



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

DU 14 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE





# TABLE DES MATIÈRES

- 3**    **Mot et présentation de l'équipe**
- 4**    **Programmation régulière**
- 9**    **Milieu de vie**
- 10**   **Activités spéciales**
- 14**   **Événement à venir**
- 15**   **Mobilisations à venir**
- 16**   **Autres activités**
- 17**   **Nos services**
- 18**   **Vie associative - nos comités**



# MOT DE L'ÉQUIPE

Après une pause estivale qui nous a fait le plus grand bien, toute l'équipe de Com'femme est de retour, reposée, énergisée et... débordante d'idées!

Nous sommes heureuses de vous retrouver et d'amorcer cette nouvelle saison avec plein de créativité, d'enthousiasme et de projets en tête. Cette programmation d'automne a été pensée avec le désir de vous offrir des occasions de vous rencontrer, d'apprendre, de créer, de prendre soin de vous et, surtout, de partager de beaux moments ensemble.

Nous espérons que vous y trouverez des activités qui vous feront envie et que vous serez nombreuses à vous joindre à nous. Parce qu'à Com'femme, chaque rencontre est une occasion de tisser des liens, de s'entraider et de faire grandir notre pouvoir d'agir.

Au plaisir de vous retrouver tout au long de l'automne!

## L'Équipe de travail

**Sylvie St-Amand, coordonnatrice**

**Galyna Shupenia, intervenante-animatrice**

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

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 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

## LUNDI INTERCULTUREL

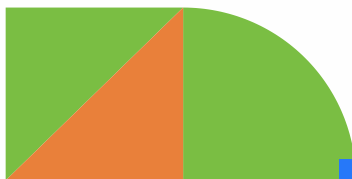
DE 13H À 15H

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 2026



# M A R D I

## AM – BRINS DE JASETTE

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 ?

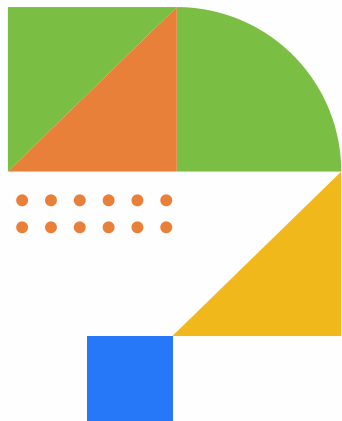
### **Vous voulez en savoir plus sur les nouvelles technologies ?**

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

Une thématique vous sera proposée à chaque 2 semaines.

Aussi, 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 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  
AUTOMNE 2026

# J E U D I

## 10H À 12H - ACTIVITÉS SPÉCIALES

**15 OCTOBRE - ATELIER « TOUT SAVOIR SUR LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE »**

**5 NOVEMBRE - ATELIER QUARTIERS VIVANTS**

**26 NOVEMBRE - CONFÉRENCE SEXUALITÉ DES AÎNÉES**

Possibilité d'autres ateliers thématiques, à confirmer. Les détails des activités déjà planifiées en page 13

## 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.



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 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  
AUTOMNE 2026

# 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, 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, et en sécurité. Du café et des collations sont toujours offertes aux femmes qui fréquentent le centre.

**Nous avons la chance cette saison-ci de recevoir une stagiaire en éducation spécialisée qui animera l'espace du milieu de vie.** Elle vous proposera à l'occasion des activités thématiques, par exemple sur l'estime de soi. Vous pouvez aussi venir tout simplement pour discuter avec elle et si besoin, elle peut vous accompagner pour trouver les solutions à vos difficultés.

