



# Programmation Printemps 2026

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

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

Début des inscriptions le 8 avril de 13h à 17h



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



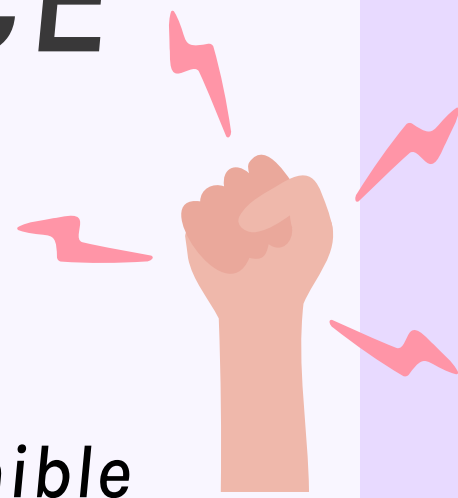
instagram.com/infofemmes





# ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE ESPACE

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?



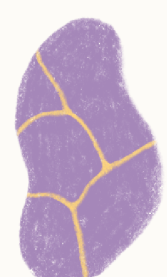
Est-ce que vous ou une personne proche est victime de violence conjugale?



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

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 !*



## Lundis déjeuner

Accueil déjeuner  
De 9h30 à 12h

Venez prendre un déjeuner à Info-Femmes, en compagnie de l'ACEF de l'Est, pour aborder des thématiques liées aux finances, budget et consommation.

➤ 20 avril      ➤ 4 mai      ➤ 1 juin

---

Repas collectif  
De 11h30 à 14h

Un lundi par mois, mettez la main à la pâte pour préparer puis déguster un repas collectif.

Ps : les participantes pourront repartir avec les restes pour prolonger le plaisir à la maison.

➤ 27 avril      ➤ 25 mai

## 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 14 avril

---

Cours d'italien  
Intermédiaire - de 18h à 19h30

Apprenez ou approfondissez vos compétences en langue italienne avec Leila, **un mardi sur deux**. Ce cours est réservé aux personnes ayant un niveau intermédiaires.

À partir du 21 avril

# Mercredi discussions

## Regards croisés sur l'Islam

15 avril

De 17h30 à 20h30

L'Islam est trop souvent caricaturé. Cet atelier **déconstruit les préjugés** en explorant les principes réels de cette religion et ses engagements pour la **justice sociale, l'écologie et l'égalité**. Nous analyserons aussi comment les médias québécois représentent – ou effacent – les femmes musulmanes.

---

## Itinérance et féminité

22 avril

De 13h30 à 15h30

Cet atelier explore la réalité de l'itinérance au féminin, une réalité souvent invisibilisée. Nous discuterons des enjeux spécifiques vécus par les femmes

---

## Égalité au travail

29 avril

De 13h30 à 15h30

Cet atelier explore les inégalités vécues par les femmes sur le marché du travail, leurs conséquences, et les solutions pour les déconstruire.

---

## Gestion de conflit et communication non-violente

29 avril

De 17h30 à 19h45

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.

---

## Comprendre et apprivoiser le deuil

6 mai

De 18h à 19h30

Dans le cadre d'un échange collectif bienveillant, nous explorons ensemble le **deuil** vécu à la suite d'une perte définitive : sa définition, ses étapes, sa dimension profondément singulière et les réactions qu'il peut susciter.

---

## Solidarité : Déconstruire pour mieux reconduire

13 mai

De 17h30 à 20h30

Être solidaire, ça veut dire quoi concrètement ? Cet atelier questionne nos pratiques d'alliance en examinant comment nos positions sociales influencent nos engagements. Objectif : bâtir une solidarité authentique qui transforme vraiment les choses.

---

## La désinformation, un danger pour la démocratie

27 mai

De 17h à 18h30

Conçue en collaboration avec **Élections Québec**, dans le cadre du programme Je vote au Québec, cette formation offre des trucs pratiques pour vérifier si une information est fiable ou non avant de la croire ou de la partager. Elle permet de mieux comprendre le phénomène des fausses nouvelles ainsi que l'impact de la désinformation sur les citoyens et la démocratie.

---

## Imaginer le monde de demain

3 juin

De 13h30 à 15h30

Voyagez en 2050 Glorieuses, cette époque fabuleuse où la société est devenue plus juste, plus durable et plus heureuse !

