



Centre des femmes
de Longueuil

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS JUILLET 2026

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 DE L'ACCUEIL

Lundi : 13h à 16h

Mardi : 9h à 12h et 13h à 16h

Mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h

Jeudi : 13h à 16h et 18h à 20h

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

6

FERMÉ
Congé férié

7

**Ces choses qui
m'aident à fleurir**
13h30 à 15h30

8

**Écrire: se connaître,
et faire communauté**
13h30 à 15h30

9

FERMÉ
9h à 13h

**Soirée d'échanges
interculturels**
18h30 à 20h30

13

FERMÉ
9h à 13h

Bracelet d'été
13h30 à 15h30

14

Album créatif
13h30 à 15h30

15

**Ensemble: créer pour
résister**
13h30 à 15h30

16

FERMÉ
9h à 13h

**5 à 7 féministe
(18-35 ans)**
17h à 19h

20

FERMÉ
9h à 13h

Comité jardin
15h à 17h

21

La Grande Lettre
9h30 à 12h

Devinettes en folie
13h30 à 15h30

22

Dîner d'été
12h à 14h

23

FERMÉ
9h à 13h

Yoga sur chaise
13h30 à 15h30

27

FERMÉ
9h à 13h

28

**Atelier sur les
bases de la
mécanique du vélo**
13h30 à 15h

29

Marche et exercices
10h à 11h30

30

FERMÉ
9h à 13h

Mandala Soleil
13h30 à 15h30

**Groupe d'entraide
pour femmes
immigrantes**
18h30 à 20h30

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

Description des activités de juillet

Mardi 7 juillet, 13h30 à 15h30

Ces choses qui m'aident à fleurir

Les femmes continueront de fleurir ! Venez confectionner un bouquet de fleurs séchées sur carton en choisissant les couleurs qui forgent votre émancipation !



Mercredi 8 juillet, 13h30 à 15h30

Écrire: se connaître et faire une communauté

Le projet de création d'un recueil de textes pour notre bibliothèque se poursuit. Vous voulez découvrir ou aimez l'écriture comme moyen de s'exprimer, joignez-vous à nous !



Jeudi 9 juillet, 18h30 à 20h30

Soirée d'échanges interculturels

Venez découvrir et apprendre sur les cultures d'autres femmes et partager des aspects de la vôtre !



Lundi 13 juillet, 13h30 à 15h30

Bracelet d'été

En utilisant des fils de différentes couleurs, venez confectionner un bracelet d'été. Rire, plaisir, nouveau défi et repartez avec un article de mode pour l'été !



Mardi 14 juillet, 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 et du hasard.



Mercredi 15 juillet, 13h30 à 15h30

Ensemble: créer pour résister

Venez échanger entre femmes autour de la thématique des féminicides et réfléchir aux moyens de résistance dans un espace créatif. À travers la discussion et la création d'une bannière collective, affirmons notre solidarité, honorons les victimes et brisons le silence.



Jeudi 16 juillet, 17h à 19h

5 à 7 féministe (18-35 ans)

Joignez-vous à nous pour grignoter et discuter. Profitez-en pour échanger et créer des liens de solidarité entre femmes dans une ambiance conviviale.



Lundi 20 juillet, 15h à 17h

Comité jardin

Un moment en groupe pour prendre soin du jardin du Centre et faire quelques apprentissages.



Mercredi 21 juillet, 9h30 à 12h

La Grande Lettre

Venez présenter le texte que vous avez rédigé pour La Grande Lettre de septembre. Vous êtes bienvenue, même sans texte à présenter.



Mardi 21 juillet, 13h30 à 15h30

Devinettes en folie

Venez vous amuser en participant à un méli-mélo de devinettes pour un après-midi détente entre femmes! Il y en aura pour tous les goûts! Rires et divertissement au rendez-vous !



Mercredi 22 juillet, 12h à 14h

Diner d'été

Apportez votre lunch et profitez de la cour arrière en jumelant jasette et jeux extérieurs! À l'intérieur en cas de pluie.



Jeudi 23 juillet, 13h30 à 15h30

Yoga sur chaise

C'est le temps de respirer et de se centrer sur vous-même en travaillant votre flexibilité, votre force et votre stabilité.



Mardi 28 juillet, 13h30 à 15h

Atelier sur les bases de la mécanique du vélo

En partenariat avec Cyclo Nord-Sud, venez apprendre les bases de la mécanique de vélo : ajustements de freins, des vitesses, comment huiler la chaîne, etc. Atelier pratique avec démonstration. Que vous fassiez du vélo régulièrement ou pas, cet atelier est pour celles qui désirent s'initier aux plaisirs cyclables !



