



Programmation Été 2026

JOURNÉE PORTES OUVERTES

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

Priorité aux inscriptions faites en personne ou par téléphone

Début des inscriptions le 30 juin de 13h à 18h



514-355-4529



accueil@infofemmes.org



7744 rue Sherbrooke Est,
bureau 102 Montréal, H1L1A1

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**



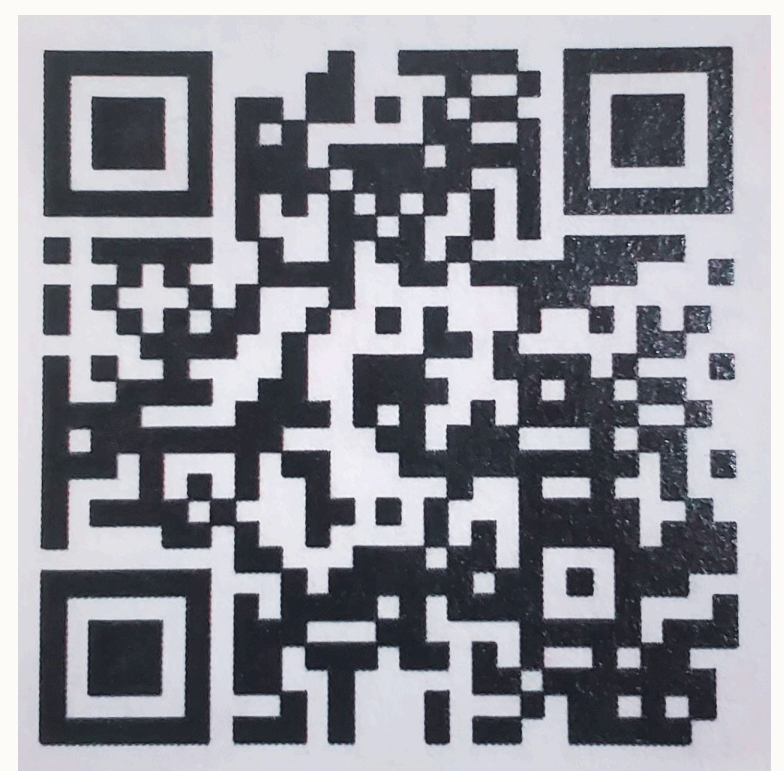
infofemmes.net



facebook.com/infofemmes



instagram.com/infofemmes



ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE ESPACE

Info-Femmes est un centre **par et pour** les personnes s'identifiant femmes et/ou socialisées femmes. Situé dans Mercier-Est, nous travaillons à l'**amélioration des conditions de vie** de toutes et à la **lutte contre toutes les formes de violences et de discrimination**.

Dans le cadre de notre mission, nous fournissons divers services, tous gratuits et accessibles.

Soutien individuel

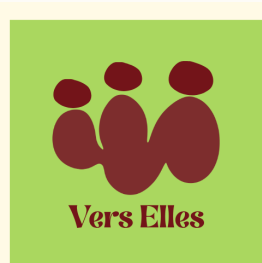
Notre équipe d'intervenantes généralistes vous accueille et vous propose une écoute, un soutien et/ou de l'accompagnement pour trouver une ressource adaptée à vos besoins.

Activités collectives

Des activités, dans le cadre de programmations saisonnières, sont proposées et ouvertes à toutes (sorties, discussions, art, sport...). Basées sur l'éducation populaire, celles-ci visent à briser l'isolement en créant du lien et en favorisant la reprise de pouvoir de chacune.

Transformation sociale

Notre mission vise à l'amélioration des conditions de vie, par la mobilisation et projets variés. Actuellement, cela est notamment à travers le projet "Vers Elles" - pour l'inclusion des femmes vivant de l'itinérance dans nos services - et "Opération Cocon" - table de concertation en violence conjugale et intrafamiliale.



HORAIRES D'ACCUEIL

LUNDI

9h à 16h : ouvert

MARDI

13h 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** : mobilisation et actions collectives, campagne de financement, etc.

Contactez-nous !



Discussions

Atelier jasette

Mardi 14 juillet et 25 août
de 18h à 20h

Mardi 28 juillet
de 10h à 12h

Mardi 11 août
de 13h à 15h

Venez jaser avec nos intervenant.es sur des sujets variés, féministes et d'actualité, qui nous touchent directement ou indirectement, dans nos quotidiens (intelligence artificielle, intersectionnalité, culture populaire, etc.)

