



PROGRAMMATION HIVER 2026

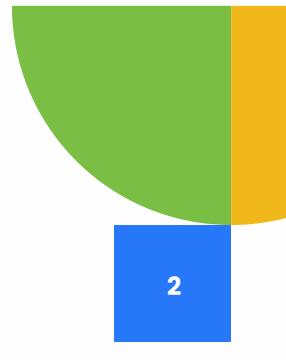
DU 19 JANVIER AU 30 MARS





TABLE DES MATIÈRES

- 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
HIVER 2026



M O T D E L ' É Q U I P E

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que toute l'équipe vous présente la nouvelle programmation d'hiver. Après des semaines de préparation, de réflexion et d'échanges, nous sommes heureuses de vous offrir une saison riche en découvertes, en activités variées et en moments rassembleurs.

Notre objectif est de proposer une programmation qui saura répondre aux attentes et aux besoins de nos membres. Nous avons préparé une sélection d'activités qui saura plaire à tous les goûts et à tous les âges.

Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons une saison hivernale remplie de plaisir, de rencontres et de belles découvertes. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires. Bonne programmation !

L'Équipe de travail

Sylvie St-Amand, coordonnatrice

Galyna Shupenia, intervenante-animateuse

Sabiha Hatem, responsable des communications et des relations interculturelles

**PROGRAMMATION
HIVER 2026**

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
HIVER 2026

M A R D I



AM - BRINS DE JASSETTE

AVEC **SABIHA**

DE 10H À 12H

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**

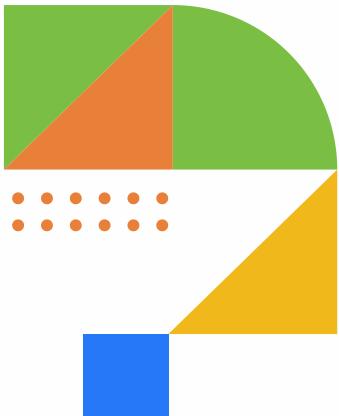
mobilisations à venir, les causes, les enjeux qui touchent

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 HIVER 2026





MERCREDI

PM - ELLES: PORTRAITS DE PUISSANCE

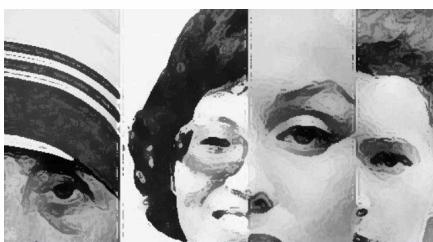
AVEC GALYNA

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
HIVER 2026



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)

PM - COFFEE TALK

DE 13H À 15H

AVEC OLENA

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 15H30 À 16H30 (BILINGUE)

AVEC SANDRA

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



PROGRAMMATION
HIVER 2026



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!



Fier partenaire des Nichons
tricotés du Québec

P R O G R A M M A T I O N
H I V E R 2 0 2 6

DESCRIPTIONS DE NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES - LUNDI



PRÉSENTÉ PAR
MAUDE ET MARIETTE



PRÉSENTÉ PAR
VICKY

ATELIER PRÉSENTATION L'ACORDERIE

19 janvier 13h30

Une Accorderie est un réseau local d'échange de services basé sur la monnaie temps, où une heure de service rendu équivaut à une heure de service reçu, le tout dans un but de solidarité, d'inclusion sociale et de lutte contre l'exclusion. Venez en apprendre plus sur leur fonctionnement.

ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

9 février
de 13h30 à 15h30

Vicky vous propose un moment pour prendre soin de vous, apprendre quelles sont les facteurs qui ont un impact sur votre santé mentale et déterminer vos propres moyens pour l'améliorer.

L'ÉGALITÉ ENTRE LES SEXES EN 2026, OÙ EN SOMMES NOUS?

30 mars 13h30 à 16h

Un atelier engageant et dynamique où vous aurez l'opportunité d'échanger avec d'autres femmes qui ont des vécus différents et similaires au vôtre. Les thématiques abordées couvriront l'égalité entre les hommes et les femmes et l'égalité entre nous comme femmes. Au menu: apprentissages, discussions, réflexions et ouverture!



