

# nous joindre.

12017 Av. Rita-Levi-Montalcini,  
Montréal, QC H1E 4B8  
[www.cdfrdp.com](http://www.cdfrdp.com)  
(514) 648-1030  
[info@cdfrdp.qc.ca](mailto:info@cdfrdp.qc.ca)



Scanner le code QR pour  
avoir accès à notre site  
web et vous inscrire aux  
activités en ligne

# nos partenaires.



aide & entraide  
POUR TOUTES.



# CENTRE DES FEMMES

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Programmation Hiver et Printemps  
2026

## notre mission.

*“La mission du Centre des femmes de Rivière-des-Prairies consiste à travailler, par différents moyens, à briser l’isolement, à lutter contre la pauvreté et la violence faite aux femmes, à améliorer les conditions de vie des femmes et à promouvoir l’égalité des femmes dans la société.”*

Toutefois, les travailleur.euses et les membres veillent activement à inclure les personnes trans et non-binaires qui ne se sentiraient pas concernées par le mot “femme”. Nos portes et nos services sont ouverts à toutes les personnes issues de la minorité de genre.

## nos regroupements, concertations et partenariats.

***Parce que l’action collective ne se fait jamais seule.***

Nous croyons profondément en la force du travail en concertation – avec la communauté de Rivière-des-Prairies, avec le milieu communautaire montréalais et avec les Centres de femmes à travers le Québec. C’est en unissant nos voix, nos expertises et nos vécus que nous élargissons notre champ d’action. C’est pourquoi nous sommes activement engagées sur plusieurs fronts et présentes à différentes tables de concertation et actions collectives.

## l’approche d’éducation populaire autonome et féministe.

Dans une optique de réappropriation du pouvoir d’agir, l’éducation populaire met en valeur les expériences individuelles, favorise le partage des savoir-faire et démocratise les connaissances. Cette approche permet de lutter collectivement contre les inégalités qui touchent spécifiquement les femmes et les minorités genrées.

## les activités spéciales.

<b>Café-inscriptions pour les activités du Centre</b>	Au CDF RDP, 15 janvier (13h-15h30)
<b>Action dérangeante grande manifestation montréalaise</b>	20 février, informations à venir
<b>Stagiaires de la Croix-Rouge française Présentons notre Centre !</b>	Au CDF RDP, 5 mars 10h à 15h30, dîner fourni
<b>8 mars</b>	Au chalet du parc Armand-Bombardier, de 10h à 16h
<b>Entrevues avec les stagiaires de la Croix-Rouge française</b>	Au CDF RDP, 9-10 mars, heures à confirmer
<b>Création d’un mini-zine avec Lula Carballo</b>	Bibliothèque RDP, 18 mars de 13h30 à 16h30
<b>Match de la Ligue Nationale d’Improvisation</b>	MTELUS (59 Rue Sainte-Catherine E, Montréal, QC H2X 3P5), 29 mars, à 14h
<b>Brunch des militantes</b>	Au chalet du parc Armand-Bombardier, 23 avril de 10h à 15h
<b>Vernissage et parade de mode du Comité artistique et des Modélistes</b>	Au CDF RDP, 12 mai de 13h à 15h30



# les comités.

## écriture engagée

NOUVEAU



Un espace doux et inspirant où nous explorons l'écriture comme outil de liberté, de solidarité et de prise de pouvoir. Ensemble, nous mettons des mots sur nos vécus, nos forces et nos colères, pour transformer ce que nous portons en messages qui résonnent. Pas besoin d'être écrivaine : ici, chaque voix compte.

Dates (Horaire PM) : 4 février, 4 mars, 15 avril, 13 mai



## comité vivre ensemble

Grâce à une collaboration exceptionnelle avec la TGFM, le Comité Vivre-Ensemble recevra cet hiver des expertes du vécu qui partageront leurs différentes réalités d'exclusion (capacitisme au niveau physique ou santé mentale, racisme, transphobie, classisme). Au terme de ces rencontres, le Comité travaillera à élaborer des recommandations pour un milieu de vie plus inclusif et à les diffuser auprès des membres.

Dates (Horaire PM) : 21 janvier, 4-18 février, 4 mars, 1-29 avril, 13 mai



## comité artistique

À travers plusieurs mediums, explorons cet hiver la représentation plurielle du corps, aux dimensions aussi belles que diversifiées. Sans prétention et sans standards, créons, apprécions et diffusons!

