

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi : 9h - 12h et 13h - 16h
(fermés les lundis et mercredis après-midi pour les rencontres d'équipe)



SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique

Rencontres de suivi individuel
(sur rendez-vous uniquement)

ACTIVITÉS

Ateliers de développement personnel, de santé et bien-être, partage et discussions, déjeuners-causeries, sorties



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Centraide
du Grand Montréal



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2026

Du 20 avril au 4 juin

**INSCRIPTIONS SUR PLACE ET
PAR TÉLÉPHONE 514 328-2055**

à partir du mardi 14 avril
de 9h à 16h



NOUS CONTACTER



6532 boulevard Léger
Montréal, H1G 1L5



514 328-2055



info@haltefemmes.org



www.haltefemmes.org



Halte-Femmes Montréal-Nord



Haltefemmesmontre



**En cas d'urgence
veuillez contacter :**

SOS violence conjugale : 514 873-9010

Ligne d'écoute pour le deuil : 1 888 533-3845



Tel Aide : 514 935-1101

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



SAMEDI 13
JUN

10H - 13H



**Accueil à partir de 10H
Léger goûter jusqu'à 11H**

C'est le moment de vous présenter notre rapport d'activités et le travail réalisé en 2025-2026. Veuillez noter qu'il est nécessaire d'avoir votre carte de membre en règle pour voter lors de l'assemblée.

Gratuit - Inscription obligatoire



Mon après-midi à moi animé par Joana



Mardi, de 13h30 à 15h30
28 avril | 19 mai | 2 juin

Ici, tu n'as rien à prouver. Mon après-midi à moi est un lieu où ta voix compte, où ton vécu est accueilli, et où la force des femmes se construit ensemble.



C'est un temps pour te reconnecter à toi-même, partager, guérir et reprendre ton pouvoir.

Places limitées,
réservez tôt pour
participer.

Halte-garderie disponible,
uniquement sur réservation

DÉJEUNERS DU MERCREDI

du 22 avril au 3 juin,
de 9h30 à 11h30

**Des rencontres de partage et
de découverte autour d'un café**

Gratuit
Inscription
obligatoire

- 22 avril:** La prochaine est encore en vie, projet étudiant avec Anne
- 29 avril:** Féminisme intergénérationnel, projet avec étudiantes du Cégep Marie-Victorin. Déjeuner communautaire pour la finale.
- 6 mai:** ACEF, reprendre le pouvoir sur ses finances
- 13 mai:** Fête des Mères
- 20 mai:** ACEF, Consom'atrices
- 27 mai :** Testament par la notaire Sabrina
- 3 juin :** Libre