PRÉSENTÉ PAR
CAMILLE

PROGRAMMATION
HIVER 2026

DESCRIPTIONS DE NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES - JEUDI



AVEC RENÉE

LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !

Les jeudis 22 janvier et 12 février

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?



AVEC PATRICIA

DANSE ET MOUVEMENT

5, 19, 26 février, 5, 12, 19 mars

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



AVEC SANDRA

QI GONG

Tous les jeudis de 15h30 à 16h30

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.

PROGRAMMATION
HIVER 2026

AUTRES ACTIVITÉS



AVEC SVETLANA

NEUROGRAPHICA

18 février 2025 de 10h à 18h

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.



JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES
8 MARS

Atelier d'art engagé

Atelier d'écriture et enregistrement d'un refrain, suivi de la réalisation d'un micro-documentaire qui mettra en lumière la voix et la force des femmes de notre territoire.

Pavillon Thérèse-Savard-Côté, Sainte-Julie

30 janvier 2026, 13h30 à 16h30

UNE AVENTURE CRÉATIVE, COLLECTIVE... ET INOUBLIABLE !

ATELIER PRÉPARATOIRE AU 8 MARS

Soirée de lancement officielle: 11 mars 2026

Atelier mobilisation

Nous vous proposons un atelier le **mardi 27 janvier** pour réfléchir à une éventuelle activité spéciale organisée par les membres du centre pour le 8 mars. Plus de détails suivront après l'atelier. **Qu'avez-vous envie de souligner cette année pour le 8 mars?**

PROGRAMMATION
HIVER 2026

MOBILISATIONS À VENIR



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRE.S

Février

Durant tout le mois, différents organismes proposent des activités. Restez à l'affût pour connaître les événements à venir.



SEMAINE D'ACTIONS CONTRE LE RACISME

du 20 au 31 mars

Une semaine de sensibilisation et de changement pour un Québec plus juste et inclusif.



GRÈVE DU COMMUNAUTAIRE

Du 23 mars au 2 avril

Depuis trop longtemps, le milieu communautaire survit avec des miettes de financement alors que les besoins explosent partout au Québec. Les organismes, en première ligne auprès de milliers de personnes et de familles, s'épuisent. Des actions de revendication sont à prévoir. Nous vous informerons de ce que le centre fera durant cette période.

NOS 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.

AVIS AUX MEMBRES

IL EST TEMPS DE
RENOUVELEZ VOTRE
COTISATION!

Chaque année, à compter du 1er janvier, toutes les membres doivent réitérer leur adhésion au centre et payer la cotisation annuelle.



**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 cours dans notre infolettre et sur notre page Facebook.

Contactez-nous pour nous signifier votre intérêt ou pour avoir plus d'information
coordination@comfemme.org

VIE ASSOCIATIVE NOS COMITÉS

Vous pouvez participer à autant de comités que vous le souhaitez. Ceux-ci sont ouverts à toutes les membres.



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.

COMITÉ AMÉNAGEMENT

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

Les Nichons tricotés du Québec sont des prothèses mammaires tricotées par des bénévoles répartis à travers tout le Québec. Le comité est responsable de gérer les commandes et d'assurer la gestion de ce projet d'envergure et d'en assurer la continuité.

COMITÉ FOULARDS DE L'ESPOIR

Ce comité assure le développement et la pérennité du projet. Il veille à la planification des activités, à la mobilisation et au soutien des bénévoles, ainsi qu'à la coordination avec l'équipe de travailleuses. Il s'occupe également de distribuer les foulards aux organismes qui viennent en aide aux plus démunis.

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, avoir le droit de vote et pouvoir être élue au conseil d'administration.

NOS COORDONNÉES:

6035 RUE ADAM BROSSARD

450-676-7719

INFO@COMFEMME.ORG

WWW.COMFEMME.ORG

SYLVIE : COORDINATION@COMFEMME.ORG

GALYNA : ANIMATRICE@COMFEMME.ORG

SABIHA : PROJETS@COMFEMME.ORG

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI : 9H À 17H

MARDI : 9H À 17H

MERCREDI : 9H À 17H

JEUDI: 9H À 17H

VENDREDI :9HÀ 12H

