



PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

DU 15 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE





T A B L E D E S M A T I È R E S

- 3 Mot et présentation de l'équipe**
- 4 Programmation régulière**
- 9 Descriptions des activités spéciales**
- 11 Activités spéciales - mobilisations**
- 12 Événements**
- 14 Autres services**
- 15 Vie associative - nouvelles des comités**

**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025**



MOT DE L'ÉQUIPE

Chères membres,

Nous sommes à l'aube de l'automne et nous sommes à nouveau ravies de vous présenter notre programmation saisonnière.

Comme à chaque saison, nous tentons de vous offrir une diversité d'activités pour répondre à vos besoins d'apprentissage et vos intérêts. Que ce soit des ateliers pour apprendre sur des sujets d'actualités, l'acquisition de connaissances et de compétences, des moments ludiques pour vous divertir ou pour échanger dans un cadre informel, nous souhaitons, par cette programmation, en avoir pour tous les goûts!

Nous avons toujours aussi hâte d'avoir du plaisir avec vous!

L'Équipe de travail

Sylvie St-Amand, coordonnatrice

Galyna Shupenia, intervenante-animatrice

**Sabiha Hatem, responsable des communications
et des relations interculturelles**

**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025**



PROGRAMMATION RÉGULIÈRE LUNDI



AM – RÉUNIONS D'ÉQUIPE

Sylvie, Galyna et Sabiha planifient et organisent les activités à venir pour que nos membres puissent profiter d'activités de qualité.

PM – ACTIVITÉS SPÉCIALES

À confirmer à chaque semaine. Détails en page 9

RENCONTRES INTERCULTURELLES

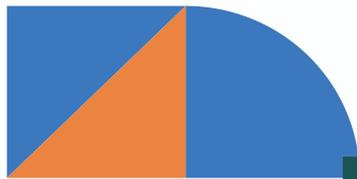
DE 13H À 15H

AVEC SABIHA



Cette activité vous est proposée **chaque dernier lundi du mois**. C'est un moment de rencontre, d'échange et de découverte des cultures du monde. Cette activité invite les participantes à **partager leur patrimoine culturel à travers la cuisine, la musique, les langues, les coutumes ou encore les récits personnels**. C'est un espace ouvert où la diversité est mise à l'honneur et où chacune peut s'exprimer librement dans un esprit de respect et de convivialité pour un bon vivre ensemble et pour une communauté plus inclusive.

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025



M A R D I

AM – BRINS DE JASSETTE

DE 9H30 À 11H30 AVEC SABIHA

Cette activité a pour but de **favoriser les interactions et de renforcer le tissu social en brisant l'isolement** des femmes. Les thèmes discutés peuvent varier en fonction des intérêts et des besoins des participantes.



PM – ATELIERS TECHNO ET MOBILISATION

AVEC SYLVIE

DE 13H30 À 15H30

Vous souhaitez apprivoiser votre appareil électronique ?

Vous avez peur de vous servir de votre téléphone ou vous souhaitez être plus habile pour l'utiliser ?

Vous voulez en savoir plus sur les nouvelles technologies ?

Apportez votre appareil, Sylvie va répondre à toutes vos questions !

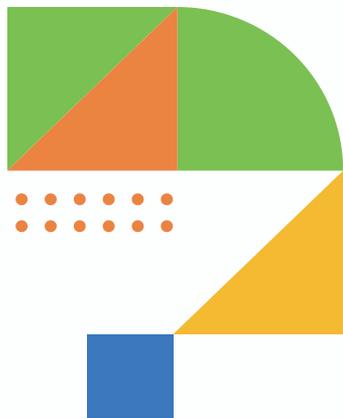
Une thématique vous sera proposée à chaque 2 semaines.

Une fois par mois, Sylvie vous propose un atelier mobilisation.

Venez en apprendre davantage sur les mobilisations à venir, les causes, les enjeux qui touchent les droits des femmes.

Venez partager votre vécu, vos opinions, venez discuter pour, possiblement, se mobiliser ensemble pour défendre une cause qui nous tient à cœur.

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025



M E R C R E D I

PM – ELLES: PORTRAITS DE PUISSANCE

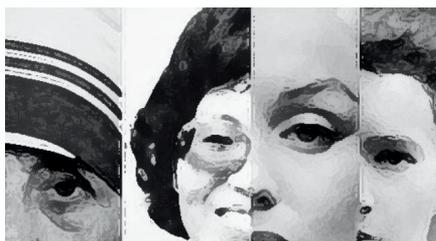
AVEC GALYNA

DE 13H30 À 15H30

Atelier dédié à la **célébration et à la reconnaissance des femmes** qui, à travers les âges, ont bravé les normes, défendu leurs convictions pour apporter un changement positif.

