



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMA

Otoño 2024

La misión del Centro de mujeres de Verdun es romper el aislamiento de las mujeres y ayudarlas a recuperar el control de sus vidas.

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



514-767-0384



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



@centredesfemmesdeverdun



www.centredesfemmesdeverdun.org

ACTIVIDADES Y SERVICIOS

El Centro es un lugar de solidaridad que ofrece escucha, ayuda en diversos trámites, referencias, comidas comunitarias, apoyo mutuo, acción colectiva y actividades educativas, sociales y culturales.

Así pues, trabajamos de distintas formas para combatir la pobreza, la exclusión y la violencia.

También es un lugar donde la gente puede implicarse si lo desea.

RECEPCIÓN

Ya sea para tomar un café con otras miembros del Centro, hablar con una trabajadora, pedir referencias o utilizar el material artístico, informático o deportivo del Centro, toda persona es bienvenida en estos momentos de visita:

Generalmente:

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

Ten en cuenta que el Centro permanecerá cerrado

La semana del 2 de septiembre: semana administrativa

La semana del 28 de octubre: semana administrativa

El martes 12 de noviembre: Jornada de formación

El martes 17 de diciembre: preparación de la fiesta de Navidad

El jueves 19 de diciembre: jornada administrativa

A partir del 23 de diciembre: vacaciones de Navidad



CLUB ACTIVO

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



Martes por la tarde, de 1pm a 4pm



10 de septiembre: Yoga suave* (a la 1:30pm)

17 de septiembre: Caminata hasta el "Bâtiment 7" (salida del Centro a la 1:15pm)

1ro de octubre: Yoga suave* (a la 1:30pm)

8 de octubre: Introducción a la Capoeira (arte marcial afrobrasileña)

15 de octubre: Caminata y meditación activa

22 de octubre: Caminata y meditación activa

5 de noviembre: Danza exploratoria (con Lorena)

19 de noviembre: Yoga suave* (a la 1:30pm)

26 de noviembre: Introducción a la Capoeira (arte marcial afrobrasileña)

3 de diciembre: Yoga suave* (a la 1:30pm)



* 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 y en rotacion para ofrecer la oportunidad a todo.as

Trae tu botella de agua y vístete con ropa cómoda.



MEDITACIÓN

Actividad autónoma



Meditación guiada por la voluntaria Françoise

Generalmente los jueves a partir del 12 de septiembre de 10:30am a 11:30am

***Pueden producirse excepciones, consulta el calendario y ponte en contacto con el equipo para obtener más información.*

A finales de septiembre y octubre, la meditación puede tener lugar en otro lugar durante algunas sesiones debido a las obras que se están llevando a cabo en el Centro. Para más información, ponte en contacto con el equipo.

EXCURSIONES

¡UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA HACER DESCUBRIMIENTOS!

**** Actividades reservadas a las miembros. Plazas limitadas, inscripción obligatoria. Billetes de transporte disponibles.**

Miércoles 11 de septiembre de 3pm a 6:15pm* :

El Día de la Francofonía con el organismo Festival Quartier Danse

Festival Quartier Danse nos invita a compartir un momento de creatividad, conexión y celebración en el parque Sir-George-Étienne-Cartier. Programa: talleres de escritura y movimiento, micrófono abierto y baile.

**Salida del Centro a las 2:30pm. Regreso alrededor de las 7pm.*





**Martes 24 de septiembre de 1pm a 5pm:
Caminata al Mont-Royal**

Disfrutaremos de los hermosos colores otoñales en la cima del Mont-Royal y pasaremos un rato junto al lago Lac-aux-Castors. Trae tu calzado para caminar y una botella de agua.

**Sábado 16 de noviembre de 1pm a 5h30pm:
Biodôme (actividad familiar)**



Descubra la biodiversidad vegetal y animal del Biodôme de Montreal y conoce a otras familias.

**Se dará prioridad a las familias.*



**Martes 10 de diciembre de 11am à 3pm :
Resto-Plateau & Casa de la cultura del Plateau**

Comeremos en Resto-Plateau, un organismo de seguridad alimentaria que ofrece comidas a bajo precio desde 1992, y haremos una visita a la Casa de la cultura.

