



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

# Otoño 2023

**Abierto a toda persona que se identifique como  
mujer y/o de la diversidad de genero**

---

La misión del Centro de mujeres de Verdun es la  
de romper el aislamiento y promover la  
recuperación del poder sobre nuestras vidas



514-767-0384



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



@centredesfemmesdeverdun



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



[info@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:info@centredesfemmesdeverdun.org)

# Actividades regulares

## RECEPCION

Ya sea para tomar un café con otras miembros, hablar con una de las trabajadoras, obtener referencias, utilizar el material artístico, de informática o deportivo del Centro, toda persona es bienvenida dentro de estos horarios de apertura :

### **Generalmente :**

- Martes de 10am a 1pm
- Miércoles de 1pm a 4:30pm
- Jueves de 1pm a 4:30pm

**\*\*Ver las excepciones en el calendario al final de la programación.**



## CLUB ACTIVO

El objetivo del club activo es ejercitarse en grupo. El nivel de dificultad puede adaptarse y las actividades se desarrollan en un entorno seguro en el que todas son bienvenidas.

**La recepción es a las 12:45pm, la actividad comienza a la 1pm**  
**Los siguientes martes :**

- 12 de septiembre : **yoga suave**
- 19 de septiembre: **taller de autohipnosis seguido de una caminata**
- 3 de octubre: **baile**
- 10 de octubre: **yoga suave**
- 24 de octubre: **yoga suave**
- 31 de octubre: **caminata, especial de Halloween** (¡disfraces bienvenidos, si lo desean!)
- 7 de noviembre : **baile**
- 21 de noviembre: **yoga suave**



# Actividades regulares

## BRUNCH- CONVERSATORIOS

Una bella ocasión para re-encontrarse y socializar alrededor de un desayuno y un café suministrados por el Centro.

**Los siguientes miercoles de 10am a 11:30am :**

- 13 de septiembre
- 11 de octubre
- 8 de noviembre



## COLMENAS DE ARTE

Las colmenas de arte son un espacio comunitario de creación artística. Se invita a las personas a utilizar libremente los diferentes materiales de arte a su disposición.

**Los siguientes jueves de 1pm a 4pm :**

- **26 de octubre:** introducción a la pintura con tinta
- **23 de noviembre:** Creation libre



## **Talleres y actividad autogestionadas**

Quieres compartir con los demás tus conocimientos artísticos.  
Te invitamos a animar un taller o una actividad con nosotros:

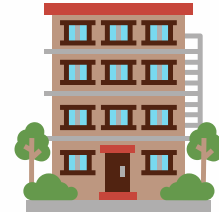
**¡Contáctanos!**

# Talleres temáticos:

*¡Para continuar la reflexión, después del brunch !*

## Taller: derecho y lucha por la vivienda

- **Miércoles 13 de septiembre, de 11:30AM a 1PM**



El CACV está actualmente en campaña para que la ciudad deje de otorgar permisos de renovación, estos conducen a desalojos masivos he injustificados de inquilinos en nuestro vecindario. Vamos a hablar más específicamente sobre las acciones que se están haciendo, las estructuras que contribuyen al problema, los problemas cruciales para los inquilinos y diversos medios de lucha por los derechos de los inquilinos y a tener un techo.

## Taller de la Maison du Réconfort : violencia y control

- **Miércoles 11 de octubre, de 11:30am a 1pm**



Vengan a descubrir los servicios de la Maison du Réconfort, un refugio para mujeres víctimas de violencia doméstica. La presentadora compartirá herramientas para desmitificar y detectar diferentes formas de violencia o control. Una oportunidad para equiparnos, a nosotras mismas o a nuestros seres queridos.

## ¿Interseccionalidad, ¿qué es?

- **Miércoles 8 de noviembre, de 11:30am a 1pm**



Esta actividad tiene como objetivo comprender mejor qué es la interseccionalidad y cómo se aplica concretamente en el Centro. Es posible que ya hayan escuchado esta palabra en los medios de comunicación o en el Centro cuando se habla de feminismo interseccional, sin entender completamente en qué consiste.

No eres la unica. ¡Debatamos juntas para hacer más concreto este término teórico!

# Excursiones

**\*\*Actividades reservadas a las miembros, Inscripción obligatoria\*\***  
Los billetes de transporte son ofrecidos gratuitamente.

## Visita a la exposición WordPress Photos

- **Martes 5 de septiembre, salida del Centro a la 1:15pm**
- **Plazas limitadas. Inscripción antes del 29 de agosto**

Cada año, la exposición World Press Photo Montreal reúne obras de fotoperiodistas de 127 países diferentes, documentando diversas realidades del mundo a través de la fotografía.



