



Programmation Hiver 2026

JOURNÉE PORTES OUVERTES

****Aucune inscription ne sera prise avant l'événement****

Début des inscriptions le mercredi 7 janvier, de 16h à 18h



514-355-4529



accueil@infofemmes.org



7744 rue Sherbrooke Est, suite 102
Montréal, H1L 1A1

S'inscrire à une activité,
c'est s'engager
formellement
à être présente, même si
c'est gratuit.

Pour plus d'informations sur les différentes activités, consultez
notre site internet



infofemmes.net



facebook.com/infofemmes



instagram.com/infofemmes





ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE ESPACE



Activités gratuites et ouvertes à toute personne
s'identifiant et/ou ayant été socialisée comme femme

➤ Milieu de vie convivial et accueillant ➤ Matériel informatique disponible



Aimeriez-vous rencontrer d'autres femmes et briser votre isolement à travers des ateliers & activités diverses, et lors d'actions collectives?



Avez-vous besoin d'être écoutée et soutenue dans vos démarches?



Est-ce que vous ou une personne de votre entourage se questionne sur ses relations?



Est-ce que vous ou une personne proche est victime de violence conjugale?



Connaissez-vous toutes les ressources et services offerts dans Mercier-Est?



Avez-vous le goût de militer pour améliorer les conditions de vie des femmes?



**Opération
cocon**

Info-Femmes est également porteur du projet Opération Cocon, la Table de concertation en violence conjugale et intrafamiliale de Mercier-Est.

HORAIRES D'ACCUEIL

LUNDI

9h à 16h : ouvert

MARDI

11h à 16h : ouvert

MERCREDI

9h à 16h : ouvert

JEUDI

9h à 16h : ouvert

VENDREDI

Fermé, sauf si activités

SAMEDI

Fermé, sauf si activités

DIMANCHE

Fermé, sauf si activités



****Toutes les activités auront lieu en présentiel, sauf indication contraire.****

Info-Femmes est un milieu de vie qui encourage les rencontres dans le respect de chacune. Vous pouvez vous impliquer à différents niveaux dans la vie du centre !

- Par des implications diverses comme bénévoles : création de cartes de fête, accueil, événements spéciaux, etc.
- Dans le conseil d'administration
- Dans des comités : relocalisation, mobilisation et actions collectives, campagne de financement, etc.

Contactez-nous !



Lundis repas

Accueil déjeuner

De 9h30 à 11h

Venez prendre un déjeuner à Info-Femmes, pour bien commencer la semaine. Diverses nourritures seront disponibles sur place.

- 26 janvier
- 2 février
- 9 février
- 16 février
- 2 mars
- 16 mars

Repas collectif

De 11h à 14h

Un lundi par mois, mettez la main à la pâte pour préparer puis déguster un repas chaud. Des partenaires seront présents pour discuter de diverses thématiques.

Pst : les participantes pourront repartir avec les reste pour prolonger le plaisir à la maison.,

- 19 janvier Avec le Frigo de l'Est
- 23 février À définir
- 23 mars À définir

Mardi langues

Cours d'anglais

de 13h à 14h30

Rejoignez Souraya tous les mardis pour obtenir les bases d'anglais et développer vos compétences de conversation. Un moment d'échanges et d'apprentissages.

À partir du 13 janvier

Cours d'italien

Débutant - de 15h à 16h30

Intermédiaire - de 18h à 20h

Apprenez ou approfondissez vos compétences en langue italienne avec Leila, un mardi sur deux. Un cours sera proposé aux débutantes et un deuxième aux intermédiaires

À partir du 20 janvier, un mardi sur deux



Mercredi conférences

Ateliers-discussions

Décryptez l'intersectionnalité

14 janvier

De 18h à 21h

Cet atelier propose une plongée au cœur de l'intersectionnalité à travers **l'expérience spécifique des femmes musulmanes**. Au programme : déconstruire les stéréotypes, mettre en lumière les obstacles structurels qui persistent et surtout, imaginer ensemble des **solutions concrètes**. Cette démarche collaborative permettra de dépasser les bonnes intentions pour construire des changements durables, en s'appuyant sur l'expertise du terrain et l'expérience vécue des principales concernées.

