



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

## Hiver 2023

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



[www.centredesfemmesdeverdun.org](http://www.centredesfemmesdeverdun.org)

# Activités régulières

A  
C  
C  
U  
E  
I  
L

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 de 10h à 13h ET de 14h30 à 16h30

Mercredi de 10h à 13h ET de 14h30 à 16h30

Jeudi de 13h à 16h30

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



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

C'est l'hiver, n'oubliez pas de vous habiller en conséquence!



Les mardis suivants, accueil à 12h45. Début de l'activité à 13h:

10 janvier : Marche

17 janvier : Atelier de danse contemporaine par Festival Quartiers Danses

31 janvier : Rythmes latins (exercices dansés)

7 février : Initiation à la Capoeira

14 février : Raquette et ski de fond (pour tous niveaux)

21 février : Yoga doux

28 février : Marche

21 mars : Yoga doux

C  
L  
U  
B  
  
A  
C  
T  
I  
F



# SORTIES

Toujours les mardis, quelques sorties auront lieu à l'extérieur du quartier. Regardez l'horaire pour chaque sortie. Toutes les activités sont gratuites et les billets de transport sont fournis.



## **Patinage au Quartier des Spectacles**

**Mardi 24 janvier, 13h-16h**

Rejoignez-nous au Centre à 12h45 et nous nous dirigerons ensemble à la patinoire. Si vous n'avez pas de patins, le Centre en louera pour vous.



## **La Serre de Concordia**

**Mardi 7 mars, 13h-16h**

Venez visiter les serres de l'Université de Concordia qui sont gérées collectivement par l'organisme *The Concordia Greenhouse Project*.



## **Dîner au Resto-Plateau**

**Mardi 14 mars, 11h-15h**

Venez dîner avec nous au Resto Plateau et découvrir cet espace de solidarité au cœur de Montréal. Le repas sera payé par le Centre.

# BRUNCH-CAUSERIE

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:**

18 janvier  
1er et 15 février  
1er et 15 mars



# ATELIERS THÉMATIQUES

Pour pousser la discussion plus loin, à la suite des brunch-causerie!

**Mercredi 18 janvier, 11h30-13h**

## Présentation d'Action Autonomie

Action Autonomie est un collectif montréalais qui défend les droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale. Ils nous rendront visite pour présenter leurs services, leurs luttes, et répondre à vos questions.



**Mercredi 1er février, 11h30-13h**

## Présentation de CHAFRIC

Pour souligner le début du mois de l'histoire des noir.es, l'organisme CHAFRIC (Chantier d'Afrique du Canada) viendra nous présenter ses activités et services, particulièrement son volet Femmes et leadership.

**Mercredi 15 février, 11h30-13h**

## Comment voit-on l'ailleurs et les « Autres » lorsqu'on est enfant?

Durant cet atelier, l'historienne Catherine Larochelle et son étudiante Rania Iraqi présenteront les façons dont l'école et la littérature jeunesse ont contribué à la diffusion d'une pensée raciste au Québec. Comment recomposer nos imaginaires dans une perspective anti-raciste et nous libérer des images que nous avons intégrées dès l'enfance et qui sont dénigrantes pour certains groupes ?

**Mercredi 1er mars 11h30-13h**

## Droits des locataires 101

Pour donner suite à la discussion de cet automne, le CACV (Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun) nous présentera quelques droits des locataires utiles en ce contexte de crise du logement.



**Mercredi 15 mars, 11h30-13h**

## Bilan de l'année

La fin d'année financière approche et nous aimerions faire une évaluation de nos activités avec vous. Qu'est-ce que vous avez aimé le plus? Qu'est-ce que vous aimeriez améliorer? Qu'est-ce que vous aimerez voir comme activités dans votre Centre?



# Journée internationale des droits des femmes

BRUNCH DE COMMÉMORATION POUR LA JOURNÉE  
INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES  
MERCREDI 8 MARS DE 10H À 12H

Le Centre soulignera la Journée internationale des droits des femmes avec un brunch-discussion. Nous réfléchirons ensemble aux origines de cette journée et des luttes menées par les féministes. Le slogan de cette année est *Résistances féministes*.

\*Action de mobilisation à confirmer pour l'après-midi. Restez à l'affût!



# CAFÉS-DISCUSSIONS EN FRANÇAIS

## (POUR PERSONNES QUI VEULENT PRATIQUER LEUR FRANÇAIS)

Les cafés-discussions s'adressent aux personnes allophones ou anglophones 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.



**Nouveau! Le Centre a ouvert des plages horaires de soir pour s'adapter aux différentes réalités des participant.es.**

**Les mercredis suivants, de 13h30 à 14h30 :**

25 janvier

8 et 22 février

22 mars

**Les jeudis suivants, de 17h à 18h :**

19 janvier

2 et 16 février

2 et 23 mars



## CLUB DE TRICOT

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



**Les jeudis suivants, de 9h30 à 10h30 :**

19 et 26 janvier

9, 16 et 23 février

2, 16 et 23 mars

## GROUPE DE MÉDITATION :

Venez vous initier à la méditation et à des pratiques de relaxation guidée par Françoise, une membre bénévole du Centre!

