



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION ÉTÉ 2024

Le Centre des femmes de Verdun a pour mission de briser l'isolement et de favoriser la reprise de pouvoir sur notre vie

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



514-767-0384



@centredesfemmesdeverdun



www.centredesfemmesdeverdun.org



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

Notez bien notre nouvelle adresse !!



ACCUEIL

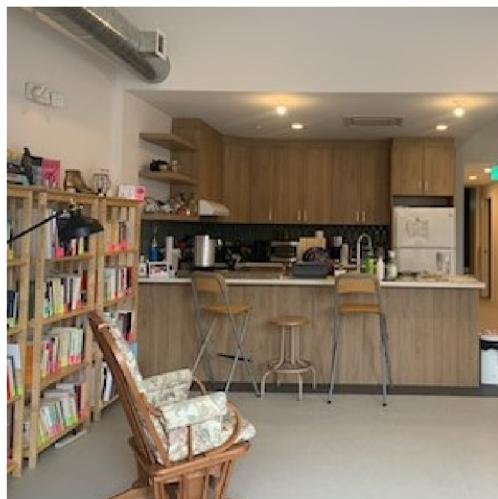
Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à une travailleuse, obtenir des références, utiliser le matériel artistique, informatique ou sportif du Centre, toute personne est bienvenue dans ces moments d'ouverture :



Généralement :

- Mercredis 10h à 14h
- Jeudis de 13h-16h

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



Veillez noter que le Centre sera fermé :

Le **jeudi 22 août** pour une journée administrative

La **semaine du 26 août** : semaine administrative

CLUBS ACTIFS

Les clubs actifs ont pour objectif de se mettre en mouvement en groupe, à notre rythme.

Les mardis après-midi, de 13h à 16h

25 juin : Marche

2 juillet : Yoga * de 13h30 à 15h30

16 juillet : Danse explorative "Se sentir chez soi"

20 août : Marche méditative

* Le yoga doux aura lieu aux locaux de Yoga Yuni :
4255 rue Wellington suite 202 - [Code de la porte : 2946](#)



*Les places sont limitées. La priorité sera offerte aux personnes inscrites.
Apportez vos bouteilles d'eau et habillez-vous confortablement.*

MÉDITATION - Activité autogérée

**Méditation guidée par Françoise!
Tous les jeudis du 4 juillet au 8 août
de 10h30 à 11h30**



SORTIES

UNE BELLE OCCASION DE DÉCOUVERTES !

Jeudi 27 juin : Sortie au Musée des Beaux-Arts
avec le Centre Femmes du Monde



**Femmes
du monde**
à Côte-des-Neiges

Visite guidée de la collection "Arts du tout monde", section d'archéologie et des cultures du monde.

Départ du Centre à 10h15, retour prévu autour de 15h30

Dîner offert sur place

Billets de transport fournis

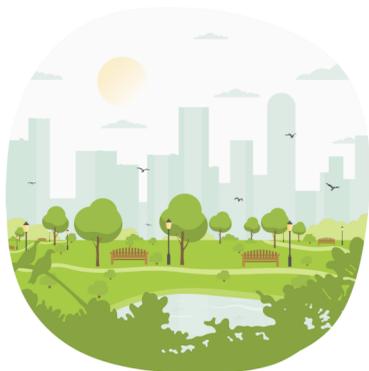
**Pour les membres uniquement, sur inscription. Places limitées !*

**Visite guidée offerte uniquement en français ou en anglais.*

Mardi 9 juillet : Sortie au parc Ignace Bourget

Nous allons faire la découverte de ce parc du Sud-Ouest, venez profiter de ses espaces verts pour jouer et vous relaxer.

** Activité familiale (jeux d'eau pour enfants sur place).*



**Départ du Centre à 13h15, retour
prévu autour de 16h**

Collations offertes

Apportez vos bouteilles d'eau

Billets de transport fournis

Mercredi 17 juillet : Théâtre de la Roulotte

Pièce de théâtre présentée gratuitement dans les parcs de Montréal.
FORTISSIMO! est une ode à l'amitié, un pied-de-nez à la quête de perfection et une invitation à l'expression artistique.

Départ du Centre à 18h30. Spectacle de 19h00 à 19h50.

Au parc de l'Honorable-George-O'Reilly (7523 boul. Lasalle)

** Activité familiale (plus particulièrement pour les enfants de 6 à 12 ans).
En français.
Billets de transports fournis.*



Mardi le 23 juillet : Festival Nuits d'Afrique

Nous allons nous promener dans les activités gratuites offertes au Quartier des spectacles.



Départ du Centre à 13h30, retour prévu à 17h.

Collations offertes

Apportez vos bouteilles d'eau

Billets de transport fournis



Mardi le 30 juillet : Plage de Verdun

Si les conditions météorologiques le permettent, nous irons nous baigner à la Plage de Verdun!

Départ du Centre à 13h15. Retour prévu pour 16h

Collation fournie.

Apportez vos maillots et serviettes !

Mardi le 6 août : Sortie au Vieux Port de Montréal

Allons nous balader ensemble au Vieux Port!

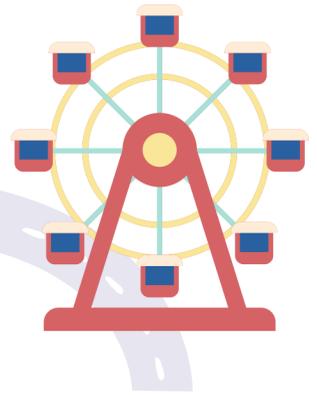
Et redécouvrons cet endroit emblématique de Montréal.

