

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS NOVEMBRE 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@centredesfemmeslongueuil.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

2

### FERMÉ

Journée de réflexion

## MARDI

3

★  
**Création d'une  
couronne automnale**  
13h30 à 15h30

## MERCREDI

4

**Comité :  
Fête de fin d'année**  
13h30 à 15h30

## JEUDI

5

**FERMÉ**  
9h à 13h

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

9

### FERMÉ

Formation d'équipe

10

**FERMÉ**  
9h à 13h

**Comité On politique**  
13h30 à 15h30

11

★  
**Album créatif**  
13h30 à 15h30

12

**FERMÉ**  
9h à 13h

**Ciné-soupe :  
Les Furies**  
17h30 à 20h30

16

**FERMÉ**  
9h à 13h

17

★  
**Citrouille,  
que c'est bon!**  
13h30 à 15h30

18

★  
**Marche et visite du  
Kanapé café**  
9h30 à 11h30

19

**FERMÉ**  
9h à 13h

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

23

**FERMÉ**  
9h à 13h

★  
**Parle-parle, jase-jase**  
13h30 à 15h30

24

★  
**Création :  
Le Centre, un cadeau**  
13h30 à 15h30

25



**Dîner d'actualité**  
12h à 15h

26



**FERMÉ**  
9h à 13h

**Les relations  
amoureuses et  
sexuelles égalitaires**  
18h30 à 20h30

*Lancement des 12 jours d'action*



Cette icône indique les activités animées par une membre.

# Description des activités de novembre

Mardi 3 novembre, 13h30 à 15h30

## Création d'une couronne automnale



Venez en apprendre davantage sur vous, vos qualités, vos forces et vos succès en créant une couronne de feuilles d'automne! Une décoration que vous allez ensuite pouvoir laisser au centre pour décorer, puis récupérer après la saison automnale.

Mercredi 4 novembre, 13h30 à 15h30

## Comité Fête de fin d'année!

Vous souhaitez vous impliquer? Venez nous aider à organiser la fête de fin d'année!

Jeudi 5 novembre, 18h30 à 20h30

## Soirée d'échanges interculturels



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

Mardi 10 novembre, 13h30 à 15h30

## Comité On politique



La politique ça nous concerne! Venez échanger sur les enjeux sociaux ainsi que les mobilisations actuelles afin de rendre visibles nos revendications!

Mercredi 11 novembre, 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.

Jeudi 12 novembre, 17h30 à 20h30

## Ciné-soupe : Les Furies



On commence la soirée autour d'une soupe pour jaser, échanger et partager un bon moment ensemble! On poursuit avec le visionnement du film québécois « Les Furies », une comédie pleine de solidarité entre femmes dans l'univers du sport féminin. Par la suite, nous discuterons de nos ressentis et impressions autour du film! Une soirée pour rire, réfléchir et échanger dans une ambiance chaleureuse!

Soupe, popcorn et breuvage offerts.

Mardi 17 novembre, 13h30 à 15h30

## Citrouille, que c'est bon!

Découvrez la citrouille, un fruit-légume méconnu qui est plus qu'une décoration d'automne. Quelles sont ses propriétés alimentaires? Comment la cuisiner? Préparons ensemble une recette délicieuse.



Mercredi 18 novembre, 9h30 à 11h30

## Marche et visite du Kanapé café



Marchez avec nous dans le quartier direction Boul. Desaulniers où nous arrêterons prendre un café (chacune paye sa consommation personnelle). Des discussions entre nous sur comment s'équiper pour profiter du plein air en hiver vous attendent!

Jeudi 19 novembre, 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. Un espace idéal pour rencontrer de nouvelles femmes et échanger sans jugement!

Lundi 23 novembre, 13h30 à 15h30

## Parle-parle, jase-jase

« La fête de la Sainte-Catherine approche, et c'est l'heure de vous trouver un mari si vous ne voulez pas finir vieille fille! »

Venez jaser de cette fête traditionnelle et de ce qu'elle représentait, et de ce que ça veut dire pour vous maintenant d'être célibataire ou en couple. Pensez-vous que notre société a évolué sur la pression envers les femmes d'être en couple, ou pas?