Animation par l'équipe



SOUPE DU MOIS

Mercredis 29 avril et 27 mai,
de 12h à 13h



Gratuit
Inscription
obligatoire



**Une fois par
mois, vous êtes
les bienvenues
pour déguster
une bonne
soupe préparée
par une
bénévole.**

ANIMATION PAR SHANIA MIRANDA

ATELIER DE DISCUSSIONS ENTRE FEMMES IMMIGRANTES



Gratuit
Inscription
obligatoire

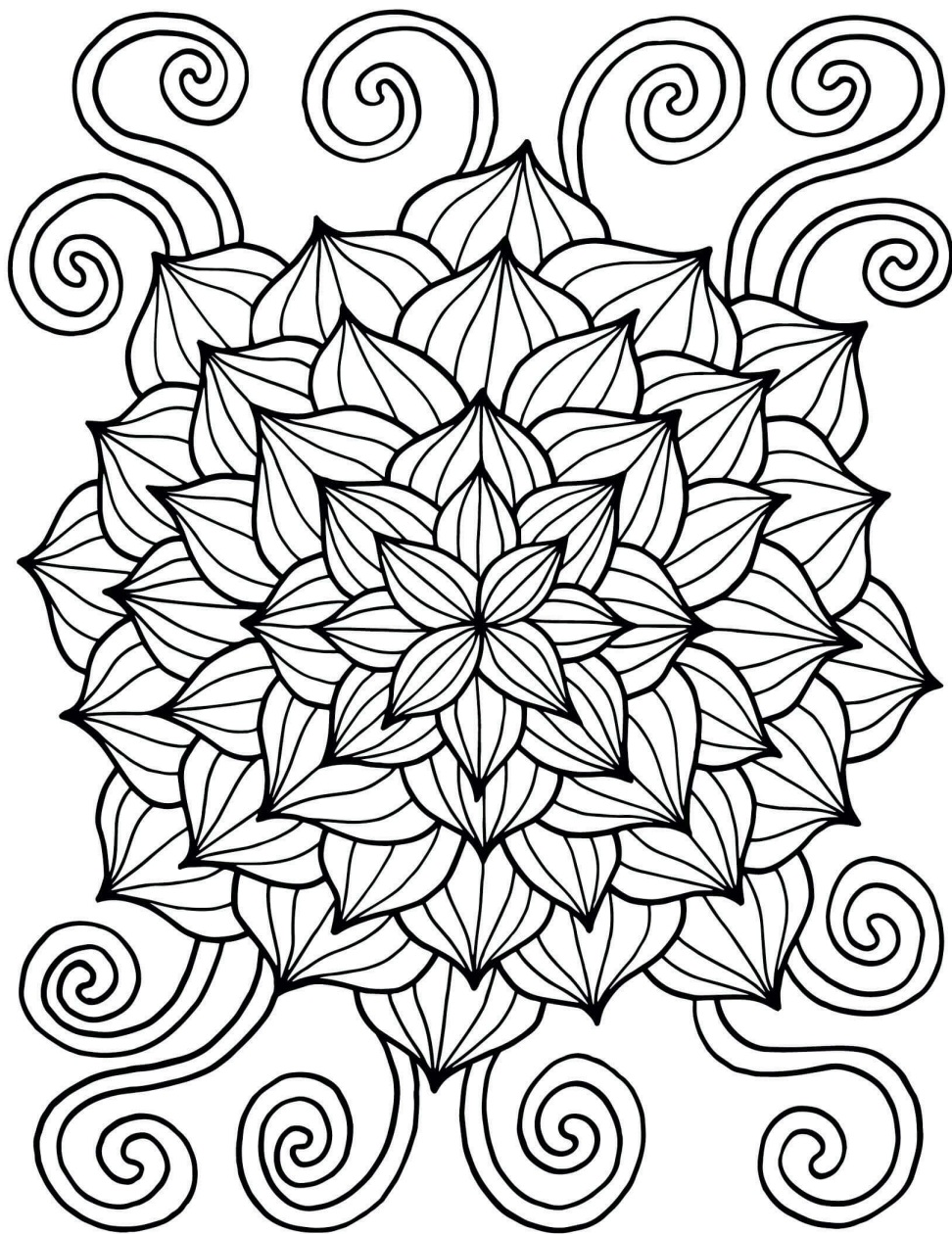
Depuis ton arrivée, tu te sens isolée ? Tu constates beaucoup de changements dans ta vie ou dans ta famille ? Tu as beaucoup de questions sur ton nouveau pays ?

Ce groupe se veut un endroit sécuritaire pour les femmes immigrantes qui souhaitent pratiquer le français, échanger, s'informer et s'outiller et ce , sans jugement. Plusieurs activités créatives selon diverses thématiques t'y attendent.

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation

**Les mardis de 13h à 15h
du 21 avril au 2 juin**

COLORIAGE



GI GONG

**Les jeudis de 10h à 12h
du 23 avril au 4 juin**

Le gi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au tai-chi dans le style et la lenteur de ses mouvements.

Si vous souhaitez améliorer votre santé physique et mentale, cet atelier est fait pour vous !

Animation par
Bianca DIRANI

**Coût pour la saison : 5\$
Inscription obligatoire**



Exercices
préparatoires de
respiration et de
détente

Relaxation, plaisir et
bien-être sont au rendez-
vous



****NOUVEAU****

ATELIER AFROBEATS CARDIO DANSE

Animation par Erika ROSIRAI

Il s'agit d'un atelier de bien-être collectif inspiré des danses afro-contemporaines issues des résiliences africaines qui enseignent à garder le sourire malgré les épreuves de la vie et à se persuader en permanence que le meilleur est toujours à venir.



