



# PROGRAMMATION Automne 2024



**Journée  
PORTES  
OUVERTES**

Mardi 17 septembre  
de 15h30 à 19h30  
Début des  
inscriptions



-  514-355-4529
-  [centreIF@hotmail.com](mailto:centreIF@hotmail.com)
-  9200 rue Sherbrooke Est,  
suite 220, Montréal, H1L 1E5



S'inscrire à une activité, c'est  
s'engager formellement à être  
présente, même si c'est gratuit.  
Les inscriptions peuvent se faire  
en tout temps !



-  [infofemmes.net](http://infofemmes.net)
-  [facebook.com/infofemmes](https://facebook.com/infofemmes)
-  [instagram.com/info.femmes](https://instagram.com/info.femmes)

# Venez 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?



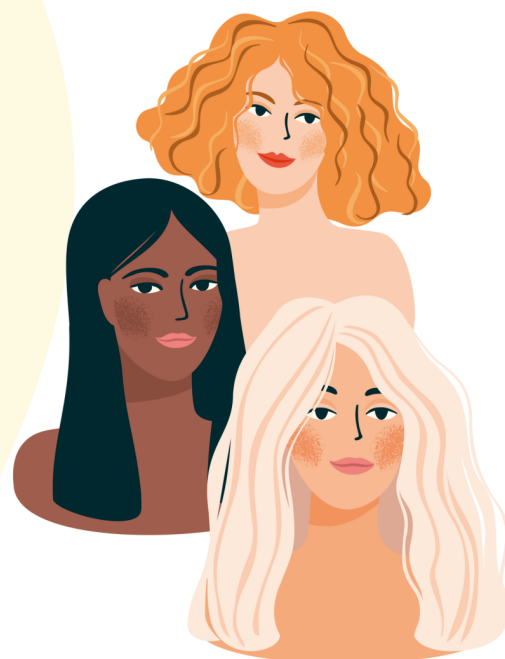
Est-ce que vous ou une personne proche est victime de violence conjugale?



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?



# HORAIRE D'ACCUEIL

**LUNDI** 9h à 12h : ouvert 13h à 16h : ouvert

**MARDI** 9h à 12h : ouvert 13h à 16h : ouvert

**MERCREDI** fermé, sauf si activités

**JEUDI** 9h à 12h : fermé 13h à 16h : ouvert

**SAMEDI** fermé, sauf si activités

## EN CAS DE TEMPÊTE

Si le Centre de services scolaires de Montréal ferme ses écoles, Info-Femmes est **FERMÉ**.

Suivez les infos sur les différents médias ou consultez

<https://www.cssdm.gouv.qc.ca/>



**Le Centre sera fermé pendant la période des fêtes, du 20 décembre 2024 au 5 janvier 2025**



## Les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Info-Femmes et Opération Cocon marqueront, encore cette année, les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

**Du 25 novembre au 6 décembre**, plusieurs activités de sensibilisation et de discussion auront lieu afin de réfléchir, dénoncer, prévenir et réduire les violences basées sur le genre. La programmation complète des 12 jours sera diffusée dans les prochaines semaines.



# Des projets et des comités

## MOI ET LES AUTRES – PROJET DE THÉÂTRE-FORUM

Le projet « Moi et les autres », c'est l'opportunité de s'amuser en utilisant le « théâtre-forum » qui nous invite à improviser, puis à présenter des petites saynètes pour interpeller le public. Avez-vous envie de jouer des rôles de la vie quotidienne, d'écrire des textes, de participer au montage des scènes et des costumes, ou toutes autres tâches créatives? Si oui, inscrivez-vous aux ateliers proposés et venez faire un tour!



## COMITÉ RELOCALISATION

Info-Femmes changera bientôt d'adresse! Nous sommes à la recherche de femmes qui souhaitent nous aider à trouver la maison parfaite pour vous accueillir. Venez vous joindre à nous!

## COMITÉ FINANCE

Cette année, nous lancerons une campagne de socio-financement! Vous êtes motivées à récolter des fonds pour aider la mission d'Info-Femmes, vous débordez d'idées créatives et/ou avez des contacts qui pourraient nous soutenir? Ce comité est pour vous!



## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration invite les personnes qui appuient sincèrement la vision d'Info-Femmes et désirent y consacrer bénévolement leur temps et leurs talents à présenter leur candidature. Nous sommes présentement à la recherche de candidates.

## BESOIN DE BÉNÉVOLES

Vous avez du temps? Vous avez envie d'être utile? Vous aimeriez faire une différence? À Info-Femmes, on est toujours à la recherche de bénévoles pour nous donner un coup de main pour différentes tâches. N'hésitez pas à nous contacter. Votre aide est précieuse.



Les lundis découvertes  
auront lieu en **hybride** : au  
centre et sur Zoom (sauf  
le 23 sept. et les 7 et 28  
octobre)

# Lundi découvertes



Lien zoom: <https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

## 23 SEPTEMBRE "Des gestes qui unissent" - Création d'une toile collective **Présentiel**

18h à 20h30



Line Giannetti, artiste locale née à Tétreautville, vous invite à son atelier créatif pour mettre votre touche de couleur sur une toile collective. Vous pouvez vous inscrire puis passer à l'heure qui vous convient entre 18h et 20h30. L'œuvre collective sera ensuite gracieusement remise à Info-femmes.

## 7 OCTOBRE **Se déplacer dans la ville, avec L'ANONYME** **Présentiel**

Atelier 13h30 à 16h

Marche 18h30 à 21h



L'Anonyme propose un atelier qui vise l'acquisition d'habiletés d'autoprotection pour reprendre confiance lorsqu'on se déplace sur la rue. Cet atelier sera jumelé à une marche exploratoire en soirée. Souper fourni pour celles qui participeront aux 2 ateliers.

## 21 OCTOBRE **Découvrez le Conseil des Montréalaises**

18h30 à 20h



Le Conseil des Montréalaises a fêté ses 20 ans cette année. Venez en apprendre plus sur cette instance qui effectue des recherches et publie des avis sur les conditions de vie et de travail des Montréalaises (sécurité, logement, lutte à la pauvreté, transport, itinérance, employabilité, etc.)

## 28 OCTOBRE "Je vous salue salope - la misogynie au temps du numérique" **Présentiel**

18h30 à 21h



Une histoire chorale chavirante où s'entremêlent les destins de femmes de têtes assaillies par des trolls en ligne. La volonté est commune: ne plus se taire. Discussion suite au visionnement

## 4 NOVEMBRE **Yoga sur chaise, avec Joane Tremblay**

13h30 à 16h



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

## 11 NOVEMBRE **L'actualité en questions**

13h30 à 16h

Faire ensemble le tour de l'actualité à partir de 9 questions. Une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Nous accueillerons une éditorialiste invitée.



## 18 NOVEMBRE **La solution aux dettes, avec L'ACEF de l'Est**

13h30 à 16h



Reprenez en main votre situation financière, comprenez vos droits et recours ainsi que ceux des créanciers, faites le point sur votre situation et trouvez des solutions adaptées.

## 2 DÉCEMBRE **Info-Ciné "Les chatouilles" (1h43) de Andréa Bescond & Éric Métayer**

13h30 à 16h



Odette a huit ans, elle aime danser et dessiner. Pourquoi se méfierait-elle d'un ami de ses parents qui lui propose de «jouer aux chatouilles»? Adulte, Odette danse sa colère, libère sa parole et embrasse la vie!

## 9 DÉCEMBRE **La santé sexuelle et affective, et plus encore! avec Véronique Bessette**

13h30 à 16h



Avec notre sexologue invitée, nous allons explorer le rapport au corps, l'image corporelle, la diversité sexuelle et de genre, les pratiques sexuelles, le consentement, les troubles neuro-cognitifs, le dépistage, le veuvage, le renouveau et le plaisir... que vous soyez en couple ou non.