Pendant 2h, les participant.es imagineront un nouveau modèle de société et incarneront les personnes qu'elles souhaitent être en 2050



# Ciné-discussion

Rejoignez-nous pour un ciné-discussion féministe !



Mardi 28 avril 2026

De 17h00 à 20h00

Info-Femmes et le Chez-Nous de Mercier-Est vous propose de visionner le film "Les figures de l'ombre". 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.

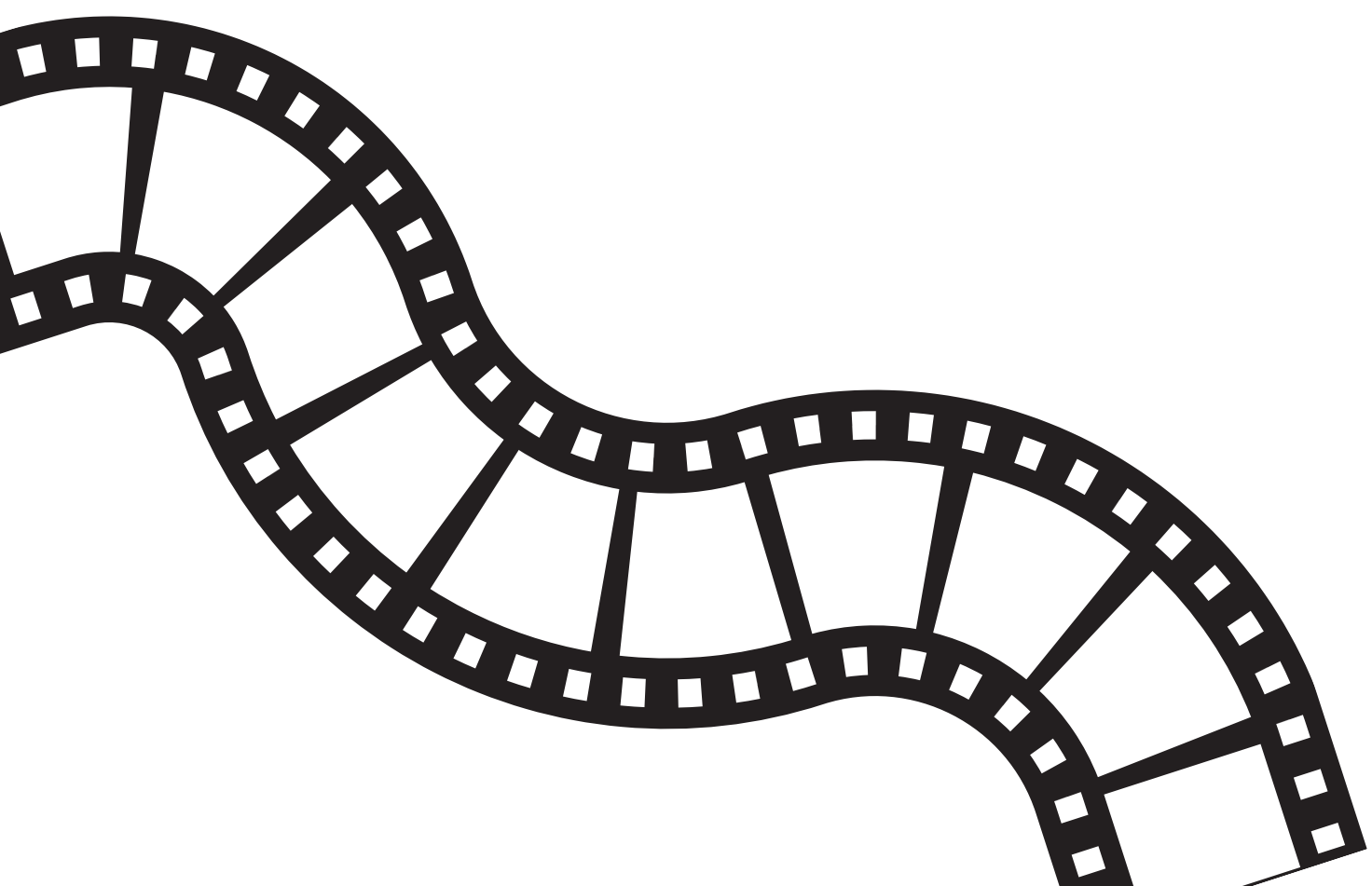
Tiré de faits réels, il met en lumière trois femmes scientifiques afro-américaines travaillant à la NASA, influençant largement la conquête spatiale.