Dates (Horaire PM) : 3 février, 3 -31 mars, 28 avril, 12 mai (vernissage)



## les modélistes

Grâce à l'implication de nos militantes bénévoles, un atelier collectif de couture où tous les niveaux sont bienvenus s'offre à nous. Au programme cet hiver, création d'un vêtement ou d'un accessoire, par et pour vous, qui saura mettre en valeur ce que vous choisirez d'exhiber!

Dates (Horaire PM) : 20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai (parade de mode)



## les semeuses d'espoir (jardin)

N'oubliez pas notre rendez-vous printanier de réouverture du jardin collectif, là où corvées, plaisir et collations cohabiteront!

Dates (horaire PM) : 22 avril (réouverture et corvées/collations) et 6 mai (planification des semis)

# horaire du milieu de vie.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
FERMÉ	13h à 16h	13h à 16h	13h à 16h
FERMÉ	17h à 19h30	FERMÉ	17h à 19h30

Cette année, en raison de la forte charge de travail administratif, l'équipe d'intervention doit réduire les heures d'accueil. Donc, nous ne pourrons pas offrir de services (autres que ceux déjà prévus), répondre au téléphone, ni ouvrir la porte les lundis, ainsi que les mardis, mercredis et jeudis matins.

Dates de fermetures : du 19 décembre 2025 au 12 janvier 2026, 6 avril, 18 mai

# horaire des activités.

Si vous avez un retard de plus de 15 minutes, nous vous demanderons d'attendre la pause prévue pour entrer, ou de reprendre votre participation une prochaine fois, afin de maintenir une expérience harmonieuse pour tous.tes! Merci de votre compréhension et de votre collaboration.

Veuillez vous référer à ces horaires pour l'ensemble des activités.

PM	SOIR
13h à 15h30	17h à 19h30



Cette année, le Centre traverse une période de grande transformation! Selon les **orientations votées à l'AGA 2025** et le plan d'action 2025-2026 adopté par le conseil d'administration, nous devons **consacrer plus de temps au travail administratif et organisationnel pour nous renouveler et continuer à vous offrir des services de qualité.**

## **pourquoi des périodes de fermeture?**

La diminution des heures d'accueil nous permet de :

- **préparer des ateliers et activités** répondant à vos besoins;
- **développer de nouveaux partenariats** et représenter le Centre dans le quartier;
- **travailler sur des dossiers importants**, comme la transition vers la cogestion, la rédaction et mise à jour de nos politiques et documents internes;
- **renforcer nos pratiques d'intervention féministe** et offrir des formations à l'équipe pour mieux vous accompagner.

**Merci de votre compréhension et de votre solidarité dans cette belle période de changement!**

## **les activités d'éducation populaire.**

### **club des mamans**

Un moment rien que pour les mères d'enfants de moins de 18 ans! Profitez d'un groupe solidaire pour échanger autour de sujets importants pour vous. Ce Club select vous est offert avec vos enfants, qui sauront s'amuser dans la halte-garderie sous la supervision de notre éducatrice en petite enfance.

**Dates (horaire SOIR) : 20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai**

### **ateliers prénataux** **NOUVEAU**

Le Centre offre désormais une série d'ateliers d'information et de partage d'expériences pour les personnes enceintes et **leur partenaire!**

**Dates (Horaire SOIR) : 3 février, 3 mars, 31 mars, 28 avril**

### **jasette-allaitement** **NOUVEAU**

Nous nous retrouvons entre personnes allaitantes et futures personnes allaitantes avec nos marraines d'allaitement pour échanger nos expériences, poser nos questions et valider nos émotions dans un climat chaleureux et bienveillant. **Les conjoint.es sont aussi les bienvenus.es** afin de participer aux discussions et au soutien collectif.

**Dates (Horaire SOIR) : 27 janvier, 10 - 24 février, 10 -24 mars, 7 -21 avril, 5-19 mai**

### **Les proches aidantes** **NOUVEAU**

Cet espace d'échanges est dédié aux personnes qui occupent le rôle, trop souvent invisibilisé, de proches aidantes. Lors des rencontres, nous échangerons sur nos réalités, nos défis, nos craintes et nos espoirs, le tout dans le but de rendre collective cette réalité pourtant vécue de façon solitaire. Que votre proche ait des enjeux de santé physique ou mentale, vous êtes les bienvenues!