## Visita al Insectario

- **Martes 26 de septiembre, salida del Centro a la 1:15pm**
- **Plazas limitadas. Inscripción antes del 19 de septiembre**

¡Visitaremos juntas el Insectario de Montreal, un museo dedicado a los insectos! Jaulas de mariposas y hormigueros nos esperan.



## Comida comunitaria en Resto Plateau

- **Martes 17 octubre, salida del Centro a las 11 am**
- **Inscripción antes del 10 de octubre**

¡Iremos a comer al restaurante comunitario Resto Plateau! Es un organismo que trabaja con el programa de inserción socio-profesional y la seguridad alimentaria.



## Visita al Fab Lab de la Grande Bibliothèque

- **Martes 28 de noviembre, salida del Centro a las 10:15am**
- **Plazas limitadas.. Inscripción antes del 21 de noviembre**

¿Qué es un Fab Lab? Es un laboratorio de fabricación digital puesto a disposición de las ciudadanas. ¡Vamos a descubrirlo juntas; esta vez experimentaremos la creación de papel reciclado!



# Espacios autogestionados

## MEDITACIÓN

Ven a probar las prácticas de meditación y relajación guiadas por Françoise, voluntaria del Centro.

**Los jueves de 11am a 12pm**

**\*\*Ver las excepciones en el calendario al final de la programación.**

- 7, 14 y 21 de septiembre.
- 5, 12, 19 y 26 de octubre.
- 2, 9 y 23 de noviembre.



## Tardes en el Centro

### Tarde diversidad : refugiado.a.s LGBTQIA+

- **Jueves 19 de octubre, de 6pm a 8pm**

El *Comité Diversidad* del Centro, nos invita a un taller sobre la realidad de la persona refugiadas que pertenecen a las comunidades de la diversidad sexual y de género.

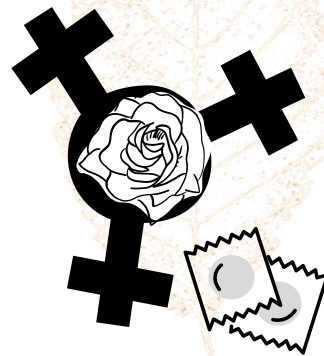
Esta actividad interactiva nos permitirá sensibilizarnos y movilizarnos por esta causa tan importante.



### Tardes de sexualidad

- **Miércoles 1 de noviembre, de 6pm a 8pm**

Un espacio seguro para hablar de sexualidad, romper tabúes y aprender las unas de las otras. Será un ambiente libre que deja mucho espacio para el debate y la espontaneidad. Esta vez el tema es la sexualidad y el envejecimiento.



# Eventos especiales

## SOIRÉE-BÉNÉFICE : KARAOKÉ QUEER

- **Viernes 15 de septiembre, de 7pm a 9:30pm**

El *Comité Diversidad* te invita a una noche benéfica en apoyo a la campaña de financiamiento para el nuevo local. ¡Ven a bailar y cantar mientras apoyas una buena causa! \$10 la entrada, habra bocadillos y bebidas a la venta.

¿Te gustaría ser voluntaria durante esta noche?

¡Te necesitamos! Como participante o como voluntaria, escribe a [Virginie implication@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:Virginie.implication@centredesfemmesdeverdun.org).



## TARDE ÉCO FLUX

- **Jueves 5 de octubre, 6:30pm a 9pm**

Evento EcoFlux en la Sala de Consejo del Distrito (4555 Rue de Verdun).

Únete al Centro y a la Casa de Medio Ambiente de Verdun para hablar sobre productos menstruales reutilizables, precariedad menstrual, la relación con la menstruación y más. Una oportunidad para abrir la conversación y aprender juntos, actividad para jóvenes y adultos.

## BRUNCH DE NAVIDAD

- **Jueves 30 de noviembre, 11am a 2:30pm**
- **Plazas limitadas. Inscripción necesaria antes del 21 de noviembre.**

Ven a disfrutar de un brunch comunitario: aporta un platillo para compartir y celebrar la temporada navideña.

Si deseas formar parte del comité organizador del brunch de Navidad, contáctanos.



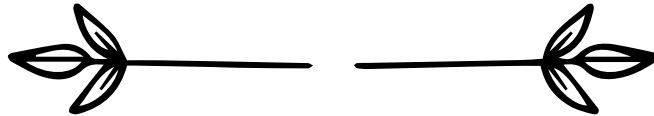
# Oportunidades de participación en el Centro



## Voluntariado

¿Quieres participar en el Centro? ¿Aportar ideas? ¿Quieres compartir tu pasión o tus conocimientos? ¿Deseas ayudar a las trabajadoras en diferentes tareas? ¿Quieres que te pongan en contacto con personas a las que puedes ayudar?