Toxicomanie et réduction des méfaits

11 février

De 18h30 à 20h30

Atelier de sensibilisation animé par l'Antre-jeune sur la **toxicomanie** et la **réduction des méfaits**.

Gestion de conflit et communication non-violente

25 février

De 18h30 à 20h30

Atelier d'initiation à la communication non violente (CNV) visant à explorer, de façon interactive et bienveillante, comment **reconnaître ses émotions** et **besoins** afin de communiquer plus clairement et résoudre les conflits avec **empathie**. Les participantes découvrent les quatre étapes de la CNV à travers échanges, réflexions et exemples concrets.

Soirée musicale

11 mars

De 18h à 21h

Musicien-ne dans l'âme ou mélomane curieux-se? Venez profiter d'une **soirée musicale chaleureuse** au centre — que vous apportiez votre instrument ou juste votre plaisir d'écouter!

Atelier en série

Femmes en mouvements :
Penser, Lutter, Créer

Un mercredi sur deux
à partir du 21 janvier

De 13h30 à 15h30

Dans un espace chaleureux et ouvert, nous explorerons ensemble **différents thèmes féministes** — nos réalités, nos forces, nos défis — pour mieux comprendre ce qui **nous influence** et ce qui **nous unit**.

Nous prendrons le temps d'échanger, de réfléchir, et d'imaginer ensemble des façons d'agir, petites ou grandes, qui nous ressemblent.



Ciné-discussion

Rejoignez-nous pour un ciné-discussion féministe !

Mercredi 28 janvier 2025

De 17h30 à 19h45



Info-Femmes et le Chez-Nous de Mercier-Est vous propose de visionner le film "Erin Brockovich". tout en travaillant sur vos projets créatifs ! Apportez vos bricolages, tricot, crochet, dessin ou tout autre projet. Popcorn offert et boissons en vente sur place.

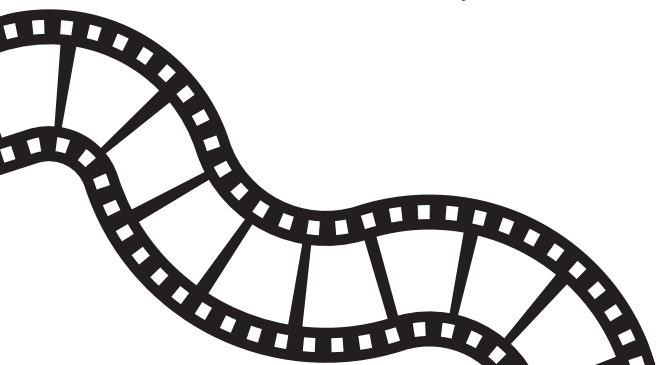
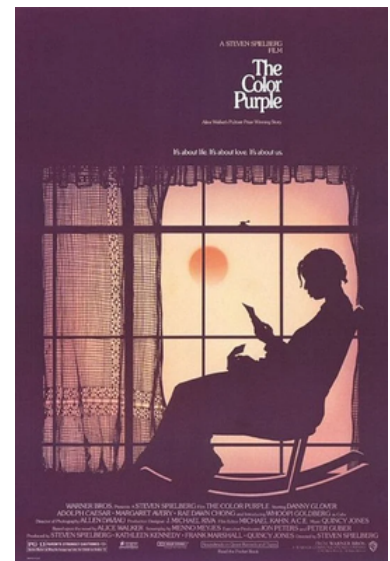
Tiré de faits réels, sur une affaire de pollution des eaux potables, ce film aborde divers sujets tels que la monoparentalité, la précarité, les problèmes de santé.

Nous visionnerons le film au Chez-Nous de Mercier-Est, au 7958 rue Hochelaga. L'évènement sera en mixité

Mercredi 16 mars 2025

De 18h30 à 21h

La couleur pourpre est un film adapté du roman du même nom. Il suit l'histoire de deux soeurs, Celie et Nettie, et de leur famille et proches, personnes afro-américaines évoluant dans le sud des États-Unis, durant la première moitié du 20ème siècle. Malgré les violences subies par le racisme et le patriarcat, il met en lumière une des amitiés fortes, unies par un désir de liberté, d'espoir et de vie meilleure.



