



Programmation Automne 2025

JOURNÉE D'INSCRIPTION

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

Les inscriptions **seront uniquement en présentiel** le **16 septembre** de 16h à 18h.

Les inscriptions **par téléphone et par courriel** se feront qu'à partir du **17 septembre**



514-355-4529



centreif@infofemmes.org



7744 R. Sherbrooke E, local
102



**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.

HORAIRE D'ACCUEIL

<u>LUNDI</u>	9h à 12h : Accueil fermé	13h à 16h : ouvert
<u>MARDI</u>	9h à 12h : ouvert	13h à 16h : ouvert
<u>MERCREDI</u>	9h à 12h : ouvert	13h à 16h : ouvert
<u>JEUDI</u>	9h à 12h : ouvert	13h à 16h : ouvert
<u> VENDREDI</u>	<i>Fermé, sauf si activités</i>	
<u>SAMEDI</u>	<i>Fermé, sauf si activités</i>	
<u>DIMANCHE</u>	<i>Fermé, sauf si activités</i>	



****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 !



Mardis langues

Cours d'anglais

Un mardi sur deux

De 14h à 15h



Vous prévoyez un voyage ou vous souhaitez développer de nouvelles compétences en langue ? Venez apprendre les bases de l'anglais avec Souraya !

À partir du 23 septembre

Cours d'italien

Débutante et intermédiaire

un mardi sur deux



Vous voulez apprendre l'italien ou perfectionné vos bases ? Alors, rejoignez-nous pour des cours avec Leila.

Deux formules sont proposées pour accueillir les débutantes et les plus avancées.

Débutante : À partir du 30 septembre, de 14h à 15h

Intermédiaire: À partir du 23 septembre, de 18h30 à 20h

Mercredis discussions

Café-causerie

De 13h30 à 15h30



Prenez une pause lors d'un café-causerie pour échanger sur des thématiques diverses, entre nous.

Le 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre

Repas collectif

De 11h30 à 14h



Pour l'arrivée de l'automne, venez cuisiner et déguster de bons plats réconfortants, chaque dernier mercredi. Les restes seront distribués pour prolonger le plaisir.

Les mercredis 29 octobre et 19 novembre



Soirées cinéma

De 18h30 à 21h

Spécial Halloween - Ghostbusters (2016)

Jeudi 30 octobre

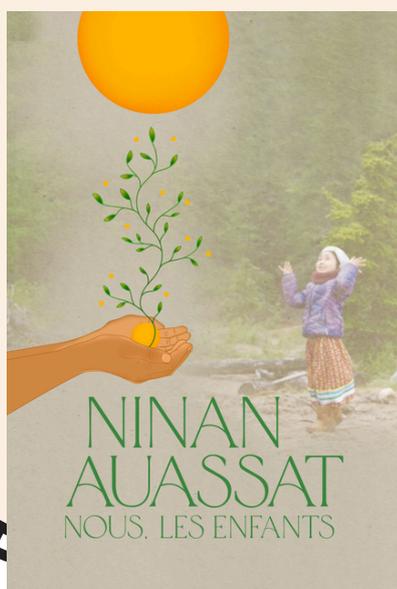
Après une invasion de fantômes à Manhattan, les passionnés du paranormal Erin Gilbert et Abby Yates, l'ingénieur nucléaire Jillian Holtzmann et l'employée de métro Patty Tolan s'unissent pour mettre fin à la menace surnaturelle.

Nouvelle version de la comédie surnaturelle S.O.S Fantômes avec un casting féminin. Les fantômes n'ont qu'à bien se tenir !



Nous, les enfants

Mercredi 10 décembre



Le documentaire "Nous, les enfants" est un cri du cœur à une époque où la jeunesse autochtone revendique sa place et son avenir. Avec sa signature cinématographique intime et saisissante, Kim O'Bomsawin nous plonge dans l'univers vivant de jeunes Atikamekw, Eeyou-Cris et Innus, filmés sur plus de six ans.

Jeudis on bouge

Dancehall
13h à 14h30



Vous avez envie de vous déhancher et vous défouler par la danse ? On vous invite à rejoindre Gwladys, professeure de dancehall.

Les 2 octobre et 13 novembre

Zumba en ligne
13h à 14h



Rendez-vous au centre Info-Femmes, pour vous défouler sur de la zumba en ligne, en groupe.

Les 16 octobre et 27 novembre

Jeudis arts

Exprimez votre créativité à travers nos traditionnels jeudis d'arts.

