



Programmation Automne 2026

Inscriptions ! Nouvelle procédure

Formulaire à remplir en ligne :

<https://forms.cloud.microsoft/r/qMVrTwKtUd>

**Besoin d'aide ? Nous pouvons remplir le lien avec vous, en personne
ou en appel !**

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

Début des inscriptions le 9 septembre de 16h à 18h



514-355-4529



accueil@infofemmes.org



7744 rue Sherbrooke Est,
bureau 102 Montréal, H1L1A1

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



infofemmes.net



facebook.com/infofemmes



instagram.com/infofemmes

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



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

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

Activité libre accompagné d'un repas

De 11h à 16h

➤ 28 septembre

➤ 2 novembre

Repas collectif avec Passerelle

De 11h30 à 14h

➤ 5 octobre

Repas collectif avec Chic Resto Pop

De 11h30 à 14h

➤ 26 octobre

Repas collectif avec le Chez-Nous

De 9h30 à 13h

➤ 16 novembre

Repas collectif avec l'Antre-jeunes

De 11h30 à 14h

➤ 30 novembre

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 22 septembre

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 intermédiaire.

À partir du 22 septembre au deux semaines

Discussions

Atelier en série

Mercredi 16 septembre

Mercredi 30 septembre

Mercredi 14 octobre

de 17h30 à 19h30

Une série d'ateliers pour explorer les grands enjeux qui nous touchent en tant que femmes — d'ici et d'ailleurs — et découvrir ensemble les multiples façons de se mobiliser et de faire entendre nos voix.

Dignité mensuelle : Ménopause

Jeudi 10 septembre

de 13h30 à 15h30

Venez assister à un atelier avec Dignité Mensuelle pour mieux comprendre la ménopause, ses impacts et déconstruire les tabous qui l'entourent.

Coffre à outils pour embellir sa vie

Mercredi 23 septembre

de 17h à 19h

Lors de cet atelier pratique visant à mieux se connaître, Élodie Jolette, vous invitera à préserver votre énergie et explorer des outils simples qui aident à reprendre son pouvoir afin de se sentir plus épanouie

Comment aider les oiseaux en milieu urbain pendant l'hiver ?

Mercredi 7 octobre

de 11h à 12h

Cet atelier permet de sensibiliser à l'importance de protéger la biodiversité locale même en hiver. Venez découvrir quelques gestes simples pour soutenir les oiseaux durant la saison froide

Prop'Âges

Mercredi 21 octobre

de 18h à 19h30

Mercredi 4 novembre

de 18h à 19h30

Le projet Prop'Âges, crée par l'Anonyme, vise à accompagner les personnes de 55 ans et plus dans l'établissement de relations égalitaires, consensuelles et bienveillantes, en plus de promouvoir la santé sexuelle par l'adoption de comportements sécuritaires.

Au-delà du casier : déconstruire nos perceptions des personnes judiciarisées

Mercredi 11 novembre

de 13h30 à 15h30

L'organisme ADHARA anime un atelier pour mieux comprendre les réalités et obstacles vécus par les personnes judiciarisées dans leur réinsertion sociale.

Discussions

Il n'y a pas de maman parfaite

Mercredi 18 novembre
de 17h30 à 19h30

Une discussion pour aborder la séparation sous l'angle de la déculpabilisation, où les mères peuvent déposer la pression de « bien performer » la rupture et pratiquer l'autocompassion avec le Service d'Entraide Passerelle (SEP).

Atelier sur le deuil

Mercredi 2 décembre
de 17h30 à 19h

Venez poursuivre la discussion sur le deuil avec Murielle, qui abordera cette fois l'aide médicale à mourir : en quoi ça consiste et comment ça se déroule.

Soirée d'arts

Dessin d'observation en extérieur

22 octobre
18h30 à 20h30

Venez apprendre les notions clés pour bien observer ce qui vous entoure à travers un atelier de dessin d'observation en extérieur avec Cathy.

Bases de la perspective

5 novembre
18h30 à 20h30

Dans ce second atelier avec Cathy, vous pourrez découvrir les bases de la perspective et apprendre à donner dimension et profondeur à vos dessins.

Création de cartes avec Pascale

19 novembre
18h30 à 20h30

Laissez courir votre imagination en créant des cartes personnalisées avec Pascale

Sac fourre-tout avec Andréane

Mercredi 25 novembre
18h30 à 20h30

Venez personnaliser votre sac fourre-tout avec Andréane

Activités sportives

Prima Danse

10h à 11h

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

➤ 17 septembre

➤ 1 octobre

➤ 15 octobre

➤ 29 octobre

Activités spéciales

Visite en mini-bus Parcours-Jardins

12 septembre
De 10h à 12h

Partez à la découverte du quartier à travers ses jardins et son histoire.