**Les jeudis suivants, 11h-12h :**

19 et 26 janvier

9, 16 et 23 février

2, 16 et 23 mars



# SOIRÉES CRÉATIVES



## Atelier en Mouvement

**Jeudi 26 janvier, 18h-20h**

Joignez-vous à nous pour une soirée d'initiation à la danse contemporaine à travers des exercices ludiques, des jeux et des mouvements simples animés par un.e artiste du Festival Quartiers Danses. Les participant.es sont invité.es à entrer en contact avec leur corps et expérimenter dans le respect de leurs capacités.



## Soirées sexo

**Jeudi 9 février, 18h-20h**

À la demande des membres, nous débuterons à l'hiver les soirées sexo ! Une première rencontre nous permettra d'initier la discussion et de prévoir les prochaines! L'idée est d'offrir un espace sécuritaire pour échanger et réfléchir à notre rapport à la sexualité.



## Club de lecture

**Jeudi 23 février, 18h-20h**

Cet hiver, le club de lecture porte sur les écrits d'auteur.ices afrodescendant.es! Nous vous offrirons une sélection variée parmi notre bibliothèque féministe et la bibliothèque de l'arrondissement. Vous pouvez aussi lire un livre que vous avez déjà.

Pour connaître notre sélection et emprunter un livre, veuillez nous contacter avant le 19 janvier ou passer au Centre!

# ACTIVITÉS SPÉCIALES

**Journée annuelle de commémoration des filles, des femmes et des personnes bispirituelles disparues et assassinées**

**Mardi 14 février, 17h-20h30**

Nous assisterons à la vigile en commémoration des filles, des femmes et des personnes bispirituelles disparues et assassinées au Canada. Nous vous accueillerons au Centre dès 17h pour prendre un petit repas avant de partir vers le point de rencontre à 18h. Breuvages chauds fournis. Prévoir des vêtements chauds !

**Bilan de l'année !**

**Jeudi 16 mars, 17h-19h**

La fin d'année financière approche et nous aimerions faire une évaluation de nos activités avec vous. Qu'est-ce que vous avez aimé le plus? Qu'est-ce que vous aimeriez améliorer? Qu'est-ce que vous aimeriez voir comme activités dans votre Centre? Venez partager votre opinion autour de quelques bouchées!



**DE RETOUR! !**

## **LES CUISINES COLLECTIVES!**

À la demande générale, les cuisines collectives reviennent au Centre! Vous êtes invité.es à y participer pour mettre en commun notre temps et nos compétences pour confectionner des repas ensemble! Une soupe solidaire sera aussi cuisinée pour offrir lors de nos activités spéciales.

\*\*\*Places limitées. Inscription nécessaire une semaine avant l'activité\*\*\*

**Les mardis suivants de 10h à 14h**

31 janvier

28 février

**PRENEZ NOTE QUE LE CENTRE SERA FERMÉ AUX DATES SUIVANTES :**

22 décembre au 9 janvier: Congé des fêtes

2 février: Journée administrative

9 mars: Reprise de férié

27 au 31 mars: Semaine administrative

# Opportunités d'implication au 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.es à des gens à qui vous pouvez rendre service?



Écrivez à Elena, à [proximite@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:proximite@centredesfemmesdeverdun.org) ou appelez au Centre!

## COMITÉ DIVERSITÉ CULTURELLE

Si vous êtes une personne immigrante, autochtone ou de la diversité culturelle ou ethnique, et que vous souhaitez réfléchir aux enjeux d'inclusion et de racisme, joignez-vous à nous! Nous réfléchissons ensemble aux sujets à porter et défendre par le Centre et au développement de solutions pour la communauté.

Écrivez à Maritza au [mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org) ou appelez-nous!

## GROUPE ART-MOBILISATION

Vous avez envie d'exprimer vos revendications par l'art; de réfléchir à vos conditions de vie et d'en faire de l'art militant? Notre groupe d'art-mobilisation recrute! Ce groupe, coanimé par Fannie, artiste murale verdunoise, s'attaquera à un enjeu social identifié par l'art.

**La rencontre de reprise aura lieu le mardi 17 janvier, 18h-20h**

Le groupe se réunit environ aux deux semaines

Contactez Emmanuelle au [communications@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:communications@centredesfemmesdeverdun.org), ou appelez au Centre!