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

Mercredi 3 juin 2026

De 17h à 20h

Info-Femmes vous propose de visionner le film "Annie Colère". "Février 1974. Parce qu'elle se retrouve enceinte accidentellement, Annie, ouvrière et mère de deux enfants, rencontre le MLAC - Mouvement pour la Liberté de l'Avortement et de la Contraception qui pratique les avortements illégaux aux yeux de tous". Un film de grande sororité, de douceur et de mobilisation collective.



# Activités sportives

## Dance Hall

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

➤ 23 avril  
13h30 à 15h

➤ 9 mai  
11h à 12h30

---

## Prima Danse 14h à 15h

Atelier alliant 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

➤ 30 avril

---

## 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.

➤ 7 mai

➤ 4 juin

# Jeudis arts

## Collage féministe Avec Victoria 16 avril 18h à 20h

À travers des échanges collectifs et la réalisation de collages, cet atelier invite à nommer les injustices vécues, déconstruire les normes oppressives et exprimer une rage féministe créative et libératrice. Aucun talent artistique requis – seulement l'envie de s'exprimer, de réfléchir et de créer ensemble.

---

## Activité d'art avec Pascale 14 mai 18h30 à 21h

Avec vos doigts de fées, venez créer du faux verre dépoli à partir de serviettes de table ainsi que de papier de soie.

---

## Dessin Avec Cathy 28 mai 18h30 à 20h30

Cathy vous guidera dans une activité de dessin dans une ambiance détendue. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez simplement vous (re)mettre au dessin, cet atelier est fait pour vous !

# Activités spéciales

Code de vie: établissement  
des règles de vie commune

9 avril

De 13h30 à 15h30

Cette activité se déroulera en partenariat avec l'Anonyme, organisme qui vise à promouvoir des comportements et des relations égalitaires. Plus d'informations sont à venir.

---

Promenade Masson -  
Cabane à sucre

11 avril

De 11h à 15h

Plongez dans l'ambiance chaleureuse du temps des sucres à la Promenade Masson ! Cet événement gratuit et ouvert à tous promet un moment rassembleur et festif au Parc du Pélican. Au programme : chemises à carreaux, musique traditionnelle, jeux d'antan, animations folkloriques et délicieuse tîre d'érable. Une occasion parfaite de profiter du plein air en famille ou entre amis pour célébrer l'arrivée du printemps, lors de cette deuxième édition.

---

Atelier "Semis d'intérieur"

22 avril

De 11h30 à 12h30

Cet atelier vous permettra de faire et d'entretenir ses propres semis. À noter que vous devez apporter vos propres contenants (petits pots de yaourt vides, par exemple).

---

Inauguration du projet  
"Vers-Elles"

21 mai

De 17h30 à 20h

Venez en grand nombre pour le lancement de notre nouveau projet, ``Vers Elles``. Pour cet évènement, nous vous proposons d'assister à un panel sur la thématique de l'itinérance chez les femmes. Plus d'informations sont à venir. Des bouchées seront prévues.

---

Musée McCord

10 juin

De 17h à 19h30

Plongez au cœur de l'histoire de Montréal ! Le Musée McCord Stewart vous invite à découvrir la vie montréalaise à travers ses expositions riches et captivantes, des origines de la ville jusqu'à aujourd'hui.

# Activités spéciales

Sophrologie

13 juin

De 10h à 12h

La sophrologie est une méthode accessible à toutes qui associe le corps et l'esprit grâce à des techniques de relaxation favorisant l'équilibre et le mieux-être. **Place limitée à 8 personnes.**

---

Assemblée générale

annuelle

17 juin

En soirée

Nous vous invitons chaleureusement à notre Assemblée générale annuelle! C'est l'occasion de faire le bilan de l'année, d'échanger ensemble et de participer aux décisions qui guident notre organisation. Votre présence est importante – venez nombreuses ! Prenez note que seules nos membres peuvent voter.

---

Festival : Les  
Francopholies

19 juin

De 17h à 21h30

Venez vivre la magie des Francos de Montréal ! Ce grand festival de musique francophone envahit les rues et les scènes de Montréal pour quelques jours de concerts festifs et hauts en couleur. Une belle sortie de groupe pour profiter de la musique, de l'ambiance et du plein air !

---

Bilan des participantes

25 juin

De 17h à 19h

Venez nous rejoindre pour échanger sur la programmation du printemps et nous donner vos commentaires et suggestions ! Ceci sera fait en visioconférence.

