



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMACIÓN VERANO 2024

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

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



514-767-0384



@centredesfemmesdeverdun



www.centredesfemmesdeverdun.org



3488 calle de Verdun, Verdun, Qc, H4G 1K3

Nueva dirección !!



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 :

- Miércoles de 10am a 2pm
- Jueves de 1pm a 4pm

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



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

Jueves 22 de agosto : jornada administrativa

La semana del 26 de agosto : semana administrativa

CLUB ACTIVO

El objetivo de los clubes activos es movernos en grupo, a nuestro propio ritmo.

Martes por la tarde, de 1pm a 4pm



25 de junio : Caminata

2 de julio : Yoga * de 1:30pm a 3:30pm

16 de julio : Danza exploratoria "Sentirse en casa"

20 de agosto : Caminata y meditación activa

* La clase de yoga tendrá lugar en las oficinas de Yoga Yuni: 4255 rue Wellington suite 202 Código de la puerta: 2946

Las plazas son limitadas. Se dará prioridad a quienes se inscriban. La inscripción está abierta hasta el 27 de junio.

Traiga su botella de agua y vístase con ropa cómoda.

MEDITACION - Actividad autónoma

Meditación guiada por la voluntaria Françoise
Todos los jueves del 4 de julio al 8 de agosto de
10:30am a 11:30am



EXCURSIONES

¡UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA DESCUBRIR COSAS Y LUGARES NUEVOS!

Jueves 27 de junio: Visita al Museo de Bellas Artes con el Centro Femmes du Monde



**Femmes
du monde**
à Côte-des-Neiges

Visita guiada a la colección «Artes de todo el mundo», sección de arqueología y culturas del mundo.

Salida del Centro a las 10:15am. Regreso hacia las 3:30pm

Almuerzo en el lugar

Billetes de transporte suministrados

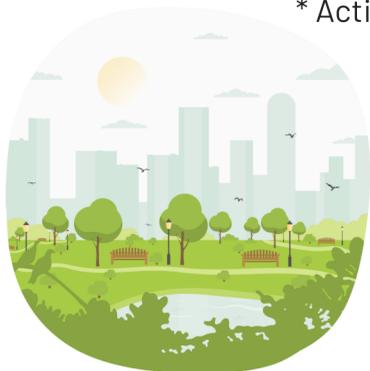
**Sólo para miembros, previa inscripción. Plazas limitadas.*

**Visita guiada ofrecida únicamente en francés o inglés.*

Martes 9 de julio : Excursión al parque Ignace Bourget

Exploraremos este parque del suroeste de la isla, donde podremos jugar y relajarnos en sus espacios verdes.

* Actividad familiar (juegos acuáticos para niños disponibles).



**Salida del Centro a la 1:15pm, regreso
cerca de las 4pm**

Sólo se ofrecerán aperitivos.

Traiga su propia botella de agua.

Se proporcionan billetes de transporte.

Miércoles 17 de julio: Teatro de la Roulotte

Una obra de teatro presentada gratuitamente en los parques de Montreal. FORTISSIMO! es una oda a la amistad, una burla a la búsqueda de la perfección y una invitación a la expresión artística.

**Salida del Centro a las 6:30pm. Espectáculo de 7pm a 7:50pm.
Parque Honorable-George-O'Reilly (7523 Lasalle Blvd.)**

** Actividad familiar (especialmente para niños de 6 a 12 años).
En francés.*

**Se proporcionan billetes de transporte.*



Martes 23 de julio : Festival Nuits d'Afrique

Demos un paseo por las actividades gratuitas que ofrece el Quartier des spectacles.



Salida del Centro a las 1:30pm, regreso cerca de las 5pm

Se ofrecerán aperitivos.

Traiga su botella de agua.

Se proporcionan billetes de transporte.



Martes 30 de julio : Playa de Verdún

Si el tiempo lo permite, ¡nos bañaremos en la playa de Verdun!

Salida del Centro a la 1:15pm, regreso a las 4pm

Aperitivos incluidos.

Trae traje de baño y toalla.

Martes 6 de agosto : Excursión al Viejo Puerto de Montreal

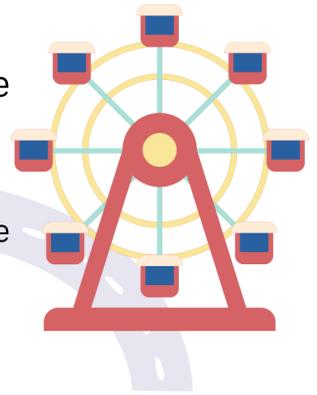
Paseemos juntas por el Viejo Puerto. Redescubramos este sitio emblemático de Montreal.

Salida del Centro a la 1:15pm. Regreso a las 4pm.

Se ofrecerán aperitivos.

Traiga su botella de agua.

Se proporcionan billetes de transporte.



Martes 13 de agosto : Bicicleta acuática y barcas en el Canal de Lachine

¡Nos divertiremos en el canal con las bicicletas acuáticas! Alquiler de una hora de bicicletas, canoas, tablas de pádel o kayaks.

Salida del Centro a la 1:30pm. Vamos a pie (+/- 20 minutos). Regreso cerca de las 4pm.

**Sólo para miembros, previa inscripción. Plazas limitadas.*



BRUNCH- CONVERSATORIOS

Una gran oportunidad para socializar y reunirse en torno a un brunch y un café ofrecidos por el Centro.