Cet atelier se décline en trois volets :

- **Des récits inspirants** de femmes connues qui ont contribué de manière significative à l'avancement des droits et de l'épanouissement des femmes ;
- **Des outils concrets** pour la croissance personnelle ;
- **Une animation assurée par nos membres**, qui s'appuient sur leurs expertises variées dans différents domaines.



PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

J E U D I

AM – ACTIVITÉS SPÉCIALES

DE 10H À 12H

Ateliers thématiques avec animatrices et animateurs invité.e.s à confirmer à chaque semaine (voir détails en page 9)

COFFEE TALK

AVEC OLENA

DE 13H À 15H

A cordial invite to allophone anglophone women in order to explore and experience a variety of activities. Les francophones sont aussi les bienvenues.



QI GONG

DE 15H À 16H EN ANGLAIS

DE 16H À 17H EN FRANÇAIS

AVEC SANDRA

Exercices physiques axés sur la respiration et la méditation. (détails en page 10)



PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

V E N D R E D I

ENVIE DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT?
DEUX PROJETS S'OFFRENT À
VOUS LES VENDREDIS.

DE 9H30 À 12H

LES NICHONS TRICOTÉS DU QUÉBEC

Tous les vendredis, des bénévoles se réunissent au centre pour préparer les commandes de nichons pour ensuite les expédier par la poste.



LES FOULARDS DE L'ESPOIR

Ce projet consiste à tricoter et distribuer des foulards à des organismes qui viennent en aide aux personnes sans abri.



AUTRE BÉNÉVOLAT

Intéressée à donner du temps pour une bonne cause? Contactez-nous! Nous avons plusieurs tâches pour vous!



PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

DESCRIPTIONS DE NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES



AVEC RENÉE M-A

LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !

Les jeudis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre

Et si le bonheur ne dépendait ni de ce que vous faites, ni de ce que vous possédez, ni de ce que les autres pensent?

zA
ON
**ALL
CAR
TRA**

PRÉSENTÉ PAR
ANDRÉ D'ALLIANCE
CARRIÈRE TRAVAIL

ATELIERS SUR LA SÉCURITÉ FINANCIÈRE

Les lundis 20 octobre, 10 novembre et 8 décembre

Cet atelier vous donne des trucs et astuces afin de réduire vos dépenses et des méthodes qu'utilisent les fraudeurs afin de frauder des gens.



AVEC SVETLANA A.

NEUROGRAPHICA

Date à confirmer

Le stress et l'anxiété vous empêche de vous épanouir ? Laissez l'atelier NeuroGraphica être le point de départ vers une vie plus équilibrée et harmonieuse.



AVEC CÉLINE G.

PRATIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS

Date à confirmer

Cet atelier vous propose plusieurs pratiques pour calmer le mental et revenir dans le présent.

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

DESCRIPTIONS DE NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES

QI GONG



Le Qigong est un art de santé qui réunit les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Ces exercices sont pratiqués en Chine depuis des millénaires pour leurs bienfaits autant sur le plan de la santé physique que mentale.



Le terme qi fait référence à l'énergie vitale, qui selon la médecine chinoise, serait à la base de notre santé et de notre vitalité.

Le terme gong désigne la maîtrise d'un art qui s'acquiert au terme d'une pratique et d'une discipline régulière.



Le terme Qigong désigne donc des exercices qui impliquent un travail sur l'énergie vitale. C'est une science qui nous apprend à cultiver et à équilibrer nos énergies.

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

ACTIVITÉS SPÉCIALES - MOBILISATIONS



JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Chaque 1er mardi d'octobre.
Cette année le 7 octobre



MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le samedi 18 octobre à
Québec. Contactez-nous pour
du transport.



12 JOURS D' ACTIONS CONTRE LES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES

du 25 novembre au 6 décembre -
Commémoration de Polytechnique

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

ÉVÉNEMENTS

MARCHE DES ROSES

Organisée annuellement par le comité des Nichons tricotés du Québec, la Marche des roses se veut un événement rassembleur et familiale dans le but de sensibiliser la population aux impacts du cancer du sein sur la vie des femmes.

