



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

Automne 2022

**Ouvert à toute personne s'identifiant comme femme
et/ou issue de la diversité sexuelle et de genre**

Le Centre des femmes de Verdun a pour mission de
briser l'isolement et de favoriser la reprise de
pouvoir sur notre vie



514-767-0384



284 rue de l'Église, Verdun, Qc, H4G 2M4



@centredesfemmesdeverdun

Activités régulières

Accueil:

Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à une travailleuse, parcourir notre bibliothèque féministe, utiliser un ordinateur ou profiter du matériel artistique et sportif du Centre, vous êtes bienvenu.e.s dans ces moments d'ouverture :

Généralement :

Mardi 13h-16h

Mercredi de 13h-16h

Judi de 13h-16h

*Voir les dates et exceptions au calendrier à la fin de la programmation



Brunch-causeries:

Une belle occasion de rencontre et de socialisation autour d'un brunch et d'un café fournis par le Centre. Les brunchs seront suivis, pour les personnes qui souhaitent y participer, par différents ateliers.

Les mercredis suivants de 10h à 11h30:

21 septembre

5 et 19 octobre

2, 16, 30 novembre

Ateliers d'éducation populaire 11h30 à 13h :

Mercredi 21 septembre: L'implication au Centre : présentation des opportunités!

L'implication bénévole fait partie intégrante de la vie au Centre. Les comités et l'implication des membres lui donnent tout son sens. Venez découvrir les nouvelles opportunités d'implication au Centre ou partager vos expériences.

Mercredi 5 octobre: Visionnement d'« On m'a volé ma fertilité »

Au lendemain de la vigile en mémoire des femmes et personnes bispirituelles autochtones disparues, vous êtes invité.e.s à visionner un reportage d'*Enquête* qui révèle et dénonce plusieurs cas de femmes autochtones et de femmes noires stérilisées sans leur consentement, au Québec.



Mercredi 19 octobre: Documentaire *Au Chic Resto Pop!*

Connaissez-vous le Chic Resto Pop? Venez découvrir son histoire dans ce long métrage documentaire! Né d'une initiative citoyenne, c'est un restaurant et organisme communautaire d'économie sociale et d'insertion dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Un modèle inspirant d'initiative profondément enraciné dans sa communauté.

Mercredi 2 novembre: Autogestion du stress (partie 2)

Elena nous partagera des outils concrets avec lesquels nous développerons une meilleure compréhension et gestion du stress qui peut nous habiter au quotidien.

Mercredi 16 novembre: Visite du Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun (CACV) Nous aurons la visite d'un.e intervenant.e du CACV qui nous présentera l'organisme et les services qu'ils offrent, depuis 1975, principalement autour du droit au logement.

Mercredi 30 novembre : Diversité sexuelle et de genre

Joignez-vous à nous pour une activité de sensibilisation sur la diversité sexuelle et de genre dans laquelle un.e bénévole du GRIS viendra partager son histoire.

Soirées créatives

Les mercredis suivants de 18h à 20h:

9 novembre: Club de lecture

Cet automne, vous pourrez nous emprunter un livre ou un recueil parmi nos propositions de poésies d'auteur.ices! Nous ferons une sélection variée parmi notre bibliothèque féministe et la bibliothèque de l'arrondissement, à partir de laquelle vous pourrez sélectionner une œuvre. Nous nous retrouverons le 9 novembre pour discuter de nos lectures. Vous pouvez aussi amener de la poésie que vous avez déjà lu et qui vous interpelle si c'est celle-ci que vous souhaitez partager avec le groupe. Pour connaître notre sélection et emprunter un livre, veuillez nous contacter **avant le 20 octobre** par téléphone ou par courriel au **info@centredesfemmesdeverdun.org**

7 décembre : Confection de bijoux

Joignez-vous à nous pour une soirée de confection de bijoux. Une occasion d'expérimenter et de se faire plaisir à soi-même ou à un être cher avant le temps des fêtes. Apportez des bijoux qu'on pourrait recycler.



Clubs Actifs

Les clubs actifs ont pour objectif de se mettre en mouvement en groupe. Ils demandent donc un certain effort physique. Le niveau de difficulté peut toutefois être adapté et les activités se déroulent dans un milieu sécuritaire dans lequel chacun.e est accueilli.e.

*N'oubliez pas vos bouteilles d'eau!

Les mardis suivants de 13h à 15h:

13 septembre : Marche

4 octobre : Marche

1er novembre : Pilates

15 novembre : Pilates

29 novembre : Yoga

13 décembre : Yoga



Café discussion en français (activité pour les personnes allophones)

Les cafés discussions s'adressent aux personnes allophones qui souhaitent pratiquer et améliorer leur français. Cette activité sera guidée avec une approche qui favorise l'apprentissage de la langue par la conversation et est adaptée à plusieurs niveaux de connaissance de la langue, dans un climat qui favorise l'entraide.

Les mercredis suivants, de 13h30 à 14h30:

14 septembre

28 septembre

26 octobre

9 novembre

23 novembre

7 décembre



Activités spéciales

Groupe de méditation :

Venez vous initier à la méditation et à des pratiques de relaxation guidées avec Françoise!

