PROGRAMME AUTOMNE 2025

L'ÉCHO DES FEMMES DE LA PETITE PATRIE



JOURNÉE PORTES OUVERTES ET INSCRIPTIONS

JEUDI 11 SEPTEMBRE DE 15H À 19H

Goûter offert sur place !

6032, rue Saint-Hubert
Montréal (Qc) H2S 2L7
514-277-7445

L'ÉCHO des femmes DE LA PETITE PATRIE

Suivez-nous sur Facebook et Instagram!

Vie associative

Pour membre seulement

Sortie d'automne



Une journée à la campagne, ça vous dit? Rejoignez-nous pour une escapade gourmande et authentique au cœur d'un cadre champêtre!
Au programme: autocueillette de pommes, balade en tracteur à travers le verger, visite de la mini-ferme, dégustation de produits locaux et un dîner aux saveurs du terroir.
15$ - Transport et repas inclus
Il ne manque que vous!
Jeudi 2 octobre,
départ à 9h30 et retour à 16h

Corvée d'automne



Joignez-vous à nous pour un après-midi de grand ménage et de plaisir! Nous préparerons la cour à accueillir l'hiver.
Mercredi 15 octobre à 14h

CA pour observatrices

Vous avez envie de vous impliquer au CA de L'Écho? Venez nous voir en pleine action! Un moment sera réservé pour répondre à vos questions.
Lundi 17 novembre à 18h

L'art et les femmes



Choisissez votre médium artistique préféré et venez partager votre créativité en bonne compagnie.
Dimanche 28 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 14 décembre
de 13h30 à 16h

Vie associative

Pour membre seulement

Fête de Noël!

Venez fêter et partager un délicieux repas de Noël!
Au menu:
surprises, chant et danse!
Détails à venir

Jeudi 18 décembre à 17h



Ensemble, fêtons L'Écho

Venez participer aux grandes rencontres de discussion pour l'organisation du 40e anniversaire de L'Écho ainsi que son avenir pour les prochaines années.
Plus d'informations sont à venir...

Lundi 29 septembre de 17h à 19h
et jeudi 16 octobre de 17h à 19h

Actions collectives

«Toute seule c'est difficile, ensemble tout est possible!»

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation



Lieu et heure à confirmer
Mardi 30 septembre

Festi-Aîné.es



Participez à la marche festive pour revendiquer de meilleures conditions de vie, les droits des aîné.es. Musique, kiosques collations et plus!
Mercredi 1er octobre

Marche Mondiale 2025

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Venez manifester avec nous à Québec pour les 25 ans de la *Marche mondiale des femmes contre la pauvreté et les violences faites aux femmes*!
Détails à venir
Samedi 18 octobre à Québec

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes



Dénonçons tous les types de violences qui touchent les femmes et participons à une action dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'actions contre les violences faites aux femmes.
Détails à venir
Du 25 novembre au 6 décembre

Les belles rencontres

Échangez et rencontrez des femmes inspirantes!
Pizzas et boissons offertes!

Suzanne Laurin



Autrice et femme engagée, elle a été témoin de l'impact social de l'expropriation de Mirabel, événement incubateur de sa conscience sociale et territoriale.
Maintenant professeure universitaire à la retraite, elle publie son premier roman *Écrire rouge,* récit personnel qui retrace le fil rouge de sa colère tout en revisitant les traumatismes de son enfance.
Jeudi 25 septembre de 17h à 19h

Diane Trépanière



Diane Trépanière est une artiste féministe engagée qui donne la parole aux femmes marginalisées à travers différents médium et l'éducation populaire.
Profondément marquée par la tragédie du 6 décembre 1989, elle lui consacre une œuvre puissante, *Un cri un chant des voix*, mêlant mémoire, dénonciation et espoir, symbole de son engagement féministe à travers l'art.
Jeudi 20 novembre de 17h à 19h

Accueil

Nous sommes là pour vous!
Écoute, entraide, défense des droits, informations et références

Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h
et du mardi au jeudi de 13h30 à 16h30

Du mardi au jeudi
de 13h30 à 16h30

Le Centre est accessible aux femmes à mobilité réduite.

À noter: L'Écho sera fermé du 3 au 8 novembre

Bienvenue à toutes!

