



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



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 única. ¡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.

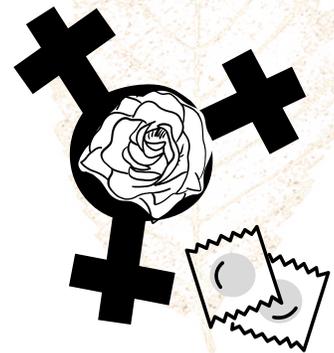
Esta actividad interactiva nos permitirá sensibilizarnos y movilizarnos por esta causa tan importante.



Tardes de sexualidad

- **Miercoles 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.



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.



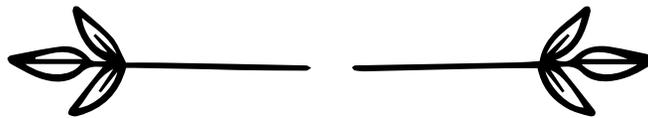
Oportunidades de participación en el Centro



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 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

- **Comité Diversidad sexual y de genero**

Escribe a Virginie a implication@centredesfemmesdeverdun.org o llámanos!

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

Escribe a Elena a 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 o contáctanos por teléfono

Calendario

SEPTIEMBRE		
MARTES	MIERCOLES	JUEVES
<p style="text-align: right;">5</p> <p>**EXCURSION : World Press Photo 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>
<p style="text-align: right;">12</p> <p> RECEPCION 10AM - 1PM</p> <p>CLUB ACTIVO: Yoga 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p> BRUNCH 10AM - 11:30AM</p> <p> TALLER : Vivienda 11:30 AM - 1 PM</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p> <div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border: 1px solid #FFD700; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;">VIERNES 15 KARAOKE QUEER \$ 7PM-9:30PM</p>  </div>
<p style="text-align: right;">19</p> <p> RECEPCION 10AM - 1PM</p> <p>CLUB ACTIVO : Autohipnosis 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>
<p style="text-align: right;">26</p> <p>**EXCURSION : Insectario 1PM - 4PM </p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p> RECEPCION 1PM - 4:30PM</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p> CERRADO</p>

**Actividad sólo con inscripción



OCTUBRE

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

**Actividad sólo con inscripción



NOVIEMBRE

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