# Ateliers en série

## Mardi

**1ER OCTOBRE  
AU 3 DÉCEMBRE**  
**13h30 à 16h**

**1 2 3  
ACTION**

### **1-2-3 Action! Présentiel**

Vous voulez établir des objectifs réalistes? Avec des exercices pratiques et des outils, cet atelier vous aidera à réorganiser votre vie, mettre en place des objectifs réalistes, en mesurer l'atteinte et à vivre des réussites, que ce soit dans votre quotidien ou dans le cadre de projets de vie.

## Mardi soir



**24 SEPTEMBRE AU  
10 DÉCEMBRE**  
**18h30 à 21h**

### **"Paroles vivantes en Cabinettes" Présentiel**

Chaque participante est invitée à raconter une/son histoire en créant son propre univers à l'intérieur d'une boîte appelée cabINETTE. Les apprenties marionnettistes construiront petit à petit un micro-spectacle de 3 minutes guidé par des artistes chevronnées. Un atelier où chacune empruntera un cheminement créatif individuel au sein d'un groupe, selon ses habiletés et curiosités, dans une ambiance bienveillante et co-constructive. Projet financé dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal conclue entre la Ville de Montréal et le gouvernement du Québec.



## Jeudi soir



**3 OCTOBRE  
AU 5 DÉCEMBRE**  
**18h30 à 21h**

### **Soirées créativité Présentiel**

Peinture, couture, bricolage, fabrication de bijoux et toutes autres formes d'art et de création, ça vous intéresse?



## Samedi

**28 SEPTEMBRE AU  
30 NOVEMBRE**  
**10h30 à 13h**

### **Activités du Théâtre-Forum Présentiel**

Sous le thème « MOI ET LES AUTRES », ce processus créatif allie à la fois le plaisir du jeu théâtral et une réflexion sur le vivre-ensemble. Au Théâtre-Forum, on observe, on explore, on réfléchit et on joue ensemble pour illustrer différentes situations de la vie suscitant de vives réactions pour ensuite trouver des voies de passage ou des dénouements plus satisfaisants à des situations contrariantes. Ça vous tente de participer? Ouvert à toutes!





# Activités spéciales

Les activités spéciales se tiendront en présentiel sauf pour le bilan des participantes

## **MARDI 17 SEPTEMBRE** Journée Portes Ouvertes et inscriptions

15h30 à 19h30



Les inscriptions débuteront à 15h30, soit en présentiel, par téléphone ou par courriel. Aucune inscription ne sera acceptée avant 15h30, mais peuvent se faire en tout temps durant la saison.

15h30 : Accueil et début des inscriptions

16h00 : Présentation d'Info-Femmes et ses activités

16h30 : Présentation de la programmation

17h00 : Buffet

17h30 : Présentation des nouveaux projets et invitées spéciales

18h30 : Tirage de prix de présence



## **JEUDI 3 OCTOBRE** Sortie au Planétarium

12h à 16h



Cette visite au Planétarium comprend le visionnement de 2 films, "Chronique céleste" et "Un jour sur mars", ainsi que la visite de l'exposition ROUGE 2100.



## **OCTOBRE** Marchethon - Levée de fonds

**Date et heure à confirmer**

Devenez partenaires de notre marchethon et contribuez ainsi à la mission d'Info-Femmes et à la réalisation d'activités et d'achat de matériel pour le Centre. Ensemble, marchons!

## **DU 25 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE** Les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes



Plusieurs activités de sensibilisation et de discussion auront lieu afin de réfléchir, dénoncer, prévenir et réduire les violences basées sur le genre. La programmation complète des 12 jours sera diffusée dans les prochaines semaines.

## **MERCREDI 11 DÉCEMBRE** Fête de fin d'année

Détails à venir.



## **JEUDI 12 DÉCEMBRE** Bilan des participantes Hybride

18h30 à 21h

Venez évaluer les points forts et faibles de cette session et faire des suggestions pour les prochaines programmations. Votre avis compte!