L'Écho des femmes de la Petite Patrie est un centre de jour pour toutes les femmes. Il vise à briser l'isolement et à améliorer leurs conditions de vie par des activités, de l'aide, du soutien, des actions collectives et des projets spécifiques. *Passez nous voir!*

Politique d'inscription

L'inscription est requise pour toutes nos activités. S'inscrire signifie s'engager à être présente. Il est important de nous informer en cas d'absence ou d'annulation. **L'Écho se réserve le droit d'annuler les inscriptions des femmes n'ayant pas respecté cette politique.**

DEVENEZ MEMBRE POUR 2$

L'Écho des femmes est financé par:

Centraide du Grand Montréal

Santé et Services sociaux Québec

Groupes de paroles

Les Audacieuses

Rencontres d'échanges et de discussion pour lesbiennes ou celles en questionnement. Partage d'expériences et de parcours.

Venez bruncher avec nous!

Dimanche 21 septembre, 26 octobre, 9 novembre et 7 décembre de 10h30 à 13h

Les Entres-Aînées



Ces rencontres permettent d'apprendre à se connaître, parler du vieillissement, créer des liens, s'encourager, s'entraider et se mobiliser.

Mercredi 24 septembre, 8 et 22 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre de 14h à 16h30

Les Veilleuses



Groupe intergénérationnel de partage, d'entraide et d'action sur les violences faites aux femmes. C'est une occasion parfaite pour tisser des liens de solidarité dans un espace sécuritaire.

Les vendredis 19 septembre et 28 novembre de 17h à 19h

Les dimanche 5 octobre et 2 novembre de 11h à 13h

Les Dames de coeurs

Le groupe permet d'échanger sur nos vies, nos deuils, nos pertes, nos défis, nos joies et de reprendre du pouvoir sur sa santé mentale et sur sa vie.

Mardi 23 septembre, 7 et 21 octobre, 11 et 25 novembre et 9 décembre de 14h à 16h30

Activités éducatives

Visionnement et discussion



Venez à la rencontre de Caroline Pierret Pirson, artiste à l'origine du documentaire *Plus jamais silencieuse*, projet qui regroupe 19 femmes qui abordent la libération de la parole suite au mouvement #metoo.

Jeudi 4 décembre de 14h à 16h

L'Écho Chante



Envie de faire partie d'une chorale? Venez découvrir votre voix dans la bienveillance et le plaisir!

Mercredi 8, 15, 22 et 29 octobre, 12, 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre

Les Mardis Actualité



Ensemble, échangeons et poussons notre réflexion sur des sujets mobilisateurs qui nous préoccupent.

Mardi 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 18 novembre et 2 décembre de 14h à 15h

Activités

Mon yoga sur chaise



Découvrez les bienfaits du Yoga sur chaise. Vous aurez la chance d'explorer votre respiration et vos mouvements dans une ambiance de relaxation et de pleine conscience

Mardi 23 et 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre de 10h à 11h

Cinéma et pop-corn



On se détend en groupe devant un film ou un documentaire qui nous fera rire, réfléchir ou rêver! À vous de choisir!

Jeudi 25 septembre et 13 novembre dès 13h30

Accueils spéciaux



Quoi de mieux pour se mettre dans l'ambiance des fêtes qu'un après-midi de joie agrémenté par de savoureux desserts?

Création de cartes solidaires
Jeudi 11 décembre de 13h30 à 16h30

Jeux de sociétés et musique de Noël
Mardi 16 décembre de 13h30 à 16h30

Projet d'intervention sociale



Un super projet d'intervention sociale et action collective par la **danse** avec Florence

Première rencontre 14 octobre de 17h à 19h

Activités

Soupe du mois



Dégustez une bonne soupe cuisinée sur place, tout en échangeant avec d'autres femmes sur différentes thématiques d'actualité.

Des invitées mobilisantes se joindront à nous.

Préparation à 9h30

On mange à midi et c'est gratuit!

Mercredi
24 septembre - Marche mondiale des femmes 2025
29 octobre - Les sorcières
26 novembre - 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Dîners communautaires



Dans l'esprit des cuisines collectives, cuisinez et partagez avec d'autres femmes un bon repas!

Préparation à 9h30

On mange à midi et c'est gratuit!

Mercredi 8 octobre, 12 novembre et 10 décembre

Autres services

- Accès ordinateur et internet
- Bibliothèque libre-service: venez déposer ou prendre des livres dans notre petite biblio-boîte extérieure.
- Vestiaire: Apportez vos vêtements à donner ou servez-vous.