Los miércoles siguientes, de 10am a 11:30 am:

- **10 de julio**
- **7 de agosto con el organismo Abuelitas inmigrantes**



TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

Para debatir diferentes temas o compartir nuestras ideas

- **Miércoles 10 de julio, de 11:30am a 1:30pm:** Taller de reducción de daños y falta de vivienda dirigido por los trabajadores de calle del TRAC.
- **Miércoles 24 de julio, de 1pm a 3pm:** Actividad de reflexión y expresión sobre los valores del Centro.
- **Miércoles 7 de agosto, de 11:30am a 1:30pm:** Conversatorio con el organismo Abuelitas inmigrantes sobre su experiencia migratoria.



CAFÉ-DISCUSSION EN FRANCÉS

Vuelven los cafés-discusión en francés para las personas que deseen practicar su francés a través de animadas conversaciones.

Los martes siguientes, de 5:30pm a 7pm:

- **23 de julio**
- **6 y 20 de agosto**



**Inscripción obligatoria. Se servirán aperitivos.*

COCINA COMUNITARIA

¡Poco a poco vamos relanzando los comedores comunitarios!
Ven a cocinar con nosotras y comparte una deliciosa comida.

Martes 9 de julio, de 5pm a 7pm (cocina) y de 7pm a 8pm (comida)

Taller de cocina vietnamita dirigido voluntariamente por Caroline

Martes 16 de julio, de 10am a 12pm (cocina) y de 12pm a 1pm (comida)

Cocina comunitaria

**Inscripción obligatoria. Sólo para miembros.*



TARDES EN EL CENTRO

Jueves 4 de julio, de 6pm a 8pm: Proyección y debate

del documental Le dernier Flip: démarchandiser l'immobilier (El último vuelco: desmercantilizar el sector inmobiliario). *en francés.

Nuestras casas se han convertido en mercancías. Esta carrera por las ganancias está impidiendo que demasiadas personas encuentren una vivienda adecuada. No basta con aumentar la oferta si las nuevas unidades se deslizan hacia la especulación. Este documental arroja luz sobre una solución ineludible: la desmercantilización.



Jueves 1 de agosto, de 6pm a 8pm: Tejido artesanal (Ojo de Dios) con el Circulo de mujeres latinas.

Ven a iniciarte en esta manualidad mexicana y crea tu propio Ojo de Dios.

**Inscripción obligatoria. Plazas limitadas.*

Jueves 15 de agosto, de 6pm a 8pm: Club de lectura sobre un extracto de À propos d'amour (Todo sobre el amor) de bell hooks.

**Inscripción obligatoria. Actividad en francés e inglés solamente. Los textos en francés o inglés estarán disponibles a partir de mediados de julio.*



CALENDARIO

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

JUNO

25 CLUB ACTIVO :
Caminata
1PM - 4PM



26 RECEPCION
10AM - 2PM



27 EXCURSION : MBAM
10:15AM - 3:30PM



JULIO

2 CLUB ACTIVO : Yoga
1:30PM - 3:30PM
**En el local Yoga Yuni
codigo de la puerta : 2946



3 RECEPCION
10AM a 2PM



4 MEDITACION
10:30AM a 11:30AM
RECEPCION :
1PM a 4PM
DOCUMENTAL:
6PM a 8PM



9 EXCURSION : Parque
Salida a 1:15PM



COCINA
5PM a 8PM

10 BRUNCH
10AM a 11:30AM
TALLER
11:30AM a 1:30PM
RECEPCION
1:30PM a 4PM



11 MEDITACION
10:30AM a 11:30AM



RECEPCION
1PM a 4PM

16 COCINA
10AM a 1PM
CLUB ACTIVO : Baile
1PM a 4PM



17 RECEPCION
10AM a 2PM
EXCURSION : Teatro
6:30PM a 20H



18 MEDITACION
10:30AM a 11:30AM



RECEPCION
1PM a 4PM

23 EXCURSION :
Nuits d'Afrique
1:30PM a 5PM
CAFÉ-DISCUSSION
5:30PM a 7PM



24 RECEPCION
10AM a 1PM
TALLER
1PM a 3PM



25 MEDITACION
10:30AM a 11:30AM
RECEPCION
1PM a 4PM



CALENDARIO

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

AGOSTO

30



EXCURSION : Playa

Salida a 1:15PM

31

RECEPCION

10AM a 2PM



1



MEDITACION
10:30AM a 11:30AM

RECEPCION

1PM a 4PM



TARDE : Tejido

6PM a 8PM

6

EXCURSION : Viejo Puerto

Salida a 1:15PM

CAFÉ-DISCUSION

5:30PM a 7PM



7



BRUNCH

10AM a 11:30AM



TALLER

11:30AM a 1:30PM

RECEPCION

1:30PM a 4PM



8

MEDITACION

10:30AM a 11:30AM



RECEPCION

1PM a 4PM

13

EXCURSION : Canal

Lachine

Salida a 1:15PM



14

RECEPCION

10AM a 2PM



15

RECEPCION

1PM a 4PM



TARDE : Club de lectura

6PM a 8PM

20

**CLUB ACTIVO :
Caminata meditativa**

1PM a 4PM



CAFÉ-DISCUSION

5:30PM a 7PM



21

RECEPCION

10AM a 2PM



22

Cerrado

27

28

29

SEMANA ADMINISTRATIVA : El Centro estara cerrado