Groupe de discussion en anglais

Mardi 21 juillet et 18 août
de 13h à 14h30

Venez pratiquer votre anglais dans un cadre détendu et bienveillant ! Une belle occasion d'échanger en groupe, le tout dans une ambiance chaleureuse et sans pression

Groupe de discussion en italien

Mardi 7 juillet et 4 août
de 18h à 19h30

Venez pratiquer votre italien dans un cadre détendu et bienveillant ! Une belle occasion d'échanger en groupe, le tout dans une ambiance chaleureuse et sans pression

Deuil anticipé

Jeudi 23 juillet
de 17h30 à 19h

Cet atelier explore le deuil anticipé, ses particularités et les émotions qui l'accompagne. Un espace d'échange et de réflexion, dans un climat de douceur et de respect.

Ciné discussion

Vendredi 24 juillet
de 17h30 à 19h30

Venez écouter le film "Les furies", comédie sportive sur le hockey féminin à Montréal.

"Les femmes de Montréal et de Waterloo doivent se battre pour leur temps de glace lorsqu'une équipe de hockey semi-professionnelle masculine revendique son aréna habituel, menaçant ainsi leur communauté sportive établie."

Déjeuners et repas collectifs

Repas collectif

Lundi 13 juillet et 10 août
de 13h à 14h30

Venez cuisiner à nos côtés et profiter d'un repas aux saveurs de l'été. Et repartez avec les potentiels restes pour prolonger le plaisir !

Déjeuner avec l'ACEF

Mercredi 8 juillet
de 9h30 à 12h

Joignez-vous à nous le temps d'un déjeuner pour échanger avec l'ACEF de l'est sur la thématique des finances.

Consom'actrices : pouvoir d'achat, pouvoir de décision

Jeudis arts

Joignez-vous à nous pour des soirées artistiques. Trois seront proposées lors de la programmation, de 18h30 à 21h, excepté le 27 août qui terminera à 20h30.



Le jeudi 30 juillet

Soirée surprise avec Pascale



Le jeudi 6 août

Personnalisation de breloques et bijoux avec Andréane



Le jeudi 27 août

En lien avec le club de lecture féministe d'Info-Femmes et de la bibliothèque de Mercier. Activité définir. Les personnes ne participant pas habituellement à l'activité sont les bienvenues.

Parcs et jardins

Journée de lancement

Lundi 6 juillet

Préparation du pique-nique à 13h30 et pique-nique de 16h30 à 19h30

Envie de profiter du beau temps et de partager un bon repas ? Participez à notre pique-nique collectif au parc de la promenade Bellerive ! Vous pouvez venir donner un coup de main pour la préparation ou simplement nous rejoindre sur place pour déguster le tout.

Identification des végétaux dans le jardin

Vendredi 10 juillet
de 16h à 17h

Cet atelier d'initiation, proposé par l'Écoquartier et Solidarité Mercier-Est, vise à permettre aux participant.e.s de reconnaître et différencier les principaux végétaux présents au jardin. Nous apprendrons à distinguer les plantes utiles, les plantes indigènes, les mauvaises herbes et certains végétaux favorables à la biodiversité.

Jardin des Floralies

Lundi 3 août
de 10h à 14h

Venez profiter d'une belle sortie en plein air au cœur du Parc Jean-Drapeau ! Nous explorerons les magnifiques Jardins des Floralies, suivi d'un pique-nique convivial. Une belle occasion de prendre l'air en bonne compagnie ! Apportez votre dîner

Récolte et dégustation simple

Samedi 15 août
de 10h30 à 11h30

Cet atelier, proposé par l'Écoquartier et Solidarité Mercier-Est, invite les participant.e.s à découvrir le plaisir de récolter les fruits et légumes du jardin et à apprendre à reconnaître le bon moment pour la cueillette. Nous aborderons les bases de la récolte respectueuse des plantes et les règles d'hygiène à suivre au jardin. L'atelier se conclura par une dégustation simple de produits fraîchement récoltés.

Jardin botanique

Mercredi 19 août
de 10h à 14h

Activité mères-enfants

Vous aimez les fleurs et les jardins paisibles ? Venez passer un moment au Jardin botanique avec nous ! On explore les sentiers en découvrant des plantes du monde entier.

Parc nature

Jeudi 20 août
de 10h à 16h

Venez profiter des derniers paysages estivaux 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 l'automne !

Sorties

Biodôme

Jeudi 16 juillet
de 10h à 11h30

Partez à la découverte des écosystèmes du monde entier lors d'une sortie au Biodôme de Montréal ! Explorez à votre rythme les différents milieux naturels, de la forêt tropicale aux glaces polaires, et laissez-vous émerveiller par la richesse de la faune et de la flore.

L'autre Vieux-Montréal

Dimanche 19 juillet
de 10h à 12h30

Venez découvrir le Plateau-Mont-Royal, arrondissement mythique au riche patrimoine bâti et immatériel, berceau de luttes citoyennes, de contre-culture et de mixité sociale. Un guide vous fera revivre l'histoire de ses rues, de ses communautés et de sa mémoire collective.