**Dates (horaire PM) : 5 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai**

### **Antidote** **NOUVEAU**

Est-il possible de vieillir tout en valorisant notre vécu et notre expertise, en améliorant notre qualité de vie, et en valorisant notre contribution sociale? Pouvons-nous entrevoir le vieillissement comme une opportunité? Ce groupe constitué de femmes de 50 ans + tentera de répondre à ces questions avec une animatrice formée pour animer les ateliers "Antidote VIT".

**Dates (SOIR) : 29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars, 9-23 avril, 7 mai**

### **films féministes**

Relaxons-nous devant des œuvres cinématographiques à contenu féministe et partageons nos avis critiques. Popcorn fourni!

**Dates (horaire PM) : 21 janvier, 18 janvier, 1e -29 avril**



# les activités d'éducation populaire.

## traversées et nouveaux horizons (nouvelles arrivantes)

Nous apprenons à mieux connaître notre nouvel environnement en découvrant des outils pratiques, des ressources locales et des repères culturels. Ensemble, nous parlons de nos enjeux, dont le deuil lié à la séparation avec notre pays d'origine, tout en brisant l'isolement et en bâtissant un réseau de solidarité.

**Dates (horaire SOIR) : 22 janvier, 19 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai**

## dossiers chauds

Ces ateliers, offerts par des personnes animatrices provenant de l'extérieur du Centre, s'adressent à toutes les personnes qui veulent en connaître davantage sur un sujet précis. Dans un espace sécuritaire, nous échangerons pour mieux comprendre des réalités auxquelles il vaut la peine de s'attarder. Souper fourni!

**Dates (Horaire SOIR) : 5 février (Atelier de sensibilisation et de prévention du suicide, avec le CPSM), 5 mars (Racisme systémique et micro-agressions, avec Jade Almeida), 2 avril (La traite humaine, avec l'organisme Amistad)**

## yoga & voix

**NOUVEAU**

Pour faire face à l'hiver avec force et douceur, partageons un moment de yoga sur chaise avec Mélanie Langlais et libérons nos voix en chœur avec Emmanuelle. Résonnances et endorphines garanties!

**Dates (Horaire PM) : 28 janvier, 11-25 février, 11-25 mars, 8 avril**

## potluck féministe

Cuisinons et discutons ensemble, pour le simple plaisir! Peu importe nos expériences de vie et nos opinions, offrons-nous cet espace de partage inclusif et bienveillant. Le Centre offre les ingrédients pour la soupe ou la salade, à vous de compléter le potluck avec un accompagnement de votre choix (facultatif).

**Dates (Horaire PM) : 29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars, 9 avril, 7 mai**

## coffret des échanges

Au Centre, nous croyons que l'autonomisation de la femme s'opère via une posture anticapitaliste. Au Coffret des échanges, nous échangeons nos services, nos biens matériels et des moments conviviaux dans un but de solidarité féministe!

**Dates (Horaire PM) : 22 janvier, 19 février, 2-30 avril**

## impro

Espace ludique de sensibilisation et de conscientisation par le jeu et la comédie. Niveau recherché : de débutant.e à expert.e!

**Dates (Horaire PM) : 27 janvier, 24 février, 24 mars, 21 avril**

# les services.

## écoute et référencement

Au Centre, des services d'écoute et de références sont offerts à toutes les femmes qui éprouvent le besoin de parler, d'être écoutées ou d'être informées, et ce, en toute confidentialité. Il suffit de consulter l'horaire du milieu de vie et de passer nous voir sans rendez-vous.

## halte-garderie communautaire

Notre HGC est un service gratuit, offert pendant nos heures d'ouverture, pour les enfants de **06 mois à 12 ans**. Peu importe votre besoin – une rencontre, un rendez-vous, un moment pour souffler – nous sommes là pour vous soutenir, tant que la garde est ponctuelle et temporaire. **Réservations obligatoires (chaque lundi sur le site web ou par téléphone au (514) 948-1030**

**Inscription: lundi 13h-15h30 Plages offertes: mardi 13h-15h30 + 17h-19h30; mercredi 9h-11h30; jeudi 9h-11h30 + 13h-15h30**

## route du lait

Toute personne souhaitant allaiter ou langer son enfant peut utiliser les locaux ouverts ou fermés (au choix) du Centre pendant nos heures d'accueil et d'activités.

## informations juridiques

Ce service sera de nouveau offert au Centre RDP dès **septembre 2026**.