Escribe a Elena a [proximite@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:proximite@centredesfemmesdeverdun.org) o llama al Centro.



## Comités

Hay varios comités en el Centro en los cuales puedes involucrarte:

- **Comité de recaudación de fondos**

Escribe a Emmanuelle a [communications@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:communications@centredesfemmesdeverdun.org)

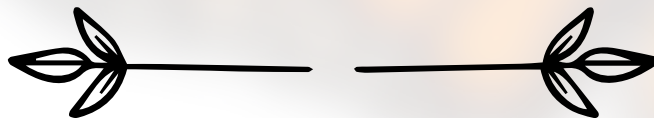
- **Comité Diversidad sexual y de genero**

Escribe a Virginie a [implication@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:implication@centredesfemmesdeverdun.org) o llámanos!

- **Comité Consultativo.** Acogida, Seguridad, Inclusión

Escribe a Elena a [proximite@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:proximite@centredesfemmesdeverdun.org)).

¡O llámanos para obtener más información! !



## Mudanza :

Si deseas ayudarnos en nuestro proceso de mudanza a nuestras nuevas instalaciones en el mes de diciembre (organización de material, empaquetado, movimiento físico del material), escribe a Audrée :

[intervenante@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:intervenante@centredesfemmesdeverdun.org) o contáctanos por teléfono






















# Calendario

SEPTIEMBRE		
MARTES	MIERCOLES	JUEVES
<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p><b>**EXCURSION : World Press Photo</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>
<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO: Yoga</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p> <b>BRUNCH</b> 10AM - 11:30AM</p> <p> <b>TALLER : Vivienda</b> 11:30 AM - 1 PM</p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p> <div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; border: 1px solid #ff69b4; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;"><b>VIERNES 15</b> <b>KARAOKE QUEER</b> \$ 7PM-9:30PM</p>  </div>
<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO : Autohipnosis</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>
<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p><b>**EXCURSION : Insectario</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p> <b>CERRADO</b></p>

\*\*Actividad sólo con inscripción



# OCTUBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO : Baile</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p> <p> <b>TARDE : Écoflux</b> 6:30PM - 9PM</p>
<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p><b>CLUB ACTIVO : Yoga</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p> <b>BRUNCH</b> 10AM - 11:30AM</p> <p> <b>TALLER : Formas de violencia</b> 11:30 AM - 1 PM</p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>
<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>**EXCURSION :</b> <b>Resto-Plateau</b>  11AM - 2PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p> <p><b>TARDE : refugiado.as</b> <b>LGBTQ+</b>  6PM - 8PM</p>
<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO : Yoga</b> 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p> <b>RECEPCION</b> <b>Colmena de arte :</b> <b>pintura con tinta</b> 1PM - 4PM</p>

\*\*Actividad sólo con inscripción



# NOVIEMBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p><b>31</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO: Caminata</b> 1PM - 4PM </p>	<p><b>1</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p> <p><b>**TARDE sexualidad</b>  6PM - 8PM</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO : Baile</b> 1PM - 4PM </p>	<p><b>8</b></p> <p><b>BRUNCH</b>  10AM - 11:30AM</p> <p><b>TALLER : Interseccionalidad</b>  11:30AM - 1 PM</p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p>
<p><b>14</b></p> <p> <b>CERRADO</b></p>	<p><b>15</b></p> <p> <b>CERRADO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p> <b>CERRADO</b></p>
<p><b>21</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>CLUB ACTIVO : Yoga</b> 1PM - 4PM </p>	<p><b>22</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  <b>Colmena de arte</b> 1PM - 4PM</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  10AM - 1PM</p> <p><b>**EXCURSION : Grande- bibliothèque</b>  10:15 AM - 3PM</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>RECEPCION</b>  1PM - 4:30PM</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>**Brunch de Navidad</b>  11AM-2:30PM</p>

\*\*Actividad sólo con inscripción



# DICIEMBRE

MARTES	MIERCOLES	JUEVES
5  RECEPCION 10AM - 1PM	6  RECEPCION 1PM - 4:30PM	7  CERRADO
12  CERRADO	13  CERRADO	14  CERRADO
19  CERRADO	20  CERRADO	21  CERRADO
26  CERRADO	27  CERRADO	28  CERRADO

***Tenga en cuenta que el Centro estara cerrado en las siguientes fechas:***

## **LAS SEMANAS DE :**

- **14 al 16 de noviembre** (semana administrativa)
- **12 al 14 de diciembre** (Mudanza )
- **19 al 21 de diciembre** (Mudanza)
- **26 al 28 de diciembre** (feriado)

## **Y LOS DIAS :**

- **28 de septiembre** (reposición de días feriados)
- **7 de diciembre** (jornada administrativa)