JEUDIS
DU 23 AVRIL AU
4 JUIN

14h - 15h

**BOUGER!
RESPIRER!
SE DEFOULER!**

**Coût pour
la saison:
5\$**

**Inscription
obligatoire**
Places
limitées



MOT CACHÉ

A	R	C	E	N	C	I	E	L	O	W	D
F	E	L	E	T	N	A	L	P	T	U	P
L	I	D	Y	B	U	C	L	E	R	R	I
E	U	E	O	L	A	O	I	E	I	I	C
U	L	N	M	O	S	C	E	Z	D	C	N
R	P	O	U	S	F	C	B	E	N	K	I
S	O	L	E	I	L	I	A	U	A	O	C
V	L	L	B	P	A	N	I	E	R	S	A
E	R	I	R	M	W	E	C	T	G	U	N
H	P	P	O	U	T	L	T	O	R	N	S
T	F	A	O	N	F	L	V	L	U	N	N
A	S	P	S	N	O	E	G	R	U	O	B

FLEURS
BOURGEONS
PAPILLON

VENT
SOLEIL
PANIER
PLANTE

ARC-EN-CIEL
COCCINELLE
PLANTE

ABEILLE
PLUIE
GRANDIR

SUDOKU



	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9
R1			5		3				6
R2				8					
R3		1					3	2	7
R4	2	9			4				
R5									9
R6					1	6			
R7		5		3	8		9	7	
R8	3						8		
R9		2					1		



JARDIN THÉRAPEUTIQUE

Animé par Kyla WILLS et Souade

Tu aimes jardiner?
Voici une activité pour toi!

Le jardinage est un moyen d'enseigner la pleine conscience et les techniques de gestion du stress et des émotions, ainsi que pour offrir un espace de soutien mutuel.

Coût pour la saison:
5\$



LUNDIS
DU 22 JUIN AU
29 AOÛT

9h30 - 12h



Inscription
obligatoire
Date limite
23 avril



C'est un groupe fermé.
Participation requise pour la
durée de cet atelier.

LE GRAND BAZAR DE HALTE FEMMES MONTRÉAL-NORD!

6532 boulevard léger, Montréal-Nord, QC H1G 1L5

Mercredi 8 juillet de 10h00 à 16h30



Vous cherchez, vous trouvez!

Vente de hamburgers et hot dogs cuits sur BBQ ainsi que boissons gazeuses, bouteille d'eau, etc.; à moindre coût.

**Location de tables : 25 \$ pour une table, place limitée.
Pour plus d'informations, appelez : Souade.**

TÉLÉPHONE :514 328-2055

***Remis au lendemain selon les conditions météorologiques.
Organisé par le comité Femmes d'action**

MOBILISATION



À VOS AGENDAS !

 **DATE : 27 AVRIL 2026**

**Appuyons Afrique au Féminin
Mobilisation au métro Parc**

**Personne intéressée,
inscription au 514-328-
2055.**

Plus d'information à venir...



FÊTE DES BÉNÉVOLES



Sur invitation seulement



Pour vous dire merci.

Votre générosité, votre temps et votre engagement font une réelle différence au sein de Halte-Femmes.

Nous vous invitons à un mini brunch convivial afin de partager un beau moment ensemble, échanger et célébrer votre précieuse implication à l'occasion de la Semaine de l'action bénévole.

Au plaisir de vous y retrouver !

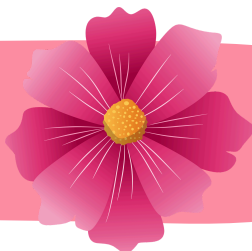


Avril 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		1	2
		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	CENTRE FERMÉ
6	7	8	9
CENTRE FERMÉ		CENTRE FERMÉ	CENTRE FERMÉ
13	Inscriptions aux activités 9h-16h 14	15	16
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
20	21	Déjeuner 22	Gi gong 23
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier femmes immigrantes	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Afrobeats
27	28	Déjeuner 29	Gi gong 30
Mobilisation	Atelier femmes immigrantes	Soupe du mois	Afrobeats
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Mon après-midi à moi	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	



Mai 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4	5	Déjeuner 6	Gi gong 7
	Atelier femmes immigrantes		Afrobeats
11	12	Déjeuner 13	Gi gong 14
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier femmes immigrantes	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Afrobeats
18	19	Déjeuner 20	Gi gong 21
CENTRE FERMÉ	Atelier femmes immigrantes Mon après-midi à moi	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Afrobeats
25	26	Déjeuner 27	Gi gong 28
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier femmes immigrantes	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Afrobeats
		Soupe du mois	



Juin 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1	2	Déjeuner 3	Gi gong 4
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier femmes immigrantes Mon après-midi à moi	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Afrobeats
8	9	10	11
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
15	16	17	18
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
22	23	24	25
Jardin thérapeutique		CENTRE FERMÉ	
29	30	SUITE À VENIR DANS LA PROGRAMMATION D'ÉTÉ	
FERMÉ L'APRÈS-MIDI			

