



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

Automne 2023

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



info@centredesfemmesdeverdun.org

Activités régulières

ACCUEIL

Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à une travailleuse, obtenir des références, utiliser le matériel artistique, informatique ou sportif du Centre, toute personne est bienvenue dans ces moments d'ouverture :

Généralement :

- Mardis 10h-13h
- Mercredis 13h-16h30
- Jeudis de 13h-16h30

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



CLUB-ACTIFS

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.

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

- 12 septembre: **yoga doux**
- 19 septembre: **atelier sur l'autohypnose suivi d'une marche**
- 3 octobre: **danse**
- 10 octobre: **yoga doux**
- 24 octobre: **yoga doux**
- 31 octobre: **marche, spécial Halloween** (*en costume, si vous le voulez!*)
- 7 novembre : **danse**
- 21 novembre: **yoga**



Activités régulières

DÉJEUNERS-CAUSERIE

Une belle occasion de rencontrer et de socialiser autour d'un brunch et d'un café fournis par le Centre.



Les mercredis suivants, de 10h à 11h30

- 13 septembre
- 11 octobre
- 8 novembre

RUCHES D'ART

Les ruches d'art sont un espace communautaire de création artistique. Les personnes sont invitées à utiliser librement différents matériels d'art à leur disposition pour créer dans un espace convivial.



Les jeudis suivants de 13h à 16h:

- **26 octobre:** Initiation à la peinture à l'encre (fabrication de cartes pour la levée de fonds).
- **23 novembre:** Création libre

Offre d'ateliers et d'activités

Si vous avez envie de partager aux autres un savoir-faire, un atelier, ou une activité reliés à l'art :

Contactez-nous!

Ateliers thématiques

Pour pousser la discussion plus loin, après les déjeuners-causeries ...

Atelier: Lutte et droit au logement

- **Mercredi 13 septembre, de 11h30 à 13h00**



Le CACV est présentement en campagne pour que l'arrondissement cesse d'octroyer les permis de rénovation qui mènent aux évictions massives de locataires dans notre quartier. Venez décortiquer ces demandes avec-nous afin de mieux comprendre ce qui se passe dans notre quartier, les demandes qui sont faites, des structures qui contribuent au problème, et de divers moyens de lutte pour le droit à notre quartier et à un toit.

Atelier de la maison du réconfort : violences et contrôle

- **Mercredi 11 octobre, de 11h30 à 13h00**



Venez découvrir les services de la Maison du Réconfort, maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. L'intervenante vous partagera ensuite des outils pour démystifier et repérer les différentes formes de violence ou de contrôle. Une occasion de s'outiller pour nous, ou pour nos proches.

L'intersectionnalité, ça mange quoi en hiver?

- **Mercredi 8 novembre, de 11h30 à 13h00**



Cette activité a pour but de mieux comprendre ce qu'est l'intersectionnalité, et comment on l'applique concrètement dans le Centre. Vous avez peut-être déjà entendu ce mot dans les médias, ou au centre, quand on parle de **féminisme intersectionnel**, sans pour autant saisir tout à fait ce en quoi ça consiste. Vous êtes loin d'être seules. Discutons ensemble pour rendre plus concret ce mot théorique!

Sorties

****Activités réservées aux membres, inscriptions nécessaires****
Gratuit et billets de transport fournis au besoin

World Press Photo

- **Mardi 5 septembre, départ du Centre à 13h15.**
- **Places limitées. Inscription avant le 29 août.**

À chaque année, l'exposition World Press Photo Montréal regroupe les œuvres de photojournalistes de 127 pays différents, documentant, par la photographie diverses réalités du monde.



Insectarium

- **Mardi 26 septembre, départ du Centre à 13h15.**
- **Places limitées. Inscription avant le 19 septembre.**

Nous visiterons ensemble l'insectarium de Montréal, un musée consacré aux insectes! Volières de papillons et fourmilières au rendez-vous.



Resto Plateau

- **Mardi 17 octobre, départ du Centre à 11h.**
- **Places limitées. Inscription avant le 10 octobre.**

Nous irons manger dans le restaurant communautaire du Resto Plateau! C'est un organisme à découvrir, qui travaille à l'insertion socio-professionnelle et à la sécurité alimentaire.