# JANVIER

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H <b>10</b></p> <p><b>CLUB ACTIF : Marche</b> 13H-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h30 -16H</p>	<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-16H30 <b>11</b></p>	<p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30 <b>12</b></p>
<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H ET <b>17</b></p> <p><b>CLUB ACTIF : Danse</b> 13H-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h30 -16H</p> <p><b>ART-MOBILISATION</b> 18H-20H </p>	<p> <b>BRUNCH</b> 10H-11H30 <b>18</b></p> <p><b>ATELIER : Action Autonomie</b> 11H30-13H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 9H30-10H30 <b>19</b></p> <p><b>MÉDITATION</b> 11H-12H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b> 17H-18H </p>
<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H ET <b>24</b></p> <p><b>SORTIE : Patinage</b> 13H-16H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h30 -16H</p>	<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H <b>25</b></p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b> 13H30-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 9H30-10H30 <b>26</b></p> <p><b>MÉDITATION</b> 11H-12H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>SOIRÉE CRÉATIVE</b> 18H-20H </p>

# FÉVRIER

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H <b>31</b></p> <p><b>CLUB ACTIF : Danse</b> 13H-14H30 </p> <p> <b>CUISINE COLLECTIVE</b> 10H-14H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>BRUNCH</b> 10H-11H30 <b>1</b></p> <p><b>ATELIER : CHAFRIC</b> 11H30-13H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FERMÉ</b></p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b> 17H-18H </p>
<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H <b>7</b></p> <p><b>CLUB ACTIF : Capoeira</b> 13H-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>ACCUEIL</b> 10H-13H <b>8</b></p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b> 13H30-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 9H30-10H30 <b>9</b></p> <p><b>MÉDITATION</b> 11H-12H </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>SOIRÉE SEXO</b> 18H-20H </p>

# FÉVRIER

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p> <b>ACCUEIL</b> 14 10H-13H</p> <p><b>CLUB ACTIF : Raquette et Ski</b> 13H-14H30 </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p> <p><b>VIGILE</b>  17H-20H30</p>	<p> <b>BRUNCH</b> 15 10H-11H30</p> <p><b>ATELIER :</b>  <b>Éducation et racisme</b></p> <p> 11H30-13H</p> <p><b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 16 9H30-10H30</p> <p><b>MÉDITATION</b>  11H-12H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b>  17H-18H</p>
<p> <b>ACCUEIL</b> 21 10H-13H</p> <p><b>CLUB ACTIF : Yoga doux</b>  13H-14H30</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>ACCUEIL</b> 22 10H-13H</p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b> 13H30-14H30</p> <p> <b>ACCUEIL</b>  14h40-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 23 9H30-10H30</p> <p><b>MÉDITATION</b>  11H-12H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>CLUB DE LECTURE</b>  18H-20H</p>

# MARS

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p> <b>ACCUEIL</b> 28 10H-13H</p> <p><b>CLUB ACTIF : Marche</b>  13H-14H30</p> <p> <b>CUISINE COLLECTIVE</b> 10H-14H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p> <b>BRUNCH</b> 1 10H-11H30</p> <p><b>ATELIER : Droits locataires</b> </p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p>	<p> <b>TRICOT</b> 2 9H30-10H30</p> <p><b>MÉDITATION</b>  11H-12H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30</p> <p><b>CAFÉ RENCONTRE</b>  17H-18H</p>
<p> <b>ACCUEIL</b> 7 10H-13H</p> <p><b>SORTIE : Les Serres</b>  13H-16H</p> <p> <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30</p>	<p><b>BRUNCH JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES</b>  10H-12H</p>	<p><b>FERMÉ</b></p>

# MARS

MARDI	MERCREDI	JEUDI
 <b>ACCUEIL</b> 14 10H-13H <b>SORTIE : Resto-Plateau</b> 11H-15H   <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30	 <b>BRUNCH</b> 15 10H-11H30 <b>ATELIER : Bilan</b>  11H30-13H  <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30	 <b>TRICOT</b> 16 9H30-10H30 <b>MÉDITATION</b>  11H-12H  <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30 <b>ATELIER : Bilan</b>  17H-19H
 <b>ACCUEIL</b> 21 10H-13H <b>CLUB ACTIF : Yoga doux</b>  13H-14H30  <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30	 <b>ACCUEIL</b> 22 10H-13H <b>CAFÉ RENCONTRE</b>  13H30-14H30  <b>ACCUEIL</b> 14h40-16H30	 <b>TRICOT</b> 23 9H30-10H30 <b>MÉDITATION</b>  11H-12H  <b>ACCUEIL</b> 13H-16H30 <b>CAFÉ RENCONTRE</b>  17H-18H
<b>28</b> <b>FERMÉ</b>	<b>29</b> <b>FERMÉ</b>	<b>30</b> <b>FERMÉ</b>

## Cette session au Centre:

### Activités régulières

Accueil  
 Club actif  
 Sorties  
 Brunch-causeries  
 Ateliers thématiques  
 Soirées créatives

### Nouveautés

Les Cuisines collectives  
 Cafés-discussions en français  
 Soirées sexo

## Activités spéciales

La Journée internationale des droits des femmes

Vigile en commémoration des filles, des femmes et des personnes bispirituelles

Bilan de l'année

### Implication

Club de tricot  
 Groupe de méditation  
 Comité diversité culturelle  
 Groupe art-mobilisation