Un jeudi sur deux, de 18h30 à 21h

Le jeudi 25 septembre **avec Andréane - les objets créés seront vendus dans le cadre du Marchethon**

Le jeudi 09 octobre **à déterminer**



Le jeudi 23 octobre **avec Andréane - activité mères-enfants**

Le jeudi 06 novembre **à déterminer**



Le jeudi 04 décembre **Rattrapage créatif**

Activités extérieures

Activité de lancement

Dimanche 21 septembre



Sortez vos meilleurs pas de danse et amenez votre lunch pour se rendre au Parc Jeanne Mance. Au programme : les Tam-tams du Mont-Royal

De 12h à 16h

Planétarium

Mercredi 12 novembre



On se retrouve dans les étoiles, avec une sortie au Planétarium.

De 9h30 à 12h

Club de lecture féministe

Samedi 15 novembre



Lisez l'un des livres proposés et échangez avec bienveillance sur les enjeux féministes mis en lumière par la littérature. Cette première séance du club constitue une introduction à la littérature féministe. Bandes dessinée, roman et essais sont au programme: "Les grandes oubliées", "Libérer la colère", "Radium girls" et "La couleur pourpre". Présenté en collaboration avec la bibliothèque Mercier.

Les places sont limitées.

De 10h15 à 12h

12 jours d'action contre les violences

**25 novembre au
6 décembre**

Durant les 12 jours d'action contre les violences, diverses activités seront proposées, telles que la marche en commémoration des événements de Polytechnique.

Restez à l'affût et mobilisez vous à nos côtés.

Activités spéciales

Marchethon

Samedi 4 octobre



De 10h30 à 14h30

Nous avons dû le reporter, mais comme promis, voici la nouvelle date du Marchethon ! Cet évènement est une levée de fonds pour notre milieu de vie, essentiel aux personnes que nous accueillons. Pour plus d'informations et nous soutenir, rendez-vous sur nos réseaux.

Marche Mondiale des Femmes

Samedi 18 octobre



Cette année, c'est la 6ème édition de la Marche Mondiale des Femmes. Alors rendez-vous à Québec pour marcher et se mobiliser pour les droits de toutes !

Les places dans le bus sont limitées. Pensez aussi au covoiturage. Plus d'informations à venir.

Soirée d'inauguration

Jeudi 20 novembre



Comme vous le savez, on a déménagé ! Alors pour l'occasion, on vous invite à une soirée d'inauguration.

Plus d'informations à venir.

Soirée de Noël

Mercredi 17 décembre



Célébrez les fêtes en notre compagnie, autour d'un repas et d'activités sorores.

Soirée réservée aux membres.

SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	
15	16 Soirée d'inscription 	17	18	19	21 Tam-tams du Mont-Royal 
22	23  Anglais (midi) Italien (soir)	24 Atelier de danse Murs-Mus	25  Jeudi créatif	26	Représentation Murs-Mus (en autonomie)
29	30  Italien (midi)				

OCTOBRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI /
DIMANCHE

1



2

Dancehall

3

4

Marchethon



6



7

Anglais (midi)
Italien (soir)

8

Café-
discussion



9



Jeudi créatif

10

13



14

Italien (midi)

15

16



Zumba

17

18



Marche
mondiale
des femmes

20



21

Anglais (midi)
Italien (soir)

22

23



Jeudi créatif

24

27



28

Italien (midi)

29

Repas collectif



30

Soirée ciné
Spéciale
Halloween



31

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
3	 4 Anglais (midi) Italien (soir)	5 Café- discussion 	 6 Jeudi créatif	7	
10	 11 Italien (midi)	12 Planétarium 	 13 Dancehall	14	15 Club de lecture 
17	 18 Anglais (midi) Italien (soir)	19 Repas collectif 	20 Soirée inauguration 	21	
24	 25 Italien (midi)	26 CENTRE FERMÉ	 27 Zumba en ligne	28	

DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
1	 2 Anglais (midi) Italien (soir)	3 Café- discussion 	 4 Jeudi créatif	5	Marche Polytechnique 
8	9	10 Ciné- discussion 	11 Bilan des participantes	12	
15	16	17 Fête de Noël 	18	19	
22 CENTRE FERMÉ	23 CENTRE FERMÉ	24 CENTRE FERMÉ	25 CENTRE FERMÉ	26 CENTRE FERMÉ	CENTRE FERMÉ
29 CENTRE FERMÉ	30 CENTRE FERMÉ	31 CENTRE FERMÉ			