# Avril

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vend  
redi

Samedi

Dima  
nche

**6**

Fermé

**7**

Journée  
d'inscriptions  
13h à 17h

**8**

Code  
de vie

**9**

Fermé

**10**

Promenade  
Masson  
11h à 15h

**11**

Fermé

**12**

**13**

Cours  
d'anglais  
13h à 14h30

**14**

Atelier  
discussion:  
Égalité au  
travail  
13h30 à 15h30  
  
Regards croisés  
17h30 à 20h30

**15**

Soirée  
d'arts  
18h à  
20h

**16**

Fermé

**17**

Fermé

**18**

Fermé

**19**

**20**

Déjeuner  
causerie  
avec  
l'ACEF de  
l'Est  
9h30 à 12h

**21**

Cours  
d'anglais  
De 13h à 14h30  
  
Cours  
d'italien  
18h à 19h30  
(intermédiaire)

**22**

Éco-quartier  
11h30 à 12h30  
  
Atelier  
discussion sur  
l'itinérance  
13h30 à 15h30

**23**

Dance  
Hall  
13h30 à  
15h

**24**

Fermé

**25**

Fermé

**26**

Fermé

**27**

Repas  
collectif  
11h30 à  
14h

**28**

Cours  
d'anglais  
13h à 14h30  
  
Ciné-  
discussion  
avec le Chez-  
Nous de  
Mercier-Est  
17h à 20h

**29**

Atelier  
discussion :  
Communication  
non-violente  
17h30 à 19h45

**30**

Prima  
Danse  
14h à 15h

**1**

Fermé

**2**

Fermé

**3**

Fermé

# Mai

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vend  
edi

Same  
di

Dima  
nche

**4**  
Déjeuner  
causerie  
avec l'ACEF  
de l'Est  
9h30 à 12h

**5**  
Cours  
d'anglais  
13h à 14h30  
  
Cours  
d'italien  
18h à 19h30

**6**  
Atelier  
discussion  
sur le deuil  
18h à 19h30

**7**  
Pilates  
13h à 14h

**8**  
Fermé

**9**  
Dance  
hall  
11h à  
12h30

**10**  
Fermé

**11**  
Fermé

**12**  
Cours  
d'anglais  
13h à 14h30

**13**  
Atelier  
discussion  
- Institut F  
17h30 à  
20h30

**14**  
Soirée  
d'arts avec  
Pascale  
18h30 à 21h

**15**  
Fermé

**16**  
Fermé

**17**  
Fermé

**18**  
Jour férié

**19**  
Cours  
d'anglais  
De 13h à 14h30  
  
Cours  
d'italien  
18h à 19h30

**20**  
Lancement  
Projet  
Vers-Elle  
17h30 à 20h

**21**  
Fermé

**22**  
Fermé

**23**  
Fermé

**24**  
Repas  
collectif  
11h30 à 14h

**25**  
Cours  
d'anglais  
13h à 14h30

**26**  
Atelier sur  
la  
désinform  
ation  
17h à  
18h30

**27**  
Soirée  
d'arts  
18h30 à  
20h30

**28**  
Fermé

**29**  
Club  
de  
lecture

**30**  
Fermé

# Juin

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**1**

Déjeuner  
causerie  
avec  
l'ACEF de  
l'Est  
9h30 à  
12h

**2**

Cours  
d'anglais  
13h à  
14h30  
  
Cours  
d'italien  
18h à  
19h30

**3**

Imaginer  
le monde  
de demain  
13h30 à  
15h30  
  
Ciné-  
discussion  
17h à 20h

**4**

Pilates  
13h à 14h

**5**

Fermé

**6**

Fermé

**7**

Fermé

**8**

Fermé

**9**

**10**

Musée  
McCord  
17h à 19h30

**11**

Fermé

**12**

Sophrol  
ogie  
10h à  
12h

**14**

Fermé

**15**

**16**

**17**

Assemblé  
e générale  
annuelle

**18**

**19**

Festival -  
les  
Francofoli  
es  
17h à 21h30

**20**

Fermé

**21**

Fermé

**22**

Fermé

**23**

Fermé

**24**

Fermé

**25**

Centre fermé

Bilan des  
participantes  
-  
visioconfé  
rence  
17h à 19h

**26**

Fermé

**27**

Fermé

**28**

Fermé