BRUNCH-CONVERSATORIOS

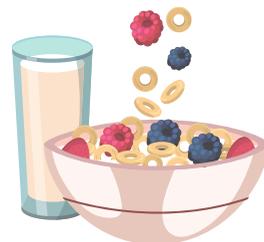
Una magnífica oportunidad para socializar y conocer gente tomando un desayuno y un café ofrecidos por el Centro. Seguido de un taller de educación popular.

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

25 de septiembre

23 de octubre

27 de noviembre



TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

Para abordar distintos temas, obtener las herramientas que necesitas sobre un asunto que te interesa, o compartir tus ideas.



EN EL DIA

Miércoles 25 de septiembre, de 11:30am a 1:30pm:

Taller dirigido por trabajadores de calle del TRAC sobre reducción de daños y personas sin hogar.



Miércoles 16 de octubre, de 2pm a 4pm:

Actividad de reflexión y expresión artística sobre los valores del Centro.

Miércoles 23 de octubre de 11:30am a 1:30pm:

Conversación con las trabajadoras del Centro para desmitificar su papel y los distintos aspectos de su trabajo en el Centro de mujeres de Verdun.



Miércoles 27 de noviembre de 11:30am a 1:30pm:

Taller en el marco de los 12 días contra la violencia hacia las mujeres.
¡Mantente atenta para más detalles!

EN LA TARDE

Jueves 7 de noviembre, de 6pm a 8pm:

Taller con el CACV (Comité d'action des citoyen.nes de Verdun)
Derechos de los inquilinos 101

**Se ofrecerá un refrigerio.*



TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

Jueves 14 de noviembre, de 6pm a 8pm*:

Taller sobre los valores del Centro. Reflexión y expresión artística sobre los valores del Centro.



Jueves 5 de diciembre, de 6pm a 8pm*:

Taller en el marco de los 12 días contra la violencia hacia las mujeres. Mantente atenta para más detalles.

VELADAS EN EL CENTRO

Jueves 19 de septiembre, de 6pm a 8pm: Tarde de sexualidad*



Un espacio seguro para hablar de sexualidad, romper tabúes y aprender unos de otros. Siempre en un ambiente muy libre que deja espacio a la espontaneidad y al intercambio. Se anunciará el tema a final de septiembre.

**Inscripción obligatoria.*

Jueves 24 de octubre, de 6pm a 8pm: Proyección y debate del documental *Sisters with transistors* (Hermanas con transistores)*



Descubre las historias de mujeres pioneras, pero poco conocidas de la música electrónica. Gracias a las máquinas, estas compositoras encontraron un espacio de libertad y creatividad que el mundo de la música tradicional, dominado por los hombres, no les permitía.

***En inglés con subtítulos en francés.*

**Se ofrecerá un refrigerio.*

CAFÉS-CONVERSATORIOS EN FRANCÉS

Esta actividad está destinada a las personas alófonas que deseen practicar su francés a través de conversaciones animadas. Todos los niveles son bienvenidos.

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

24 de septiembre

8 y 22 de octubre

5 y 19 de noviembre

**Inscripción obligatoria. Se servirá una merienda ligera.*



ACTIVIDADES ESPECIALES

PROGRAMA DE AUTODEFENSA FEMINISTA

Vuelve la autodefensa feminista con dos grupos de 5 clases cada uno, uno diurno y otro nocturno. Se trata de un grupo de autodefensa física, psicológica y verbal.



* Para más información y para inscribirse, escribe a Audrée a intervenante@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.