Découverte des jardins du Parcours, échanges sur l'agriculture urbaine. Une visite aussi pour découvrir l'histoire agricole du quartier, le nouveau marché public, l'éco-pâturage des biquettes et plus encore ...

MEM

Visite au musée

24 septembre
De 17h30 à 19h30

Plongez dans l'histoire de Montréal à travers photos et cartes anciennes, puis imaginez le quartier idéal lors d'un atelier créatif et échangez en français sur le vivre-ensemble.

Atelier d'art

8 octobre
De 18h30 à 20h

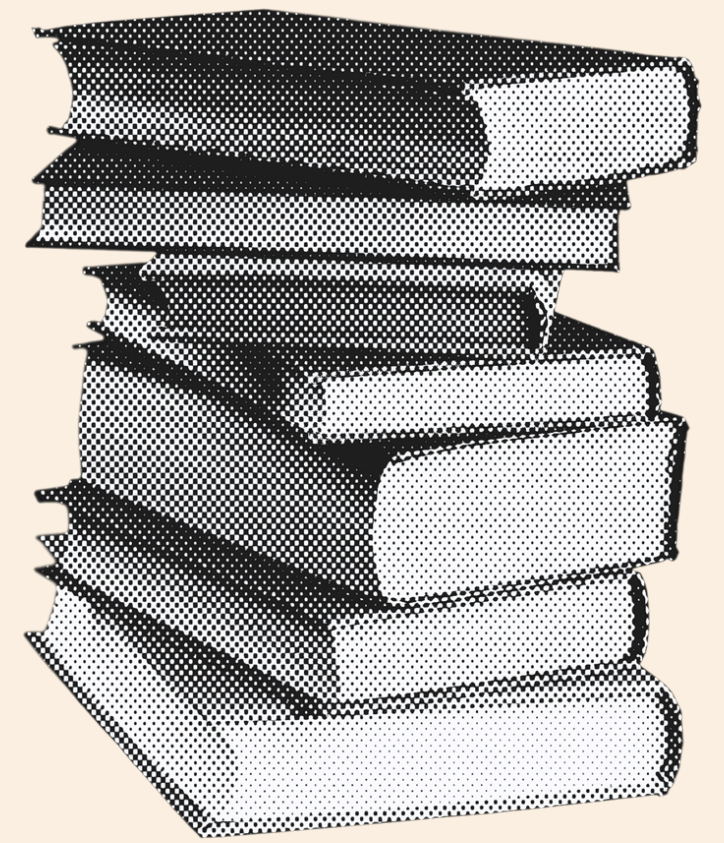
Dans un deuxième temps, rencontrez un illustrateur et créez des cartes personnelles comparant votre quartier d'origine et votre nouveau quartier, en français.

Fête de Noël

3 décembre
Heures à venir

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

Club de Lecture Féministe



À chaque programmation, nous vous proposons une rencontre du club de lecture féministe, en collaboration avec la bibliothèque de Mercier-Est.

Pour rappel, chacun.e est libre de lire un ou plusieurs livres de la sélection. Si les livres ne sont pas terminés, il est évidemment possible de venir discuter du sujet.

De l'ombre à la lumière

25 SEPTEMBRE

La thématique de cette rencontre de rentrée sera autour des femmes oubliées et/ou effacées, qui ont pourtant marquées l'histoire. Nous vous proposons trois livres :

- **Les oubliées, dans l'ombre des grands hommes**
- **Alice Guy**, de José-Louis Bocquet et Catel
- **Les figures de l'ombre**, de Margot Lee Shetterly

Nous vous proposons une rencontre avec l'autrice Marie-Laurence Raby, autour de la thématique de l'avortement au Québec. Deux livres sont proposés :

- **Braver l'interdit : Histoire féministe de l'avortement au Québec 1969-1988**, de Marie-Laurence Raby
- **Morgentaler : avec elles**, de Michel Viau et Dante Ginevra

Histoire de l'avortement au Québec

21 NOVEMBRE

MOBILISATIONS



Communautaire à boutte

15 SEPTEMBRE

Manifestation à Trois-Rivières pour dénoncer le sous-financement chronique du communautaire, l'épuisement des travailleuses et travailleurs et des conditions de travail jugées indécentes

