



Programmation Hiver 2025

JOURNÉE PORTES OUVERTES

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

Début des inscriptions le mardi 21 janvier, de 16h à 18h

-  514-355-4529
-  accueil@infofemmes.org
-  9200 rue Sherbrooke Est, suite 220 Montréal, H1L1E5



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



-  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 12h : ouvert

13h à 16h : ouvert

MARDI

9h à 12h : ouvert

13h à 16h : ouvert

MERCREDI

9h à 12h : ouvert

13h à 16h : ouvert

JEUDI

→ ACCUEIL FERMÉ ←

VENREDI

CENTRE FERMÉ

SAMEDI

Fermé, sauf si activités

DIMANCHE

CENTRE FERMÉ



****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 !



Lundi discussions

Café-crochet de 14h à 16h



Venez prendre un temps pour apprendre à crocheter bonnets, écharpes ou autre, dans un espace convivial.

- 10 février
- 3 mars
- 17 mars



Café-actualité de 14h à 16h



Venez vous asseoir autour d'un café et participer à une discussion, sur l'actualité, enjeux sociaux, etc. qui impactent nos réalités.

Lundi, 24 février - Diffusion et échange autour du documentaire "La peur au ventre", de Léa Clermont-Dion

Lundi, 24 mars - Échange autour du livre "Résister à la culpabilisation" de Mona Cholet



Mardi atelier

Yoga
de 13:30 à 14:30

Découvrez cet outil de gestion du stress et de mieux-être grâce à des étirements, des techniques de respiration et des postures douces.



Yoga du rire
mardi 11 février
de 13:30 à 14:30

****un minimum de 6 inscriptions est requis****

Le yoga du rire combine le rire inconditionnel à des respirations yogique (Pranayama).

« On ne rit pas parce qu'on est heureux, On est heureux parce qu'on rit »



Démystifiez le droit
un mardi sur deux
de 18h à 20h



Le système et les procédures judiciaires peuvent sembler floues et complexes. Maître Roucha Oshriyeh vous propose de les vulgariser, sur des thématiques variées, tant pour mieux appréhender vos potentielles démarches que pour comprendre et analyser cette institution essentielle qu'est la justice

- Mardi, 4 février** Les rouages de la justice canadienne, comprendre les processus judiciaires
- Mardi, 18 février** Système judiciaire et violences conjugales et faites aux femmes
- Mardi, 18 mars** La prise en charge face aux violences faites aux enfants

Cours d'italien
un mardi sur deux
de 18:30 à 21h

Vous aussi, vous trouvez que la langue italienne est belle, mais n'avez jamais eu l'opportunité de l'apprendre ? Venez suivre des cours avec Leila, professeure d'italien, un mardi sur deux.

- Mardi, 28 janvier** **Mardi, 11 février** **Mardi, 25 février**
- Mardi, 11 mars** **Mardi, 25 mars**





Ciné-discussion

Un mercredi par mois, rejoignez-nous pour un
ciné-discussion féministe !



Mercredi, 12 février 2025

"Je verrai toujours vos visages" aborde le thème de la justice réparatrice, moments de rencontre entre auteurs et victimes d'infractions. L'objectif est de permettre aux victimes de se reconstruire et aux agresseurs de comprendre leurs actes. Il traite de violence, de dialogue, de reconnaissance.

Attention : ce film aborde des sujets de violence.

Mercredi, 12 mars 2025

Simone - Le voyage du siècle est un portrait épique et intime d'une femme au parcours hors du commun. Simone Veil, rescapée de la Shoah, décide de se battre et d'engager un combat politique pour changer les choses par son message humaniste.



Activités spéciales

Soupes collectives

Mercredi, 29 janvier

Mercredi, 26 février

Mercredi, 26 mars

À chaque dernier mercredi du mois, on vous invite à collectivement venir cuisiner une soupe chaude, nourrissante et réconfortante



Cours d'aquarelle

Les mercredis,
de 13h30 à 15h

Venez apprendre les différentes techniques d'aquarelle sur cinq cours se déroulant les mercredis après-midi

une suite aura lieu durant la programmation printemps 2025!

! S'inscrire, c'est s'engager !

Pour bien apprendre les techniques montrées, il est primordial d'assister aux cinq différents cours offerts.

Ateliers de créations

Les jeudis,
de 18h30 à 21h

Peinture, couture, bricolage, fabrication de bijoux et toutes autres formes de créations... Alors, prêtes à dévoiler votre art ?

Sortie au musée pointe-à-callière

Le samedi 22 mars

Cette exposition révèle l'histoire méconnue des sorcières et plonge dans leur univers mystérieux. Une expérience entre mythes et réalités faisant la lumière sur ces femmes dont les pratiques ont traversé les siècles, inspirant la culture et la société moderne.



Activité spéciale pour le 8 mars

Le 8 mars, c'est la journée internationale pour les droits des femmes. Restez à l'affût, les informations sont à venir...



Janvier & Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
20 Janvier	21 Janvier Journée d'inscriptions 	22 Janvier	23 Janvier	25 Janvier Théâtre Forum 
27 Janvier	28 Janvier Soirée de cours d'italien 18h30 - 20h 	29 Janvier  Soupe collective 11h-14h	30 Janvier Créativité : Atelier de crochet 18h30-21h 	1er Février Théâtre Forum 
3 Février	4 Février  Yoga 13h-14h Démystifiez le droit 18h-20h 	5 Février	6 Février	8 Février Théâtre Forum 
10 Février Crochet 14h-16h 	11 Février  Yoga du rire 13h30-14h Soirée de cours d'italien 	12 Février  Ciné-discussion 18h30-21h	13 Février  Créativité : Fabrication de baumes à lèvres 18h30-21h	15 Février Théâtre Forum 
17 Février	18 Février  Yoga Démystifiez le droit 	19 Février Cours d'aquarelle 	20 Février	22 Février Théâtre Forum 
24 Février  Café-actualité 	25 Février Soirée de cours d'italien 	26 Février  Soupe collective 11h-14h	27 Février Créativité : Fabrication de bijoux 18h30-21h 	

Mars

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Samedi

1er mars

3 Mars

4 mars

Yoga
13h-14h



5 mars

Cours d'aquarelle
13h30-15h



6 mars

Cours de couture
Coussins personnalisés
18h30-21h



8 mars

Journée internationale des droits des femmes



10 mars

FERMÉ

11 mars

Cours d'italien
18h-20h



12 mars

Ciné-Discussion
Simone
18h30-21h



13 mars

15 mars

Théâtre Forum



17 mars

Crochet
14h-16h



18 mars

Yoga
13h-14h



Démystifiez le droit
18h-20h

19 mars

Cours d'aquarelle
13h30-15h



20 mars

22 mars

Théâtre Forum



24 mars

Café actualité
14h-16h



25 mars

Cours d'italien
18h-20h



26 mars



Soupe collective
11h-14h

27 mars

Bilan des participantes|
soirée de rattrapage créatif

29 mars

Théâtre Forum



31 mars