**CONSUELO VOUS  
ACCUEILLERA  
CHALEUREUSEMENT DANS  
LE PETIT SALON SELON  
L'HORAIRE SUIVANT:**

**LUNDI DE 13H30 À 15H30  
MERCREDI DE 10H À 12H  
JEUDI DE 10H À 12H**



## Soyez la bienvenue !

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026**

# ACTIVITÉS SPÉCIALES



## RENCONTRE AVEC VOS CANDIDAT.E.S EN VUE DES ÉLECTIONS PROVINCIALES

**22 septembre 13h30**

À l'approche des élections provinciales du 5 octobre, Com'femme invite les candidates et candidats de la circonscription à venir au centre pour échanger avec nous sur les enjeux qui nous préoccupent. Cette rencontre sera l'occasion de mieux connaître leurs engagements, leurs priorités et leurs visions pour notre communauté, tout en permettant aux participantes de poser leurs questions et de faire entendre leurs préoccupations. Un moment privilégié pour s'informer, dialoguer et exercer pleinement notre pouvoir citoyen!



## CONFÉRENCE « SALUT, ÇA VA? »

**23 septembre de 12h à 14h**

En collaboration avec la Table de concertation sur les violences conjugales et violences sexuelles, nous vous présentons cette conférence de Léa Clermont-Dion qui invite à dialoguer pour prévenir les violences sexuelles.

**Théâtre de la ville, salle Pratt et Whitney**



**Agir ensemble**



**PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2026**

# ACTIVITÉS SPÉCIALES (SUITE)

## **SALON DES ÂÎNÉS – SEMAINE DES JEUNES DE COEUR**

**1 octobre 2026 de 9h à 12h**

Ce rendez-vous annuel s'adresse aux personnes aînées et vise à faire connaître les ressources disponibles sur le territoire, telles que les organismes communautaires. Com'femme y tiendra un kiosque. Venez nous voir!

**Au Centre socioculturel Alphonse-Lepage, Brossard**



## **CAFÉ CITOYEN**

**3 octobre 2026 de 13h à 16h**

En collaboration avec la Maison internationale de la Rive-Sud, nous vous proposons un moment d'échange sur le thème *Oser prendre sa place* – Comme femme. Comme citoyenne. Comme actrice de changement.

**Au Centre communautaire Nathalie-Croteau**

## **VISITE AU CENTRE D'HISTOIRE DE SAINT-HYACINTHE**

**7 octobre 2026**

Dans le cadre de l'atelier « Elles: portraits de puissance », Galyna vous propose une sortie au Centre d'histoire de Saint-Hyacinthe pour découvrir les femmes qui ont contribué à développer la région.

**Inscrivez-vous !**



**PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2026**

# ACTIVITÉS SPÉCIALES DU JEUDI MATIN

## ATELIER « TOUT SAVOIR SUR LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE »

AVEC SALEM

15 octobre 10h30

Cet atelier propose une introduction accessible et inclusive aux réalités liées à la diversité sexuelle et de genre. À travers des explications et des échanges, les participantes pourront mieux comprendre les principales notions, identités et réalités qui composent cette diversité. Ouvert à toutes, cet atelier vise à favoriser une meilleure compréhension, à déconstruire certains préjugés et à encourager des attitudes respectueuses et inclusives envers toutes les personnes.



PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026

# ACTIVITÉS SPÉCIALES DU JEUDI MATIN (SUITE)

## ATELIER QUARTIERS VIVANTS

AVEC L'ÉQUIPE DE LA NATURE  
PRÈS DE CHEZ VOUS

5 novembre 10h



espace  
pour la  
vie montréal

Montréal

Quartiers vivants est un atelier ludique et participatif; une invitation à apprendre et échanger sur la nature qui nous entoure et réfléchir à son rôle dans nos vies. Nous vous proposons de d'imaginer un futur possible et souhaitable en créant un quartier où l'humain et la nature sont en harmonie. Notre équipe vous accompagnera dans vos réflexions en stimulant les échanges à l'aide de défis, de questions et de découvertes sensorielles : initiatives locales inspirantes, sons, odeurs et écofacts.

## CONFÉRENCE « LA SEXUALITÉ DES FEMMES ÂNÉES SANS TABOU »

AVEC ÉMILIE BOUCHARD ET JUSTINE BENOIT

26 novembre 10h



Cette conférence, présentée par deux sexologues, vise à déconstruire les mythes entourant la sexualité des femmes âgées et à offrir une compréhension nuancée, inclusive et respectueuse des réalités sexuelles au fil du vieillissement. À travers un contenu accessible, chaleureux et sans tabou, les participantes sont invitées à poser un regard sur leur propre vécu, à mieux comprendre les changements du corps et à réfléchir à des façons positives et épanouissantes de vivre leur sexualité.

PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026

# ÉVÉNEMENTS À VENIR



## MARCHE DES ROSES

**10 octobre 2026**

Comme chaque année, les Nichons tricotés du Québec vous invite à venir marcher pour sensibiliser la population aux impacts du cancer du sein dans la vie des femmes. Cette année nous marcherons au Grand Parc Urbain.

## NUIT DES SANS-ABRIS

**16 octobre 2026**

Les bénévoles du projet « Les foulards de l'espoir » vous invite à participer à cet important événement annuel qui vise à sensibiliser la population à la réalité des personnes sans-abris et à mettre en lumière les ressources qui existent pour les soutenir. Les Foulards tiendront un kiosque d'information et remettront des foulards à ceux et celles qui en ont besoin.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

**Détails à confirmer (novembre)**

Pour clore notre démarche de planification stratégique en cours, nous devons vous consulter pour nous assurer que les objectifs qui auront été identifiés par les différentes parties prenantes (équipe, conseil d'administration, partenaires, membres, etc.) vous conviennent réellement. Vous allez donc avoir votre mot à dire sur la version finale du plan stratégique que nous aurons élaboré. Une convocation vous sera envoyée quelques semaines avant avec les précisions concernant le lieu, la date et l'heure.

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026**

# MOBILISATIONS À VENIR



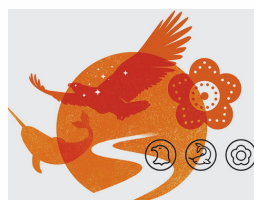
Les mobilisations se poursuivent cet automne. Restez à l'affût des prochaines actions de revendications qui vous seront annoncées au fur et à mesure.

**Prochaine action : 15 septembre, un grand rassemblement des organismes communautaires est organisé à Trois-Rivières dans le cadre de la campagne électorale provinciale.**

## JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

**30 septembre**

Une journée importante à souligner pour la reconnaissance des injustices subies par les peuples autochtones.



**6 octobre**

## JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC

Sous le thème « Là où le « nous » commence », cette journée sera l'occasion d'en savoir plus sur la mission des centres de femmes. Possibilité d'aller visiter un autre centre de la région et faire une activité en collaboration. Détails à venir.

## 12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

**du 25 novembre au 6 décembre**

Des actions de mobilisations et des activités sur la thématique des violences vous seront proposées durant ces 12 journées. Détails à venir.



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026**

# AUTRES ACTIVITÉS

**Inscription obligatoire !**

## FÊTE DE NOËL !

**10 décembre 2026 de 16h à 19h**

**Centre multigénérationnel**

**6425 Boul Milan, Brossard**

## NOËL INTERNATIONAL

**Partage de cultures culinaires**

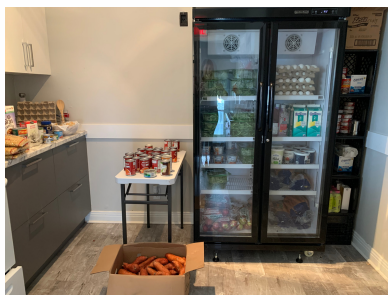
**17 décembre 2026 de 12h à 15h**

**Salle Monique-Gagné, Com'femme**



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2026**

# NOS SERVICES



*Outre les activités offertes, une part importante du travail qui est fait au centre consiste à offrir du soutien aux femmes qui en ont besoin.*

## **FRIGO SOLIDAIRE**

Un frigo solidaire en libre-service est maintenant accessible au centre. Il contient des denrées alimentaires offertes en partenariat avec Moisson Rive-Sud. Ce service permet aux femmes de se servir librement et selon leurs besoins, dans un climat respectueux, sans jugement et favorisant l'autonomie.

## **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](mailto: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**



Brossard, St-Hubert, Lemoine  
St-Lambert, Greenfield Park