**Les jeudis 15 et 22 septembre et 13 et 27 octobre
de 11h à 12h**

Atelier *Écouter*:

Mardi 20 septembre, de 13h à 16h

Le collectif dB vous sensibilisera à la dimension sonore de la ville et de votre quartier. Quel est le paysage sonore que rencontre chacun.e, par son lieu de vie, ses trajets et ses habitudes? Magali et Chantal vous invitent à une activité de découverte par l'écoute. Rejoignez-nous au Centre à 13h et nous nous dirigerons ensemble au point de rencontre extérieure.

5@7 Élections provinciales:

Mardi 20 septembre, de 17h à 19h

En vue des élections provinciales du 3 octobre, nous invitons ceux qui veulent s'outiller à discuter politique au Centre.

Rassemblement national : Engagez-vous pour le filet social

Jeudi 29 septembre, heure de rencontre à déterminer

Face aux écarts de richesse qui se creusent et au sous-financement du communautaire qui persiste, les organismes d'action communautaire autonome se mobilisent! **Le Centre est en grève**, mais vous invite à nous rejoindre dans nos locaux pour se diriger ensemble vers un rassemblement national festif, pour donner poids à nos revendications avant les élections. Plus d'informations à venir, restez à l'affut!

Sortie au Biodôme:

18 octobre départ du Centre à 13h

Rejoignez-nous au Centre et nous nous rendrons ensemble au Biodôme. Activité gratuite, pour les petit.e.s et les grand.e.s, billets de transport fournis!
*Places limitées *Inscriptions nécessaires.

Activités spéciales

L'Halloween du Centre!

Jeudi 27 octobre, de 17h à 20h

Petit.e.s et grand.e.s, retrouvons-nous au Centre pour célébrer l'Halloween! Mais sous nos costumes... Nous reconnaitrons-nous? Petit goûter, costumes, maquillage sur place, activités ludiques et friandises au rendez-vous.



Activité dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes : Regard critique sur le féminisme occidental

Jeudi 1er décembre de 18h à 20h

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, Summer viendra partager une analyse critique sur le féminisme du courant dominant, le féminisme occidental, et ses échecs à représenter et à défendre les droits et intérêts des femmes musulmanes et autres.



Brunch de Noël (*inscription nécessaire)

Mercredi 14 décembre de 10h à 13h

Venez bruncher avec nous pour célébrer, se retrouver en communauté et se dire au revoir avant le congé du Centre.

***Le nombre de places est limité.** Nous vous demandons de vous inscrire **avant le 5 décembre** afin de prévoir la nourriture. Si vous désirez faire partie du comité d'organisation du brunch de Noël, contactez-nous.

Implication au Centre

Club de tricot

Né de l'initiative d'une bénévole passionnée, ce club autogéré est ouvert à ceux qui souhaitent apprendre ou seulement pratiquer en groupe le tricot.

Les rencontres du club auront lieu les jeudis suivants, de 9h30 à 10h30 :

15 et 22 septembre

13 et 27 octobre

*idéal d'y être pour les 4 rencontres si vous êtes débutant.e et souhaitez apprendre

Groupe Art-Mobilisation

Vous avez envie d'exprimer vos revendications par l'art? De réfléchir sur vos conditions de vie et d'en faire de l'art militant? Nous vous invitons à faire partie de notre groupe d'art action communautaire, qui sera co-animé par Fannie, artiste murale verdunoise, tout au long du processus. Ensemble, nous identifierons une situation d'injustice que nous partagerons et entamerons un processus qui vise à mettre de l'avant des revendications, en faisant appel à l'art à toutes les étapes.

1re rencontre : 27 septembre de 18h à 20h

Le groupe se réunira environ aux deux semaines

Pour faire partie de ce groupe ou avoir plus informations, contactez Emmanuelle au **communications@centredesfemmesdeverdun.org** ou appelez au Centre!

Projet Retouches

Nous cherchons actuellement des bénévoles pour offrir un service de retouches et de réparations de base des vêtements, aux personnes qui ne sont pas en mesure de les faire elles-mêmes ; que ce soit pour des raisons physiques, voire une diminution des capacités motrices ou visuelles ou intellectuelles. Si vous êtes disponible une heure par semaine et vous avez de connaissances de base en couture, n'hésitez pas à nous contacter au courriel : **proximite@centredesfemmesdeverdun.org** ou au téléphone du Centre.

Bénévolat:

Vous avez envie de vous investir au Centre? D'amener des idées? De partager votre passion ou vos connaissances? D'aider les travailleuses dans différentes tâches? D'être jumelé.e.s à des gens à qui vous pouvez rendre service? Écrivez à Elena, à **proximite@centredesfemmesdeverdun.org** ou appelez au Centre!



*** Nos comités recrutent!

Comité d'organisation du brunch de Noël

Vous avez envie de vous impliquer dans l'organisation du brunch de Noël? On veut avoir un événement à l'image de nos membres, rejoignez-vous au comité!

Comité diversité culturelle

Si tu es une personne immigrante, autochtone ou de la diversité culturelle ou ethnique viens nous rejoindre! Nous réfléchissons ensemble sur les sujets à porter et à défendre par le Centre.

