# Juin

## Accueil et milieu de vie

*L'accueil au 1529 Boul Lafayette sera ouvert lors des dates encadrées :*

L	M	M	J
01	02	03	04
08	09	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	01	02

### Horaire de l'accueil

Lundi : 13h-16h30

Mardi : 8h30-12h et 13h-16h30

Mercredi : 8h30-12h et 13h-16h30

Jeudi : 13h-16h30

# Activités

Mai



Lieu de l'activité partagé après l'inscription

**12**

Mai

13h30-15h

## Rassemblons nous pour la santé mentale!

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, venez nous rejoindre au café Espoir! Partagez vos trucs pour prendre soin de vous et ensuite, nous ferons des jeux, des dessins et une marche ensemble pour une meilleure gestion du stress!

*Animation par une bénévole*

**21**

Mai

13h30-16h30

## Ménage de la cour

C'est le temps de prendre pelles, sécateurs et râteaux pour refaire une beauté printanière à la cour du Centre. Venez vous retrousser les manches et faisons le ménage de la cour du Centre toutes ensemble!

Boissons et collations fournies.

**20**

Mai

13h30-15h30

## Parlons livres : club de lecture

Dans une ambiance enjouée, en utilisant un jeu pour les tours de parole, nous vous invitons à partager une lecture qui vous a marquée. Choix de lecture libre.

*Animation par une bénévole*

**Activité par Zoom**

**26**

Mai

13h30-15h30

## Vivre le moment présent

Cet atelier offre un moment pour se détendre et se recentrer dans le moment présent à travers des exercices. Ensemble, nous découvrirons des techniques pour réduire notre stress.

*Animation par une bénévole*

**Activité par Zoom**

# Activités



## Juin

Lieu de l'activité partagé après l'inscription

### 2

Juin

13h30-15h30

**Causerie :**

**Les changements au Centre!**

Nous sommes de retour au Centre, mais beaucoup a changé! C'est le moment d'échanger et d'en apprendre plus à ce sujet!

### 18

Juin

18h30-20h30

**Écrire : se connaître, et faire communauté**

Vous avez envie de vous exprimer par l'écriture? Joignez-vous à nous pour la création d'un recueil de texte!

### 3

Juin

9h30-12h

**La Grande Lettre**

Venez découvrir le journal du Centre et comment y participer. Toutes les membres peuvent écrire dans La Grande Lettre!

### 22

Juin

13h30-15h30

**Parle-parle, jase-jase**

Profitez d'un moment d'échanges avec d'autres femmes ! Discutons du sujet de l'heure dans le plaisir et créons des liens de solidarités!  
*Animation par une bénévole*

### 3

Juin

13h30-15h30

**Comité On politique**

La politique, ça nous concerne! En cette année électorale, venez échanger sur des enjeux sociaux et participer à la préparation de nos revendications!

### 23

Juin

13h30-15h30

**Jeux et échanges sur l'accueil au centre**

Comment être accueillante avec de nouvelles femmes au Centre? Participez à ce jeu de rôles pour le découvrir!

### 4

Juin

18h30-20h30

**Soirée d'échanges interculturels**

Créons un espace d'échanges pour célébrer toutes nos diversités!

### 30

Juin

10h-11h30

**Marche et exercices**

Prenons plaisir à se dégourdir les jambes ensemble!  
*Animation par une bénévole*



# ÉVÉNEMENTS

À ne pas manquer!

## 28

Mai 13h30-19h

**Fête de  
réouverture  
du Centre!**

Détails à venir.

Une invitation suivra  
sous peu.

## 17

Jun 16h-20h

**Assemblée  
générale  
annuelle**

Réservez la date à votre  
agenda!

Une invitation spéciale  
vous sera envoyée.

Repas fourni.

# Groupes d'entraide

Inscription obligatoire



## Mieux vivre ma séparation

### 8 rencontres

---

Contactez :

Julie

450 670-0111, poste 1

[jdrolef@centredefemmeslongueuil.org](mailto:jdrolef@centredefemmeslongueuil.org)

Christine

450 670-0111, poste 3

[cltendre@centredefemmeslongueuil.org](mailto:cltendre@centredefemmeslongueuil.org)

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.

## Femmes aux comportements violents

### 10 rencontres

---

Contactez :

Sophie

450 670-0111, poste 5

[smartel@centredefemmeslongueuil.org](mailto:smartel@centredefemmeslongueuil.org)

Nathalie

450 670-0111, poste 2

[npomerleau@centredefemmeslongueuil.org](mailto:npomerleau@centredefemmeslongueuil.org)

Ce groupe d'entraide 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.

## Femmes immigrantes

### 1 jeudi soir par mois, 18h30-20h30

---

Contactez :

Angélie

450 670-0111, poste 4

[ajacques@centredefemmeslongueuil.org](mailto:ajacques@centredefemmeslongueuil.org)

Prochaines rencontres :

Judi 21 mai

Judi 25 juin

Vous êtes une femme immigrante nouvellement arrivée à Longueuil ou établie depuis quelques années? Vous aimeriez échanger avec d'autres femmes qui vivent la même réalité que vous? Profitez d'un espace solidaire et chaleureux pour partager avec d'autres femmes et briser votre isolement.



Centre des femmes  
de Longueuil

# Contactez-nous

450-670-0111 poste 0  
info@centrefemmeslongueuil.org  
www.centrefemmeslongueuil.org

## Horaire de l'accueil par téléphone

---

Mardi :

9h-12h et 13h-16h

Mercredi:

9h-12h et 13h-16h



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