



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

DU 20 AVRIL AU 26 JUIN





TABLE DES MATIÈRES

- 3** Mot et présentation de l'équipe
- 4** Programmation régulière
- 9** Descriptions des activités spéciales
- 10** À ne pas manquer!
- 11** Autres activités
- 12** Événements à venir
- 13** Nos services
- 14** Vie associative - nouvelles des comités

PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026



MOT DE L'ÉQUIPE

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que toute l'équipe vous présente la programmation du printemps. Fruit de nos réflexions, de nos échanges et de l'écoute de vos besoins, cette nouvelle saison se veut vivante, inspirante et rassembleuse.

Nous avons à cœur de vous offrir des activités variées qui favorisent le bien-être, les découvertes et les rencontres, tout en répondant aux réalités et aux intérêts de nos membres.

Que ce printemps soit pour vous une occasion de vous impliquer, d'explorer, de créer des liens et de prendre du temps pour vous.

Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons une saison lumineuse, remplie de moments enrichissants et de belles découvertes. Vos commentaires sont toujours les bienvenus !

L'Équipe de travail

Sylvie St-Amand, coordonnatrice

Galyna Shupenia, intervenante-animatrice

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

**PROGRAMMATION
PRINTEMPS 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
PRINTEMPS 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 ?

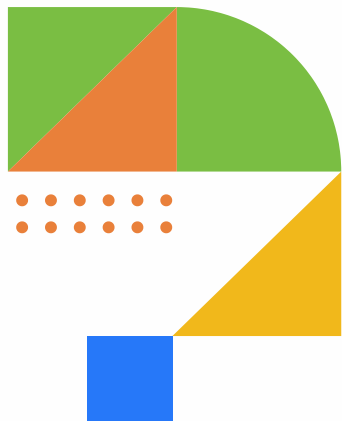
Apportez votre appareil, Sylvie va répondre à toutes vos questions !

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
PRINTEMPS 2026



M E R C R E D I

PM – ELLES: PORTRAITS DE PUISSANCE

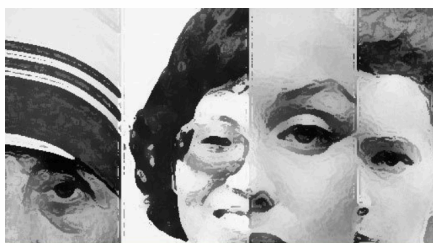
AVEC GALYNA

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
PRINTEMPS 2026

J E U D I

10H À 12H – ACTIVITÉS SPÉCIALES

23 avril, 21 mai et 25 juin

LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !

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?

Possibilité d'autres ateliers thématiques, à confirmer

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 16H À 17H (BILINGUE)

AVEC SANDRA

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



AVEC RENÉE



PROGRAMMATION
PRINTEMPS 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!



 **Desjardins**
Caisse de Brossard

Fier partenaire des Nichons tricotés du Québec

PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026

DESCRIPTIONS DE NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES - LUNDI



CONFÉRENCE « DES RELATIONS SAINES POUR UNE VIE EN SÉCURITÉ »

13 avril 18h à 20h (en soirée!)

Parce que chaque femme a droit à une vie sans violence, ce panel vise à mieux faire connaître les ressources et les outils qui soutiennent la sécurité et le bien-être dans les relations de couple. Trois perspectives complémentaires – policière, communautaire et féministe – permettront d’aborder à la fois la prévention, l’intervention et l’accompagnement des femmes.

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

20 avril 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!



TCGFM

PRÉSENTÉ PAR
CAMILLE

PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026

À NE PAS MANQUER!

6 MAI 2026 DE 16H À 19H
AU CENTRE SOCIOCULTUREL

Salon solidaire
**Tisser l'entraide –
tricoter la dignité**



Vous invite à célébrer
l'engagement
de nos bénévoles dans nos
projets phares :
Nichons tricotés du Québec et
Les Foulards de l'espoir

**ENTRÉE
GRATUITE!**

**6 MAI, MERCREDI
DE 16H À 19H**

Centre socioculturel
Alphonse-Lepage
7905 av. San Francisco,
Brossard

Des bouchées et
des breuvages
seront servis



5 \$ / un verre
(argent comptant
seulement)

DUO SOLODA



Pour plus d'informations, contactez-nous au 450-676-7719 ou
info@cornfemme.org

 **brossard**



 **Desjardins**
Caisse de Brossard



**PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026**

AUTRES ACTIVITÉS

VENTE DE GARAGE!

16 mai 2026 de 9h à 17h

Venez vendre vos objets inutilisés en bonne compagnie! Nous vous offrons une demi-table pour 5\$ et une table complète pour 10\$. Vous pouvez aussi laisser vos objets à vendre à l'équipe de travail qui les vendra aux profits du centre.

La vente aura lieu sur le terrain devant le centre si le soleil est avec nous. En cas de mauvais temps, nous allons tenir la vente de garage à l'intérieur.

Invitez vos ami.e.s, les membres de votre famille, tout le monde est bienvenu!

Des collations et des breuvages seront servis. Apportez votre lunch!



PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026

ÉVÉNEMENTS À VENIR



CAFÉ CITOYEN 19 mai 2026

En collaboration avec la Maison internationale de la Rive-Sud, nous vous proposons un moment d'échange sur les besoins des femmes de la communauté et comment le centre peut y répondre.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

18 juin 2026 à 17h30

Comme à chaque année, l'assemblée générale annuelle est un moment privilégié pour nos membres pour constater tout le travail qui a été effectué au centre et pour pouvoir exercer son droit de vote pour les objectifs qui seront déterminés pour l'année qui suit. Venez contribuer à la vie associative du centre !

PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026

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.

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.

AVIS AUX MEMBRES

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

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 : 9H À 12H