Mercredi 29 juillet, 10h à 11h30

Marche et exercices

Marche en plein air dans le quartier du Centre avec des exercices pour solliciter plus de muscles. Jasette, rires et plaisir sont au programme aussi.

S'il pleut, nous ferons de l'exercice à l'intérieur.

Bouteille d'eau, crème solaire, chaussures de marche et vêtements confortables adaptés à la météo.



Jeudi 30 juillet, 13h30 à 15h30

Mandala Soleil

Venez mettre du soleil dans votre journée en venant colorier des mandalas ensoleillés avec nous! On prend notre après-midi pour mettre de la chaleur et de la lumière dans notre vie. Venez en grand nombre !



Jeudi 30 juillet, 18h30 à 20h30

Groupe d'entraide pour 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 !





Centre des femmes
de Longueuil

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS AOÛT 2026

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 DE L'ACCUEIL

Lundi : 13h à 16h

Mardi : 9h à 12h et 13h à 16h

Mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h

Jeudi : 13h à 16h et 18h à 20h

LUNDI

FERMÉ 3
9h à 13h

Entre deux tranches
13h30 à 15h30

MARDI

4

MERCREDI

5

**Mon cahier d'estime
de soi** ★
13h30 à 15h30

JEUDI

FERMÉ 6
9h à 13h

**Parler de lecture en
s'amusant** ★
13h30 à 15h30

Jeux et cupcakes
18h30 à 20h30

FERMÉ 10
9h à 13h

Comité jardin
15h à 17h

11

**Femmes queer:
diversité et enjeux**
13h30 à 15h30

12
**Pique-nique
causerie: l'accès au
plein-air**
12h à 14h30

FERMÉ 13
9h à 13h

★
**Écrire : se connaître,
et faire communauté**
18h30 à 20h30

FERMÉ 17
9h à 13h

**Femmes noires :
histoire et héritage au
Canada**
13h30 à 15h30

18

Matin-Muffin
9h30 à 11h

19

Comité On politique!
13h30 à 15h30

FERMÉ 20
9h à 13h

**Ciné-causerie:
Jumelles**
18h30 à 20h30

24

FERMÉ
9h à 13h

25

★
Marche et exercices
10h à 11h30

26

FERMÉ
9h à 13h

**Groupe d'entraide
pour femmes
immigrantes**
18h30 à 20h30

27

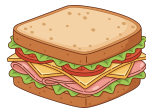
Mercredi 9 septembre de 15h à 19h : **Fête de la Rentrée**

★ Cette icône indique les activités animées par une membre.

Description des activités d'août

Lundi 3 août, 13h30 à 15h30

Entre deux tranches



Prendre soin de ses enfants, de ses parents et de soi n'est pas toujours facile. Venez découvrir ce que l'on appelle la génération sandwich et ses défis du quotidien dans un espace de jeux, de partage et de démystification de ce rôle trop invisibilisé !

Mercredi 5 août, 13h30 à 15h30

Mon cahier d'estime de soi



L'estime, c'est important! Venez utiliser votre créativité pour confectionner un cahier mettant en lumière l'épanouissement et l'estime de soi!

Jeudi 6 août, 13h30 à 15h30

Parler de lecture en s'amusant



Vous aimez les livres ? Nous aussi ! Venez participer à des jeux sous le thème de la lecture et explorer la bibliothèque du Centre. Apportez aussi, si possible, un de vos livres préférés et venez prendre part à une discussion sur vos coups de cœur de lecture et votre genre littéraire préféré.

Jeudi 6 août, 18h30 à 20h30

Jeux et cupcakes



Quoi de mieux que de mélanger plaisir et création? Participez à un moment de jeux d'équipe et de décoration de cupcakes pour avoir du plaisir et satisfaire votre bedon!

Lundi 10 août, 15h à 17h

Comité jardin



Un moment en groupe pour prendre soin du jardin du Centre et faire quelques apprentissages.

Mardi 11 août, 13h30 à 15h30

Femmes queer: diversité et enjeux



Venez discuter de la thématique des femmes queer et des enjeux auxquels elles font face. Testez ensuite vos connaissances à l'aide d'un quiz ludique sur le sujet !

Mercredi 12 août, 12h à 14h30

Pique-nique causerie : l'accès au plein air



On entend souvent qu'un moment en nature revigore le corps et l'esprit, mais est-ce accessible à tout le monde? Profitons de la cour du Centre pour un pique-nique causerie sur les obstacles dans l'accès au plein air. Apportez votre lunch. Le Centre offre les breuvages et le dessert.