Jeudis on bouge

Prima Danse

13h à 14h

Cet atelier allie la **mise en forme** (renforcement musculaire, souplesse et mobilité) et **reconnexion au corps**. L'objectif : bouger pour se sentir mieux, favoriser l'acceptation corporelle et encourager la création de liens sociaux

➤ 15 janvier

➤ 26 février

➤ 12 mars

Pilates

13h à 14h

Mobilité et **renforcement** des muscles profonds – activité se rapprochant du Pilates et des exercices de flexibilité. Ce moment sera suivi d'un goûter.

➤ 29 janvier

➤ 12 février

Jeudis arts

Dessin intuitif

Avec Andréane

22 janvier

18h30 à 21h

Laissez-vous guider par votre créativité dans cet atelier de dessin intuitif utilisant l'encre à l'alcool. Une activité **relaxante, colorée et accessible** à toutes, où l'exploration et le plaisir priment sur la technique

Atelier d'écriture créative

Avec Eden

5 février

19h à 21h

Animé par la poétesse Eden Rioux-Turcotte, vient vivre un moment créatif pour explorer **l'identité féminine** à travers **l'écriture créative** et le **collage artistique**, en s'inspirant d'images pour donner corps aux mots et repartir avec une création personnelle.

Le Zen Art

Avec Cathy

19 février

19h à 21h

Le dessin intuitif ou zen art est donc un excellent moyen pour permettre à tes **émotions de s'échapper**, se **libérer**, **s'exprimer**... Plutôt que de les ignorer ou de les faire taire !

Atelier d'écriture créative

Avec Eden

5 mars

19h à 20h30

Animé par la poétesse Eden Rioux-Turcotte, vient participer à un espace d'écriture créative et libératrice où, à partir d'un objet ou d'une image porteuse de sens, chaque femme met en mots un **fragment de son histoire** et contribue, d'un même coup, à la **création d'un poème collectif**. Nous t'invitons à apporter un objet ou une image qui te représente ou qui est évocateur de ton histoire.

Transfert d'images

Avec Pascale

19 mars

18h30 à 21h

Découvrez comment **transformer une photo** ou une **illustration** en œuvre unique en la transférant directement sur **une planche de bois**. Une activité accessible, ludique et artistique!

Activités spéciales

Journée de lancement

12 janvier

De 15h à 18h

Joignez-vous à nous pour lancer la programmation en grand! **Galettes des Reines**, jeux, discussions... tout pour créer une ambiance festive et conviviale.

Conférence en audiologie

9 février

De 18h30 à 19h30

Venez apprendre à déceler les **premiers signes** de la perte auditive, comprendre les enjeux liés à un problème auditif et comment adopter une approche proactive et préventive dans la **préservation de son audition**. La conférence est offerte par la clinique auditive Ioannoni

Test en audiologie

23 février

De 15h à 18h30

Dans le cadre de leur mission visant à promouvoir la santé auditive chez les femmes, la clinique auditive Ioannoni, Audioprothésistes, offre une **journée de dépistage auditif** - outil de prévention - sans frais.

Exposition "Embarquez avec nous"

4 mars

De 11h à 12h30

Cette **exposition photo itinérante** a été réalisée dans le cadre d'un projet de recherche-action avec la Table des Groupes de Femmes de Montréal, sur les **femmes en situation de handicap**. Elle offre un regard intimiste sur la vie de 8 expertes de vécu.

Présentée du 18 février au 25 mars, gratuitement, à la bibliothèque de Mercier

Marche plein air

15 mars

De 10h à 15h

Venez profiter des derniers **paysages hivernaux** lors d'une randonnée pédestre au cœur du **parc régional de la Pointe-aux-Prairies**. Une belle occasion de respirer l'air frais, admirer la nature et se reconnecter avec le plein air avant le printemps !

Si souhaité, emportez votre lunch

Club de lecture féministe

21 mars

De 10h à 12h

On vous donne rendez-vous pour la deuxième rencontre du club de lecture féministe, en collaboration avec la bibliothèque de Mercier. La thématique choisie est la **maternité et la non-maternité**. Choisissez un des 4 livres suivant et venez nous rejoindre pour échanger sur ce sujet.