Mardi 24 novembre, 13h30 à 15h30

## Création : Le Centre, un cadeau



Réfléchissez avec nous à votre participation au Centre et ce qu'elle vous apporte. Nous fabriquerons une décoration du temps des fêtes qui exprime notre plaisir d'être membre du Centre des femmes.

Mercredi 25 novembre, 12h à 15h

## Dîner d'actualité



Profitez d'un dîner chaleureux où nous parlerons d'un sujet d'actualité : les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Soupe et dessert offerts.

Jeudi 26 novembre, 18h30 à 20h30

## Les relations amoureuses & sexuelles égalitaires?



C'est quoi une relation saine? Où se situe la limite entre amour, jalousie et contrôle? En compagnie de l'organisme Grossesse Secours, viens échanger dans une ambiance chaleureuse et sans tabou! À travers des exemples concrets, nous explorerons les comportements sains et problématiques, le cycle de la violence et autres sujets selon vos besoins!

**12 jours d'action contre les violences faites aux femmes**



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

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS DÉCEMBRE 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@centredesfemmeslongueuil.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



30

**FERMÉ**

Journée de réflexion

## MARDI



1

**FERMÉ**

9h à 13h

**Le travail essentiel  
des centres de  
femmes contre les  
violences**

13h30 à 15h30

## MERCREDI



2

**Action : 12 jours**

## JEUDI



3

**FERMÉ**

9h à 13h

**Action : 12 jours**

**Collage et jasette :  
apprivoiser l'anxiété!**

18h30 à 20h30

**12 jours d'action contre les violences faites aux femmes**



Date et détails à venir : **Action contre les féminicides**

**FERMÉ**

7

9h à 13h

**Byego 2026 :  
Regard sur l'année!**

13h30 à 15h30

8

**FERMÉ**

9

**Fête de fin d'année!**

Lieu à déterminer

15h à 20h

10

**FERMÉ**

**FERMÉ**

14

9h à 13h

**Parlons livres :  
club de lecture**

13h30 à 15h30

15

**La Grande Lettre**

9h30 à 12h

16

**Matin muffins**

9h30 à 11h30

17

**FERMÉ**

9h à 13h

**Groupe d'entraide  
pour femmes  
immigrantes**

18h30 à 20h30



Cette icône indique les activités animées par une membre.

**Le Centre sera fermé du vendredi 18 décembre au mardi 12 janvier**

# Description des activités de décembre

Mardi 1er décembre, 13h30 à 15h30

Bibliothèque Georges Dor

(2760 Ch. de Chambly, Longueuil)



## **Le travail essentiel des centres de femmes contre les violences**

Que cela soit par l'accueil, le référencement, les groupes de soutien, les activités ou les mobilisations, le Centre des femmes de Longueuil travaille à tous les jours pour lutter contre les violences. Venez découvrir et discuter de notre engagement pour une société plus solidaire et égalitaire!



Jeudi 3 décembre, 18h30 à 20h30

## **Collage et jasette : apprivoiser l'anxiété!**

Et si on prenait le temps de créer et de jaser? Dans une ambiance chaleureuse, venez explorer l'anxiété à travers un bricolage créatif. Une occasion de mieux comprendre vos émotions, de partager vos expériences et de découvrir des trucs pour s'apaiser!

Date et détails à venir,

## **Action contre les féminicides**



Le Comité d'action féministe de l'agglomération de Longueuil vous invite à participer à une action en mémoire des victimes de féminicides. En groupe, nous irons dans le métro en portant des chandails identifiés aux noms des femmes assassinées pour qu'on ne les oublie pas.

Lundi 7 décembre, 13h30 à 15h30

## **Byego 2026 : regard sur l'année!**

2026

Venez découvrir le "Byego", un jeu inspiré du Bingo où on essaie de deviner ce qui sera mis de l'avant dans le prochain Bye Bye! Discutons des événements et des personnes qui ont marqué l'année 2026!