Jeudi 13 août, 18h30 à 20h30

Écrire, se connaître, et faire une communauté



Le projet de création d'un recueil de textes pour notre bibliothèque se poursuit. Vous voulez découvrir ou aimer l'écriture comme moyen de s'exprimer, joignez-vous à nous !

Lundi 17 août, 13h30 à 15h30

Femmes noires : histoire et héritage au Canada



Savez-vous qui figure sur notre beau billet de 10 dollars en papier ? Venez découvrir ces femmes noires qui ont marqué l'histoire du Canada par leur résilience et leur engagement.

Mercredi 18 août, 9h30 à 11h

Matin-Muffin



Prenez votre café du matin avec les femmes du Centre pour un moment de discussion ludique et conviviale!

Mercredi 19 août, 13h30 à 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!

Jeudi 20 août, 18h30 à 20h30

Ciné-causerie: Jumelles



Venez visionner les trois premiers épisodes de la nouvelle série Jumelles qui aborde le sujet du profilage racial. Discutons-en par la suite !

Mercredi 26 août, 10h à 11h30

Marche et exercices



Marche en plein air dans le quartier du Centre avec des exercices pour solliciter plus de muscles. Jasette, rires et plaisir sont au programme. S'il pleut, nous ferons de l'exercice à l'intérieur.

Bouteille d'eau, crème solaire, chaussures de marche et vêtements confortables et adaptés à la météo.

Jeudi 28 août, 18h30 à 20h30

Groupe d'entraide pour 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 !

Mercredi 9 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 seront au rendez-vous!

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 à 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.

Mes inscriptions :

- Mardi 7 juillet, 13h30 à 15h30 - **Ces choses qui m'aident à fleurir**
- Mercredi 8 juillet, 13h30 à 15h30 - **Écrire, se connaître, et faire communauté**
- Jeudi 9 juillet, 18h30 à 20h30- **Soirée d'échanges interculturels**
- Lundi 13 juillet, 13h30 à 15h30 - **Bracelet d'été**
- Mardi 14 juillet, 13h30 à 15h30 - **Album créatif**
- Mercredi 15 juillet, 13h30 à 15h30 - **Ensemble: créer pour résister**
- Jeudi 16 juillet, 17h à 19h - **5 à 7 féministe (18-35 ans)**
- Lundi 20 juillet, 15h à 17h - **Comité jardin**
- Mardi 21 juillet, 9h30 à 12h- **La Grande Lettre**
- Mardi 21 juillet, 13h30 à 15h30 - **Devinettes en folie**
- Mercredi 22 juillet, 12h à 14h - **Diner d'été**
- Jeudi 23 juillet, 13h30 à 15h30 - **Yoga sur chaise**
- Mardi 28 juillet, 13h30 à 15h - **Atelier cyclo Nord-Sud**
- Mercredi 29 juillet, 10h à 11h30 - **Marche et exercices**
- Jeudi 30 juillet, 13h30 à 15h30 - **Mandala Soleil**
- Jeudi 30 juillet, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour femmes immigrantes**
- Lundi 3 août, 13h30 à 15h30 - **Entre deux tranches**
- Mercredi 5 août, 13h30 à 15h30 - **Mon cahier d'estime de soi**
- Jeudi 6 août, 13h30 à 15h30 - **Parler de lecture en s'amusant**
- Jeudi 6 août, 18h30 à 20h30 - **Jeux et cupcakes**
- Lundi 10 août, 15h à 17h - **Comité Jardin**
- Mardi 11 août, 13h30 à 15h30 - **Femmes queer: diversité et enjeux**
- Mercredi 12 août, 12h à 14h30 - **Pique-nique causerie: l'accès au plein air**
- Jeudi 13 août, 18h30 à 20h30 - **Écrire, se connaître et faire une communauté**
- Lundi 17 août, 13h30 à 15h30 - **Femmes noires : histoire et héritage au Canada**
- Mardi 18 août, 9h30 à 11h - **Matin-Muffin**
- Mercredi 19 août, 13h30 à 15h30 - **Comité On politique!**
- Jeudi 20 août, 18h30 à 20h30 - **Ciné-causerie: Jumelles**
- Mercredi 26 août, 10h à 11h30 - **Marche et exercices**
- Jeudi 27 août, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour les femmes immigrantes**
- Mercredi 9 septembre, 15h à 19h - **Fête de la Rentrée**