Visite du Fab Lab de la Grande Bibliothèque (BAnQ)

- **Mardi 28 novembre, départ du Centre à 10h15.**
- **Places limitées. Inscription avant le 21 novembre**

Nous allons expérimenter ensemble le Fab Lab. C'est un laboratoire de fabrication numérique qui met à la disposition des citoyen.ne.s différentes machines-outils permettant de fabriquer presque n'importe quoi ! Cette fois-ci, nous et expérimenterons la création de papier recyclé.



Activités autogérées

MÉDITATION

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



Ces jeudis suivants de 11h00 à 12h00 :

- 7, 14 et 21 septembre.
- 5, 12, 19 et 26 octobre.
- 2, 9 et 23 novembre.

Soirées au centre

Soirée diversité : réfugiées LGBTQIA2+

- **Jeudi le 19 octobre, de 18h à 20h**

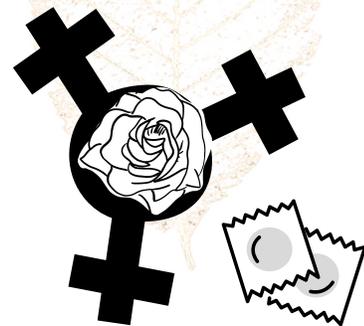
Le comité diversité du centre vous convie à un atelier sur les réalités spécifiques des personnes réfugié.e.s en raison de leur appartenance aux communautés de la diversité sexuelle et de genre. C'est une soirée interactive qui permettra de se sensibiliser et se mobiliser sur ce sujet important.



Soirée sexo

- **Mercredi 1er novembre, de 18h à 20h**
(inscription nécessaire avant le 26 octobre)

Un espace sécuritaire pour discuter entre nous de sexualité, briser les tabous et apprendre les un.es des autres. Toujours dans un cadre très libre qui laisse place aux échanges et à la spontanéité. Le thème proposé cette fois-ci : sexualité et vieillissement.



Activités spéciales

SOIRÉE-BÉNÉFICE : KARAOKÉ QUEER

- **Vendredi le 15 septembre, de 19h00 à 21h30**



Le comité Diversité du Centre vous convie à une soirée-bénéfice au profit du Centre et de son projet de nouveau local. Venez danser et chanter tout en soutenant une bonne cause!

10\$ pour l'entrée, grignotines et boissons à vendre sur place.

Vous avez envie de faire du bénévolat durant cette soirée? On a besoin de vous!

Pour **acheter un billet** ou faire du **bénévolat**, écrivez à Virginie à implication@centredesfemmesdeverdun.org



SOIRÉE ÉCO FLUX

- **Jeudi le 5 octobre de 18h30 à 21h00**
- **À la salle du Conseil d'arrondissement (4555 rue Verdun)**

Rejoignez le Centre et la Maison de l'Environnement de Verdun pour parler de produits menstruels réutilisables, de précarité menstruelle, du rapport aux menstruations, et plus encore! Une occasion d'ouvrir la conversation et d'apprendre ensemble, pour les jeunes et les moins jeunes.

FÊTE DE NOËL

- **Jeudi le 30 novembre, 11h-14h30**
- **Places limitées. Inscription avant le 21 novembre**

Venez bruncher avec nous autour d'un potluck pour célébrer et se retrouver en communauté en l'honneur du temps des fêtes.

Si vous désirez faire partie du comité d'organisation du brunch de Noël, contactez-nous!



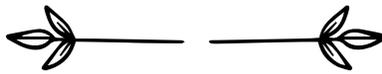
Opportunités d'implication au centre



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 ou appelez au Centre!



Comités

Il y a présentement plusieurs comités au centre dans lesquelles il est possible de s'impliquer :

- **Comité Levée de fonds** (Écrivez à Emmanuelle à communications@centredesfemmesdeverdun.org)
- **Comité Diversité sexuelle et de genre** (Écrivez à Virginie, à implication@centredesfemmesdeverdun.org)
- **Comité consultatif : accueil, sécurité, inclusion** (Écrivez à Elena à proximite@centredesfemmesdeverdun.org)

Ou appelez-nous pour en savoir plus!