Mercredi 9 décembre, 15h à 20h

Lieu à déterminer

## **Fête de fin d'année!**



Profitez d'une soirée festive et joyeuse entre femmes! Repas, jasette, musique et jeux vous attendent!

Lundi 14 décembre, 13h30 à 15h30

## **Parlons livres : club de lecture**



Si vous aimez la lecture et aimez partager, venez à notre "Parlons livres"! Nous vous proposons cette fois-ci de nous présenter un livre qui n'est ni une biographie, ni un roman ou un fait vécu (donc soit une bande dessinée, un livre de poésie, un livre sur la photographie, etc). Et si ce thème ne vous interpelle pas, venez nous voir avec un livre de votre choix!

Mardi 15 décembre, 9h30 à 12h

## **La Grande Lettre**

Échangeons nos impressions sur le journal de décembre et décortiquons les thèmes de la prochaine édition afin de délier notre plume créatrice. Toutes les membres peuvent écrire dans La Grande Lettre!

Mercredi 16 décembre, 9h30 à 11h30

## **Matin muffins**



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

Jeudi 17 décembre, 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. Un espace idéal pour rencontrer de nouvelles femmes et échanger sans jugement!



**Agissons!**



## **12 jours d'action contre les violences faites aux femmes**

Mercredi 25 novembre

### **Dîner d'actualité**

Jeudi 26 novembre

### **Les relations amoureuses et sexuelles égalitaires?**

Mardi 1er décembre

### **Le travail essentiel des centres contre les violences**

Date à venir

### **Action contre les féminicides**

**D'autres actions et activités s'ajouteront, restez à l'affut!**

# 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 3 novembre, 13h30 à 15h30 - **Création d'une couronne automnale**
- Mercredi 4 novembre, 13h30 à 15h30 - **Comité Fête de fin d'année!**
- Jeudi 5 novembre, 18h30 à 20h30 - **Soirée d'échanges interculturels**
- Mardi 10 novembre, 13h30 à 15h30 - **Comité On politique**
- Mercredi 11 novembre, 13h30 à 15h30 - **Album créatif**
- Jeudi 12 novembre, 17h30 à 20h30 - **Ciné-soupe : « Les Furies »**
- Mardi 17 novembre, 13h30 à 15h30 - **Citrouille que c'est bon!**
- Mercredi 18 novembre, 9h30 à 11h30 - **Marche et visite du Kanapé café**
- Jeudi 19 novembre, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour femmes immigrantes**
- Lundi 23 novembre, 13h30 à 15h30 - **Parle-parle, jase-jase**
- Mardi 24 novembre, 13h30 à 15h30 - **Création : Le Centre, un cadeau**
- Mercredi 25 novembre, 12h à 15h - **Dîner d'actualité**
- Jeudi 26 novembre, 18h30 à 20h30 - **Les relations amoureuses & sexuelles égalitaires**
- Mardi 1er décembre, 13h30 à 15h30 - **Le travail des centres en violence**
- Jeudi 3 décembre, 18h30 à 20h30 - **Collage et jasette : apprivoiser l'anxiété!**
- Lundi 7 décembre, 13h30 à 15h30 - **Byego 2026 : regard sur l'année!**
- Mercredi 9 décembre, 15h à 20h - **Fête de fin d'année**
- Lundi 14 décembre, 13h30 à 15h30 - **Parlons livres : club de lecture**
- Mardi 15 décembre, 9h30 à 12h - **La Grande Lettre**
- Mercredi 16 décembre, 9h30 à 11h30 - **Matin muffins**
- Jeudi 17 décembre, 18h30 à 20h30 - **Groupe d'entraide pour femmes immigrantes**



Le Centre des femmes de Longueuil sera fermé du  
vendredi 18 décembre au lundi 11 janvier.

**Au plaisir de vous retrouver mardi le 12 janvier!**