## paniers solidaires

À toutes les deux semaines, des paniers de fruits et de légumes frais sont proposés à des prix avantageux. Réservation, paiement préalable et sacs (lors de la cueillette) obligatoires (par téléphone, sur le site web ou en personne)

**Dates de cueillette (de 14h à 19h) : 13 - 27 janvier, 10- 24 février, 10- 24 mars, 7-21 avril, 5-19 mai, 2 juin**

## bibliothèque féministe

Les membres peuvent emprunter des livres gratuitement et se plonger dans des récits qui questionnent, nourrissent et inspirent (réservation disponible en ligne et en personne).

### Janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>12</b> FERMÉ	<b>13</b> PANIERS SO PANIERS SO	<b>14</b>	<b>15</b> CAFÉ INSCRIPTIONS
<b>19</b> FERMÉ	<b>20</b> MODÉLISTES CLUB DES MAMANS	<b>21</b> CVE/ FILM	<b>22</b> COFFRET TRAVERSÉES
<b>26</b> FERMÉ	<b>27</b> PANIERS SO/ IMPRO JASSETTE-ALLAITEMENT	<b>28</b> YOGA VOIX	<b>29</b> POTLUCK ANTIDOTE

## FEVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
02 FERMÉ	03 COMITÉ ARTISTIQUE PRÉNATAL	04 CVE/ ÉCRITURE	05 LES PROCHES AIDANTES DC (CPSM)
09 FERMÉ	10 PANIERS SO JASSETTE-ALLAITEMENT	11 YOGA & VOIX	12 POTLUCK ANTIDOTE
16 FERMÉ	17 MODELISTES CLUB DES MAMANS	18 CVE/ FILM	19 COFFRET TRAVERSÉES
23 FERMÉ	24 PANIERS SO/ IMPRO JASSETTE - ALLAITEMENT	25 YOGA & VOIX	26 POTLUCK ANTIDOTE

## MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
02 FERMÉ	03 COMITÉ ARTISTIQUE PRÉNATAL	04 CVE/ÉCRITURE	05 STAGIAIRES CR DC (RACISME SYSTEMIQUE)
09 STAGIAIRES CR	10 STAGIAIRES CR PANIERS SO JASSETTE -ALLAITEMENT	11 YOGA & VOIX	12 POTLUCK ANTIDOTE
16 FERMÉ	17 MODÉLISTES CLUB DES MAMANS	18 CREATION ZINES LULA CARBALLO BIBLI RDP 13h30-16h30	19 LES PROCHES AIDANTES TRAVERSÉES
23 FERMÉ	24 PANIERS SO JASSETTE-ALLAITEMENT	25 YOGA & VOIX	26 POTLUCK ANTIDOTE
30 FERMÉ	31 COMITÉ ARTISTIQUE PRÉNATAL		

## AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		01 CVE/FILM	02 COFFRET DC (AMISTAD)
06 FERMÉ	07 PANIERS SO JASSETTE - ALLAITEMENT	08 YOGA & VOIX	09 POTLUCK ANTIDOTE
13 FERMÉ	14 MODÉLISTES CLUB DES MAMANS	15 ÉCRITURE	16 LES PROCHES AIDANTES TRAVERSÉES
20 FERMÉ	21 PANIERS SO/ IMPRO JASSETTE - ALLAITEMENT	22 CORVÉE & CAFÉ AU JARDIN COLLECTIF	23 BRUNCH DES MILITANTES ANTIDOTE
27 FERMÉ	28 COMITÉ ARTISTIQUE PRÉNATAL	29 CVE/ FILM	30 COFFRET

## MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
04 FERMÉ	05 PANIERS SO JASSETTE-ALLAITEMENT	06 JARDIN COLLECTIF	07 POTLUCK ANTIDOTE
11 FERMÉ	12 VERNISSAGE & PARADE MODE CLUB DES MAMANS	13 CVE/ÉCRITURE	14 LES PROCHES AIDANTES TRAVERSÉES
18 FERMÉ	19 PANIERS SO JASSETTE-ALLAITEMENT	20 FERMÉTURE ADMINISTRATIVE DU 18-30 MAI	21 FERMÉTURE ADMINISTRATIVE DU 18-30 MAI

## légende:

\*pour l'accueil et les services, veuillez vous référer à l'horaire du milieu de vie

FERMÉ

17h à 19h30

13h à 15h30

Activité spéciale

Nos valeurs:



AUTONOMIE



LIBERTÉ



ÉGALITÉ



RESPECT



SOLIDARITÉ



ÉQUITÉ