Déménagement

Si vous souhaitez nous soutenir dans notre processus de déménagement dans nos nouveaux locaux en décembre (tris de matériel, faire les boîtes, déplacement physique du matériel),

Écrivez à Audrée au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org ou appelez-nous!

Calendrier

SEPTEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>5</p> <p>**SORTIE : World Press Photo  13H-16H</p>	<p>6</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p>7</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>
<p>12</p> <p> ACCUEIL 10H-13H CLUB-ACTIF : Yoga 13H-16H </p>	<p>13</p> <p> DÉJEUNER 10H-11H30  ATELIER : CACV 11H30-13H  ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p>14</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p> <p>Vendredi 15 KARAOKE QUEER 19H-21H30 </p>
<p>19</p> <p> ACCUEIL 10H-13H CLUB-ACTIF : Autohypnose 13H-16H </p>	<p>20</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p>21</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>
<p>26</p> <p>**SORTIE : Insectarium 13H-16H </p>	<p>27</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p>28</p> <p> FERMÉ</p>

**** Activités sous inscription**



OCTOBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p style="text-align: right;">3</p> <p>ACCUEIL 10H-13H </p> <p>CLUB-ACTIF : Danse 13H-16H </p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p> <p> SOIRÉE : Écoflux 18H30-21H</p>
<p style="text-align: right;">10</p> <p>CLUB-ACTIF : Yoga 13H-16H </p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p> DÉJEUNER 10H-11H30</p> <p> ATELIER : Maison du réconfort 11H30-13H</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>
<p style="text-align: right;">17</p> <p>ACCUEIL  10H-13H</p> <p>**SORTIE: Resto-Plateau 11H-14H </p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p> <p>SOIRÉE : Réfugié.e.s LGBTQ+  18H à 20H</p>
<p style="text-align: right;">24</p> <p> ACCUEIL 10H-13H</p> <p>CLUB-ACTIF : Yoga 13H-16H </p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p> ACCUEIL 13H-16H30</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p> ACCUEIL RUCHE D'ART : Peinture à l'encre 13H-16H</p>

**** Activités sous inscription**



NOVEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>31</p> <p>ACCUEIL  10H-13H</p> <p>CLUB-ACTIF : Marche 13H-16H </p>	<p>1</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p> <p>**SOIRÉE : Sexe  18H-20H</p>	<p>2</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p>
<p>7</p> <p>ACCUEIL  10H-13H</p> <p>CLUB-ACTIF : Danse 13H-16H </p>	<p>8</p> <p>DÉJEUNER  10H-11H30</p> <p>ATELIER : Inclusion au centre 11H30-13H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p>	<p>9</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p>
<p>14</p> <p> FERMÉ</p>	<p>15</p> <p> FERMÉ</p>	<p>16</p> <p> FERMÉ</p>
<p>21</p> <p>ACCUEIL  10H-13H</p> <p>CLUB-ACTIF : Yoga 13H-16H </p>	<p>22</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p>	<p>23</p> <p>ACCUEIL  RUCHE D'ART 13H-16H</p>
<p>28</p> <p>ACCUEIL  10H-13H</p> <p>**SORTIE: Fab-Lab 10h15-15h </p>	<p>29</p> <p>ACCUEIL  13H-16H30</p>	<p>30</p> <p> **Brunch de Noel 11H-14H30</p>

****Activités sous inscription**



DÉCEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
5  ACCUEIL 10H-13H	6  ACCUEIL 13H-16H30	7  FERMÉ
12  FERMÉ	13  FERMÉ	14  FERMÉ
19  FERMÉ	20  FERMÉ	21  FERMÉ
26  FERMÉ	27  FERMÉ	28  FERMÉ

Prenez note que le Centre sera fermé aux dates suivantes :

LES SEMAINES DU :

- 14 au 16 novembre (semaine administrative)
- 12 au 14 décembre (déménagement)
- 19 au 21 décembre (déménagement)
- 26 au 28 décembre (féries)

ET CES JOURNÉES :

- 28 septembre (reprise fériée)
- 7 décembre (journée administrative)