Plus d'informations à venir

Riposte populaire

**25 SEPTEMBRE
AU 3 OCTOBRE**

Semaine d'action pour lutter contre la vie chère, les attaques autoritaire et le climat précaire

Plus d'informations à venir

ENSEMBLE, POUR UN FUTUR JUSTE ET FÉMINISTE



Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 Férié - Fête du travail	8	9 Journée d'inscriptions 16h à 18h	10 Dignité mensuelle - Ménopause 13h30 à 15h30	11 Fermé	12 Visite mini-bus - 10h à 12h	13 Fermé
14 Activité libre	15 Communau taire à boutte	16 Atelier en série 17h30 à 19h30	17 Prima danse 10h à 11h	18 Fermé	19 Fermé	20 Fermé
21 Fermé	22 Cours d'anglais 13h à 14h30 Cours d'italien 18h à 19h30 (intermédia ire)	23 Coffre à outils pour embellir sa vie 17h à 19h	24 Centre des mémoires montréalaises (MEM) 17h30 à 19h30	25 Fermé Début de la Riposte Populaire	26 Club de lecture 10h30 à 12h	27 Fermé
28 Activité libre - Repas inclus	29 Cours d'anglais 13h à 14h30	30 Atelier en série 17h30 à 19h30	1 Prima Danse 10h à 11h	2 Fermé	3 Fermé Fin de la Riposte Populaire	4 Fermé

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 Repas collectif 11h30 à 14h	6 Cours d'anglais 13h à 14h30 Cours d'italien 18h à 19h30 (intermédiaire)	7 Atelier sur les oiseaux en milieu urbain pendant l'hiver 11h à 12h	8 Soirée d'arts 18h30 à 20h	9 Fermé	10 Fermé	11 Fermé
12 Férié - Action de grâce	13 Cours d'anglais 13h à 14h30	14 Atelier en série 17h30 à 19h30	15 Prima danse 10h à 11h	16 Fermé	17 Fermé	18 Fermé
19 Communautaire à boutte - semaine d'actions	20 Communautaire à boutte	21 Prop'Âges 18h à 19h30	22 Soirée d'art - Cathy 18h30 à 20h	23 Fermé Fin du Commun autaire à boutte	24 Fermé	25 Fermé
26 Chic Resto Pop - Repas collectif 11h30 à 14h	27 Cours d'anglais 13h à 14h30	28 Activité libre	29 Prima Danse 10h à 11h	30 Fermé	31 Fermé	1 Fermé

Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samédi	Dimanche
2 Activité libre - Repas inclus	3 Cours d'anglais De 13h à 14h30 Cours d'italien 18h à 19h30 (intermédiaire)	4 Prop'Âges 18h à 19h30	5 Soirée d'art - Cathy 18h à 20h	6 Fermé	7 Fermé	8 Fermé
9 Activité libre	10 Cours d'anglais 13h à 14h30	11 Au-delà du casier : déconstruire nos perceptions	12 Prima danse 10h à 11h	13 Fermé	14 Fermé	15 Fermé
16 Repas collectif au Chez-nous 9h30 à 13h30	17 Cours d'anglais De 13h à 14h30 Cours d'italien 18h à 19h30 (intermédiaire)	18 Entraide Passerelle 17h30 à 19h30	19 Soirée d'art - Pascale 18h à 20h	20 Fermé	21 Fermé	22 Fermé
23 Activité libre	24 Cours d'anglais 13h à 14h30	25 Sac fourre- tout 18h30 à 20h30	26 Prima Danse 10h à 11h Salon du livre 13h à 17h	27 Fermé	28 Fermé	29 Fermé

Décembre



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendr
edi

Samedi

Diman
che

30

Repas
collectif
- Antre-
jeunes

1

Cours d'anglais
13h à 14h30

Cours d'italien
18h à 19h30
(intermédiaire)

2

Discussion
sur le deuil
17h30 à 19h

3

Fête de Noël
Activité
réservée aux
membres

4

Fermé

5

Fermé

6

Fermé

7

Fermé

8

Activité libre

9

Activité libre

10

Bilan des
participantes

11

Fermé

12

Fermé

13

Fermé

14

Activité
libre

15

Activité libre

16

Fermé

17

Fermé

18

Fermé

19

Fermé

20

Fermé

21

Fermé

22

Fermé

23

Fermé

24

Fermé

25

Fermé

26

Fermé

27

Fermé

28

Fermé

29

Fermé

30

Fermé

31

Fermé

1

Fermé

2

Fermé

3

Fermé