Cette année, la Marche aura lieu:

Où : Au Grand Parc Urbain de Brossard, au 6000
rue De Châteauneuf



Quand : le mercredi 15 octobre de 14h à 16h

Préparez le nécessaire pour la météo. Nous offrons des roses et de la pizza pour les participantes.



ÉVÉNEMENTS À VENIR



NUIT DES SANS-ABRIS

17 octobre

la 27e édition de la Nuit des sans-abris, se déroulera sous le thème national : « De la solidarité pour plus de dignité ».



FÊTE DE NOËL

5 décembre

Comme à chaque année, nous organisons pour nos membres un repas de Noël. Cette année, nous vous invitons au Chalet du Grand parc urbain dès 18h.



NOËL INTERNATIONAL

15 décembre

Sabiha vous propose de célébrer les fêtes selon vos traditions et vos cultures. Venez partager avec nous vos plats et habits traditionnels ainsi que vos récits mémorables !



AUTRES SERVICES

Outre les activités offertes, une part importante du travail qui est fait au centre consiste à soutenir et intervenir auprès des femmes qui vivent des difficultés.

MILIEU DE VIE

Si vous avez besoin d'un endroit pour vous poser, prendre un café, lire de la documentation, rencontrer d'autres personnes dans un cadre informel, non-organisé, vous êtes la bienvenue dans notre milieu de vie. Il s'agit d'un espace autonome pour les femmes où elles peuvent passer du temps en toute simplicité, sans obligation, en toute sécurité. Du café et des collations sont toujours offertes aux femmes qui fréquentent le centre.

INTERVENTION, SOUTIEN, ACCOMPAGNEMENT

Vous vivez une situation difficile, vous sentez le besoin d'en parler, vous pouvez rencontrer une intervenante qui vous écoutera, vous accompagnera dans votre démarche, selon vos besoins. Il suffit d'appeler ou de venir directement au centre pour bénéficier de ce service. Les rendez-vous ne sont pas obligatoires mais nous vous conseillons d'appeler avant de venir pour vous assurer que quelqu'une soit disponible pour vous.

RÉFÉRENCES, CONSEILS, DOCUMENTATION

Si vous cherchez des informations ou des ressources en lien avec une problématique en particulier, nous mettons à votre disposition un éventail de dépliants pour vous renseigner. Vous pouvez également emprunter des livres dans notre centre de documentation. Une intervenante peut également vous informer et vous conseiller sur les ressources disponibles à proximité selon votre situation.

VIE ASSOCIATIVE NOUVELLES DE NOS COMITÉS

Vous pouvez participer à autant de comités que vous le souhaitez.

COMITÉ SYNERGIE

Il s'agit d'un comité central dont la mission est de faire le lien entre tous les autres comités et de groupes des bénévoles afin de favoriser le bon fonctionnement et la visibilité du centre. Les membres de ce comité seront mises à contribution lors de nos événements majeurs, tels que le souper de Noël, la Soirée reconnaissance des bénévoles, l'anniversaire de Com'femme, etc.

COMITÉ AMÉNAGEMENT

Tout au long de l'année, le comité aménagement réfléchit à l'organisation matérielle du centre, la disposition des meubles, la décoration. Elles discutent ensemble de la meilleure utilisation de l'espace disponible et à l'esthétisme pour rendre le centre le plus accueillant et chaleureux possible.

COMITÉ NICHONS TRICOTÉS

Ce comité est responsable du plus grand projet du centre qui se distingue par son envergure : notre centre entrepose plus de 10 000 prothèses mammaires tricotées par des bénévoles répartis à travers tout le Québec. La création de ce comité répond à la nécessité de mieux encadrer la gestion de ce projet d'envergure et d'en assurer la continuité.

POUR DEVENIR MEMBRE

Le coût d'adhésion annuel est de 10\$ et il est possible en tout temps de devenir membre en complétant le formulaire d'adhésion.

En devenant membre, cela vous permet de :

- Recevoir la programmation des activités;
- Participer à l'assemblée générale annuelle et avoir le droit de vote;
- Pouvoir être élue au conseil d'administration.



VOUS SOUHAITEZ EXPOSER VOS OEUVRES D'ART DANS LA SALLE MONIQUE- GAGNÉ?

Informations à prendre en
compte pour les exposantes:

- La durée de l'exposition est d'un maximum de 2 mois
- Aucun prix ne peut être affiché
- Nous favorisons les œuvres créées par nos membres.

Nous annoncerons l'exposition en cour dans notre infolettre et sur notre page Facebook. Contactez-nous pour nous signifier votre intérêt ou pour avoir plus d'information coordination@comfemme.org