# Septembre & Octobre

LUNDI

MARDI

JEUDI

SAMEDI

**17 septembre**

**PORTES OUVERTES ET  
INSCRIPTIONS**

15H30 À 19H30



**23 septembre**

**OEUVRE COLLECTIVE**

18H À 20H30



**24 septembre**

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**28 septembre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H



**1er octobre**

**ATELIER 1-2-3 ACTION!**



13H30 À 16H

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**3 octobre**

**PLANÉTIARIUM**

12H À 15H



**SOIRÉE CRÉATIVITÉ**

18H30 À 21H



**5 octobre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H



**7 octobre**

**SE DÉPLACER EN VILLE**

13H30 À 16H

**MARCHE EXPLORATOIRE**



18H30 À 21H

**8 octobre**

**ATELIER 1-2-3 ACTION!**



13H30 À 16H

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**10 octobre**

**SOIRÉE CRÉATIVITÉ**

18H30 À 21H



**12 octobre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H



**15 octobre**

**ATELIER 1-2-3 ACTION!**



13H30 À 16H

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**17 octobre**

**SOIRÉE CRÉATIVITÉ**

18H30 À 21H



**19 octobre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H



**21 octobre**

Conseil  
des Montréalaises



18H30 À 20H

**22 octobre**

**ATELIER 1-2-3 ACTION!**



13H30 À 16H

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**24 octobre**

**SOIRÉE CRÉATIVITÉ**

18H30 À 21H



**26 octobre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H



**28 octobre**

**INFO-CINÉ  
"JE VOUS SALUE SALOPE"**

13H30 À 16H



**29 octobre**

**ATELIER 1-2-3 ACTION!**



13H30 À 16H

**LES CABINETTES**

18H30 À 21H



**31 octobre**

**SOIRÉE CRÉATIVITÉ**

18H30 À 21H



**2 novembre**

**THÉÂTRE-FORUM**

10H30 À 13H





# Novembre & Décembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

SAMEDI

4 novembre

YOGA SUR CHAISE  
13H30 À 16H



5 novembre

ATELIER   
1-2-3 ACTION!  
13H30 À 16H

LES CABINETTES   
18H30 À 21H

7 novembre

SOIRÉE  
CRÉATIVITÉ  
18H30 À 21H



9 novembre

THÉÂTRE-FORUM  
10H30 À 13H



11 novembre

ACTUALITÉ EN  
QUESTIONS  
13H30 À 16H



12 novembre

ATELIER   
1-2-3 ACTION!  
13H30 À 16H

LES CABINETTES   
18H30 À 21H

14 novembre

SOIRÉE  
CRÉATIVITÉ  
18H30 À 21H



16 novembre

THÉÂTRE-FORUM  
10H30 À 13H



18 novembre

SOLUTION AUX  
DETTES,  
ACEF DE L'EST  
13H30 À 16H



19 novembre

ATELIER   
1-2-3 ACTION!  
13H30 À 16H

LES CABINETTES   
18H30 À 21H

21 novembre

SOIRÉE  
CRÉATIVITÉ  
18H30 À 21H



23 novembre

THÉÂTRE-FORUM  
10H30 À 13H



25 novembre

DÉBUT DES 12 JOURS  
D'ACTION CONTRE LES  
VIOLENCES FAITES  
AUX FEMMES  
LEVÉE DU DRAPEAU



26 novembre

ATELIER   
1-2-3 ACTION!  
13H30 À 16H

LES CABINETTES   
18H30 À 21H

12 JOURS  
D'ACTION



28 novembre

SOIRÉE  
CRÉATIVITÉ  
18H30 À 21H



30 novembre

THÉÂTRE-FORUM  
10H30 À 13H



2 décembre

INFO-CINÉ  
"LES CHATOUILLES"  
13H30 À 16H



3 décembre

ATELIER   
1-2-3 ACTION!  
13H30 À 16H

LES CABINETTES   
18H30 À 21H

12 JOURS  
D'ACTION



5 décembre

SOIRÉE  
CRÉATIVITÉ  
18H30 À 21H



Vendredi  
6 décembre

JOURNÉE  
NATIONALE DE  
COMMÉMORATION



9 décembre

SANTÉ SEXUELLE  
ET AFFECTIVE  
13H30 À 16H



10 décembre

LES CABINETTES  
18H30 À 21H



11 décembre

FÊTE DE FIN  
D'ANNÉE



12 décembre

BILAN DES  
PARTICIPANTES  
18H30 À 21H