Départ du Centre à 13h15. Retour prévu pour 16h30

Collations offertes

Apportez vos bouteilles d'eau

Billets de transport fournis



Mardi le 13 août : Pédalo et embarcations sur le Canal Lachine

Venez vous amuser sur le canal avec des embarcations nautiques ! Location d'une heure de pédalos, canots, planches à pagaie ou kayaks.

Départ du Centre à 13h15. Nous nous y rendrons à pied (+/- 20 minutes). Retour prévu pour 16h.

**Pour les membres uniquement, sur inscription.*

Places limitées!



DÉJEUNERS-CAUSERIES

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

Les mercredis suivants, de 10h à 11h30 :

- **10 juillet**
- **7 août avec les Mamies immigrantes!**



ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Pour aborder différents enjeux ou partager nos réflexions

- **Mercredi le 10 juillet de 11h30 à 13h30 :**

Atelier animé par des travailleuses de rue du TRAC sur la réduction des méfaits, le travail de rue et l'itinérance.



- **Mercredi le 24 juillet de 13h à 15h :** Activité de réflexion et d'expression sur les valeurs du Centre.

- **Mercredi le 7 août de 11h30 à 13h30 :** Échanges sur les parcours migratoires avec les Mamies immigrantes.

CAFÉS-DISCUSSION EN FRANÇAIS

C'est le retour des cafés-discussion en français !! Pour les personnes allophones qui souhaitent pratiquer le français à travers des discussions animées.

Les mardis suivants, de 17h30 à 19h :

- **23 juillet**
- **6 et 20 août**

**Sur inscription. Un léger repas sera servi.*



CUISINE COMMUNAUTAIRE

On relance doucement les cuisines communautaires !
Venez cuisiner avec nous et partager un bon repas.

Mardi le 9 juillet, de 17h à 19h (cuisine) et de 19h à 20h (repas)

Atelier de cuisine vietnamienne offert par Caroline.

Mardi le 16 juillet, de 10h à 12h (cuisine) et de 12h à 13h (repas)

Cuisine collective.

**Sur inscription. Places limitées! Pour les membres seulement.*



SOIRÉES AU CENTRE

Jeudi le 4 juillet, de 18h à 20h : Projection et discussion documentaire *Le dernier Flip : démarchandiser l'immobilier*

Nos logements sont devenus des marchandises. Cette course aux profits empêche trop d'entre nous de se loger adéquatement. Augmenter l'offre ne suffit pas si les nouvelles unités glissent dans la spéculation. Ce documentaire met l'éclairage vers une solution incontournable: la démarchandisation.



Jeudi le 1er août, de 18h à 20h : Confection d'un tissage artisanal (Œil de Dieu) avec le Cercle des femmes latinas.

Venez vous initier à cette pratique artisanale mexicaine et créer votre propre Œil de Dieu.
**Sur inscription. Places limitées!*



Jeudi le 15 août, de 18h à 20h : Club de lecture sur un extrait d'*À propos d'amour (All about love)* de bellhooks.

**Sur inscription. Les textes seront offerts à partir de la mi-juillet.*



CALENDRIER

MARDI

MERCREDI

JEUDI

JUIN

25 CLUB ACTIF :
Marche
13H à 16H



26 ACCUEIL
10H à 14H



27 SORTIE : MBAM
10H15 à 15H30



JUILLET

2 CLUB ACTIF : Yoga
13H30 à 15H30
*Au local de Yoga Yuni
code la porte : 2946



3 ACCUEIL
10H à 14H



4 Méditation
10H30 à 11H30



ACCUEIL :
13H à 16H



DOCUMENTAIRE :
18H à 20H



9 SORTIE : Parc
départ à 13H15
CUISINE
17H à 20H



10 DEJEUNER
10H à 11H30
ATELIER
11H30 à 13H30
ACCUEIL
13H30 à 16H



11 Méditation
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H



16 CUISINE
10H à 13H
CLUB ACTIF : Danse
13H à 16H



17 ACCUEIL
10H à 14H
SORTIE : Théâtre
18H30 à 19H50



18 Méditation
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H



23 SORTIE :
Nuits d'Afrique
13H30 à 17H
CAFÉS DISCUSSION
17H30 à 19H



24 ACCUEIL
10H à 13H
ATELIER
13H à 15H



25 Méditation
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H



CALENDRIER

MARDI

MERCREDI

JEUDI

AOÛT

30



SORTIE : Plage
départ à 13H15

31

ACCUEIL
10H à 14H



1



Méditation
10H30 à 11H30

ACCUEIL :
13H à 16H



SOIRÉE : Tissage
18H à 20H

6



SORTIE : Vieux Port
départ à 13H15

CAFÉS DISCUSSION
17H30 à 19H



7



DEJEUNER
10H à 11H30



ATELIER
11H30 à 13H30

ACCUEIL :
13H30 à 16H



8

Méditation
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H

13



SORTIE : Canal Lachine
départ à 13H15

14

ACCUEIL
10H à 14H



15

ACCUEIL
13H à 16H



SOIRÉE : Club lecture
18H à 20H

20

**CLUB ACTIF :
Marche méditative**
13H à 16H



CAFÉS DISCUSSION
17H30 à 19H

21

ACCUEIL
10H à 14H



22

Fermé

27

28

29

SEMAINE ADMINISTRATIVE : Le Centre sera fermé