Musée des beaux-arts

Vendredi 22 juillet
de 13h30 à 15h30

Venez ralentir le temps d'un atelier créatif au musée, où œuvres et discussions nous inviteront à réfléchir à nos parcours de vie, nos points communs et ce qui nous distingue. Repartez avec vos propres créations, aussi uniques que vous !

Rabaska

Mercredi 29 juillet
de 10h à 16h

**Activité mères-
enfants**

Pagayez à bord d'un grand canot rabaska sur les eaux calmes du canal de Lachine. Une activité conviviale et accessible, idéale pour découvrir la nature urbaine tout en s'amusant ensemble.

Panorama Expérience Eaux vives

1er août
à 11h

**Activité réservée aux
membres**

Eaux Vives vous invite à une exploration immersive où l'art et la technologie se rencontrent pour dévoiler les beautés de la nature aquatique autour de quatre artistes: Marshmallow Laser Feast, Maxwell Hohn, Maryse Goudreau et Mandy Barker.

Sorties

Orchestre symphonique

Mercredi 5 août
de 19h30 à 21h

Vivez une soirée inoubliable au pied du Mont-Royal en compagnie de l'Orchestre Métropolitain. Un moment de grâce et de détente au cœur de l'un des plus beaux parcs de Montréal.

Complexe aquatique

Jeudi 13 août
de 10h à 16h30

Venez vous rafraîchir et profiter des installations du complexe aquatique du parc Jean-Drapeau, pour une journée de détente et de plaisir au bord de l'eau !

Le marché public dans l'ambiance du 18ème siècle

Samedi 29 août
de 10h à 14h

Plongez dans l'histoire de Montréal, où l'espace d'un week-end, la Place du Marché reprend vie et se transforme en marché public de l'année 1745. Activité phare de Pointe-à-Callière depuis 32 ans, le Marché public dans l'ambiance du 18e siècle propose un voyage dans le temps et dans l'histoire de la Nouvelle-France. Apportez votre dîner !

Festivals

Festival de Jazz

Jeudi 2 juillet
de 16h à 21h

Vous aimez les rythmes entraînants du jazz, mais n'avez jamais pris le temps d'en profiter en direct ? Venez vivre l'ambiance du Festival de jazz avec nous ! Une sortie conviviale pour découvrir des artistes passionnés et vibrer au son des cuivres.

Festival un goût des caraïbes

Jeudi 9 juillet
de 11h à 17h

Activité mères-enfants

Vous avez envie de prendre le large ? Montez à bord de la navette fluviale avec nous, direction le Vieux-Port ! On profite du trajet en bateau, puis on découvre les saveurs, les rythmes et les couleurs du festival. Un goût des Caraïbes lors d'une journée d'été bien remplie et festive !

JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	1	2	3	4	5
	Journée d'inscription 13h à 18h	Féié	Festival de Jazz 16h à 21h	Fermé	Fermé	Fermé
6	7	8	9	10	11	12
Journée de lancement 13h30: Préparation 16h30 à 19h30: Picnic	Discussion en italien 18h à 19h30	Déjeuner causerie avec l'ACEF 9h30 à 12h	Festival un goût des caraïbes 11h à 17h	Identification des végétaux 16h à 17h	Fermé	Fermé
13	14	15	16	17	18	19
Repas collectif 13h à 14h30	Atelier jasette - Femmes et intelligence artificielle 18h à 20h	Activités libres	Biodôme 10h à 11h30	Fermé	Fermé	L'autre Vieux 10h à 12h30
20	21	22	23	24	25	26
Activités libres	Discussion en anglais 13h à 14h30	Musée des beaux-arts 13h30 à 15h30	Soirée discussion sur le deuil 17h30 à 19h	Ciné-discussion 17h30 à 19h30	Fermé	Fermé
27	28	29	30	31	1	2
Fermé	Atelier jasette - Intersectionnalité 10h à 12h	Rabaska 10h à 16h	Soirée d'arts 18h30 à 21h	Fermé	Expérience Eaux vives 11h	

AOÛT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3 Jardin des Floralies 10h à 14h	4 Discussion en italien 18h à 19h30	5 Orchestre symphonique 19h30 à 21h	6 Soirée d'arts 18h30 à 21h	7 Fermé	8 Fermé	9 Fermé
10 Repas collectif 13h à 14h30	11 Atelier jasette 13h à 15h	12 Activités libres	13 Complexe aquatique 10h à 16h30	14 Fermé	15 Récolte et dégustation 10h30 à 11h30	16 Fermé
17 Fermé	18 Discussion en anglais 13h à 14h30	19 Jardin botanique 10h à 14h	20 Parc nature et jeu de société 10h à 16h	21 Fermé	22 Fermé	23 Fermé
24 Activités libres	25 Atelier jasette - Femmes et culture populaire 18h à 20h	26 Fermé	27 Soirée d'arts 18h30 à 20h30	28 Fermé	29 Marché public du 18ème siècle 10h à 14h	30 Fermé