Contactez-nous par téléphone ou par courriel si vous souhaitez vous impliquer!

Renouvellement du membership

Le temps est venu de renouveler votre adhésion au Centre pour l'année 2022-2023. Passez nous voir pendant les heures d'accueil pour remplir le formulaire ou écrivez-nous à info@centredesfemmesdeverdun.org pour les recevoir en version électronique.

Prenez note que le Centre sera fermé aux dates suivantes:

29 septembre: En grève

6 octobre: Reprise de férié

10 octobre: Férié

12 octobre: Journée administrative

20 octobre: Journée administrative

17 novembre: Journée administrative

15 décembre: Journée administrative

22 décembre: Journée administrative

23 décembre au 8 janvier: Congé des fêtes

SEPTEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
6	7	8
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
13	14	15
<p>CLUB ACTIF </p> <p>13H-15H</p> <p>ACCUEIL </p> <p>13H-16H</p>	<p>CAFÉ RENCONTRE </p> <p>13H30-14H30</p> <p>ACCUEIL </p> <p>14H30-16H</p>	<p> TRICOT</p> <p>9H30-10H30</p> <p>MÉDITATION </p> <p>11H-12H</p> <p>ACCUEIL </p> <p>13H-16H</p>
20	21	22
<p> SORTIE</p> <p>13H-16H</p> <p>ATELIER </p> <p>17H-19H</p>	<p> BRUNCH</p> <p>10H-11H30</p> <p>ATELIER </p> <p>11H30-13H</p> <p>ACCUEIL </p> <p>13H-16H</p>	<p> TRICOT</p> <p>9H30-10H30</p> <p>MÉDITATION </p> <p>11H-12H</p> <p>ACCUEIL </p> <p>13H-16H</p>
27	28	29
<p> ACCUEIL</p> <p>13H-16H</p> <p>1ère rencontre: ART-MOBILISATION </p> <p>18H-20H</p>	<p> CAFÉ RENCONTRE</p> <p>13H30-14H30</p> <p>ACCUEIL </p> <p>14H30-16H</p>	<p>EN GRÈVE </p> <p>FERMÉ</p>

OCTOBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>CLUB ACTIF  4 13H-15H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p>	<p> BRUNCH 5 10H-11H30</p> <p>ATELIER  11H30-13H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p>	<p>6</p> <p>FERMÉ</p>
<p> 11</p> <p>ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>12</p> <p>FERMÉ</p>	<p> TRICOT 13 9H30-10H30</p> <p>MÉDITATION  11H-12H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p>
<p> 18</p> <p>SORTIE 13H-16H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p>	<p> BRUNCH 19 10H-11H30</p> <p>ATELIER  11H30-13H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p>	<p>20</p> <p>FERMÉ</p>
<p> 25</p> <p>ACCUEIL 13H-16H</p>	<p> 26</p> <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30-14H30</p> <p>ACCUEIL  14H30-16H</p>	<p> CLUB DE TRICOT 27 9H30-10H30</p> <p>MÉDITATION  11H-12H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p> <p>ACTIVITÉ HALLOWEEN  17H-20H</p>

NOVEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
1	2	3
 <p>CLUB ACTIF 13H-14H30 ACCUEIL 14H30-16H</p> 	 <p>BRUNCH 10H-11H30 ATELIER 11H30-13H ACCUEIL 13H-16H</p>  	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p>
8	9	10
 <p>ACCUEIL 13H-16H</p>	 <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30-14H30 ACCUEIL 14H30-16H</p>  <p> CLUB DE LECTURE 18H-20H</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p>
15	16	17
 <p>CLUB ACTIF 13H-14H30 ACCUEIL 14H30-16H</p> 	 <p>BRUNCH 10H-11H30 ATELIER 11H30-13H ACCUEIL 13H-16H</p>  	FERMÉ
22	23	24
 <p>ACCUEIL 13H-16H</p>	 <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30-14H30 ACCUEIL 14H30-16H</p> 	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p>
29	30	1
 <p>CLUB ACTIF 13H-14H30 ACCUEIL 14H30-16H</p> 	 <p>BRUNCH 10H-11H30 ATELIER 11H30-13H ACCUEIL 13H-16H</p>  	 <p>ACCUEIL 13H-16H ATELIER: 12 jours d'action 18H-20H</p> 

DECEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>6</p>	 <p>CAFÉ RENCONTRE 13H30-14H30</p>  <p>ACCUEIL 14H30-16H</p>  <p>SOIRÉE CRÉATIVE 18H-20H</p> <p>7</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>8</p>
 <p>CLUB ACTIF 13H-14H30</p> <p>ACCUEIL </p> <p>14H30-16H</p> <p>13</p>	<p>BRUNCH DE NOEL 10H-13H</p>  <p>14</p>	<p>FERMÉ</p> <p>15</p>
 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>20</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>21</p>	<p>FERMÉ</p> <p>22</p>
<p>FERMÉ</p> <p>27</p>	<p>FERMÉ</p> <p>28</p>	<p>FERMÉ</p> <p>29</p>