Les 4 oeuvres sont : **la servante écarlate** (Margaret Atwood) ; **Corps public** (Mathilde Ramadier) ; **Le regret d'être mère** (Orna Donath) ; **La naissance d'une mère** (Mélanie Boulay)

MOBILISATIONS



Mobilisation pour la journée
mondiale de la justice sociale

20 FÉVRIER 2026

Évènement co-organisé par la
Frac et la coalition Main Rouge.

Plus d'informations à venir

Journée internationale des
droits des femmes

8 MARS 2026

Venez vous mobiliser et célébrer à nos côtés
pour les droits de toutes.

Plus d'informations à venir

ENSEMBLE, POUR UN FUTUR JUSTE ET FÉMINISTE



Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7 Journée d'inscriptions 16h à 18h	8	9 Fermé	10 Fermé	11 Fermé
12 Journée de lancement 15h à 18h	13 Cours d'anglais 13h30 à 15h	14 Atelier discussion sur l'intersectionnalité 18h à 21h	15 Prima danse 13h à 14h	16 Fermé	17 Fermé	18 Fermé
19 Repas collectif avec le Frigo de l'Est 11h30 à 14h	20 Cours d'anglais De 13h30 à 15h Cours d'italien 15h à 16h30 (débutant) 18h à 19h30 (intermédiaire)	21 Atelier en série 13h30 à 15h30	22 Soirée d'arts 18h30 à 21h	23 Fermé	24 Fermé	25 Fermé
26 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	27 Cours d'anglais 13h30 à 15h	28 Ciné-discussion avec le Chez- Nous de Mercier- Est 17h30 à 19h45	29 Pilates 13h à 14h	30 Fermé		

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	3 Cours d'anglais De 13h30 à 15h Cours d'italien 15h à 16h30 (débutant) 18h à 19h30 (intermédiaire)	4 Atelier en série 13h30 à 15h30	5 Soirée d'arts 19h à 21h	6 Fermé	7 Fermé	8 Fermé
9 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	10 Cours d'anglais 13h30 à 15h	11 Toxicomanie et réduction des méfaits 18h à 21h	12 Pilates 13h à 14h	13 Fermé	14 Fermé	15 Fermé
16 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	17 Cours d'anglais De 13h30 à 15h Cours d'italien 15h à 16h30 (débutant) 18h à 19h30 (intermédiaire)	18 Atelier en série 13h30 à 15h30	19 Soirée d'arts 19h à 21h	20 Mobilisation pour la journée mondiale de la justice sociale	21 Fermé	22 Fermé
23 Repas collectif 11h30 à 14h Test en audiologie 15h à 18h30	24 Cours d'anglais 13h30 à 15h	25 Gestion de conflit et communication non-violente 17h30 à 19h45	26 Prima danse 13h à 14h	27 Fermé		

Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	3 Cours d'anglais De 13h30 à 15h Cours d'italien 15h à 16h30 (débutant) 18h à 19h30 (intermédiaire)	4 Exposition Embarquez avec nous 11h à 12h30 Atelier en série 13h30 à 15h30	5 Soirée d'arts 19h à 20h30	6 Fermé	7 Fermé	8 Journée international e des droits des femmes
9 Fermé	10 Cours d'anglais 13h30 à 15h	11 Soirée musicale 18h à 21h	12 Prima danse 13h à 14h	13 Fermé	14 Fermé	15 Parc régional de la Pointe- aux-Prairies 10h à 15h
16 Accueil déjeuner 9h30 à 11h	17 Cours d'anglais De 13h30 à 15h Cours d'italien 15h à 16h30 (débutant) 18h à 19h30 (intermédiaire)	18 Atelier en série 13h30 à 15h30	19 Soirée d'arts 18h30 à 21h	20 Mobilisation pour la journée mondiale de la justice sociale	21 Club de lecture féministe	22 Fermé
23 Repas collectif 11h30 à 14h	24 Cours d'anglais 13h30 à 15h	25 Ciné- discussion 17h30 à 19h45	26 Bilan des participantes 18h à 20h	27 Fermé		