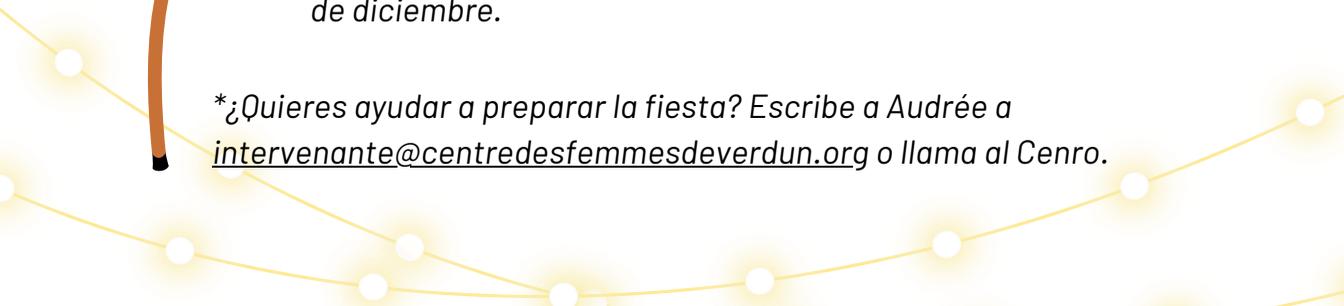
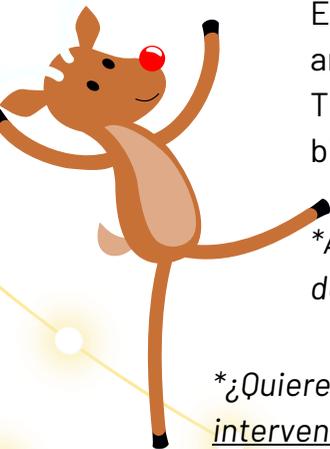


Miercoles 18 de diciembre, de 4:30pm a 8:30pm: Cena de Navidad del Centro de mujeres de Verdun

Es la ocasión de celebrar juntas las fiestas y la llegada del nuevo año, y de reunirse antes del cierre. Este año ofreceremos una cena. Todas están invitadas a traer algo para compartir. Los niños son bienvenidos.

*Actividad sólo para miembros. Es necesario inscribirse antes del 10 de diciembre.

*¿Quieres ayudar a preparar la fiesta? Escribe a Audrée a intervenante@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Cenro.



Tarde de puertas abiertas del Centro !!

Jueves 19 de septiembre, de 5pm a 7pm

Tras habernos mudado recientemente a nuestros propios locales, nos gustaría mostrarlos a la comunidad de Verdún y agradecer a las personas que apoyaron el proyecto.

Las puertas están abiertas de par en par a todas las personas interesadas en descubrir los locales y las actividades del Centro, así como a lo.as miembros que deseen reunirse en un ambiente agradable. Los niños y las familias son bienvenidos. También es una oportunidad para invitar a tus amigos.as y familiares si quieres darles a conocer este entorno.

*¡Evento abierto al público! Se servirán aperitivos y bebidas.



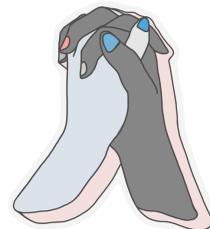
OPORTUNIDADES DE PARTICIPACIÓN

Voluntariado

¿Te gustaría participar en el Centro? ¿Ayudar en el mantenimiento de las instalaciones? ¿Ayudar a las trabajadoras en diversas tareas? ¿Qué te reunan con personas a las que puedas ayudar?

Ahora necesitamos voluntarias para la jornada de puertas abiertas (19 de septiembre).

Ponte en contacto con Maritza en mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.



Comité Queer

¿Eres miembro de una comunidad sexual y/o de género diversa? ¿Te gustaría formar parte de un espacio donde poder reunirte, debatir u organizarte con otras personas que también forman parte de ella? Este comité podría ser para ti.

Ponte en contacto con Virginie en implication@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.



Comité Cena de Navidad

Necesitamos personas que nos ayuden a decorar la sala, organizar la velada y cocinar. ¿Quieres formar parte del comité de voluntarios?

Ponte en contacto con Audrée en intervenante@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.



CALENDARIO

SEPTIEMBRE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

3

4

5

SEMANA ADMINISTRATIVA: El Centro estará cerrado

10

CLUB ACTIVO : Yoga

1:30PM - 3:30PM



*En el local de Yoga Yuni
codigo de la puerta : 2946

11

RECEPCION

10AM - 2PM



EXCURSION : Festival



salida a las 2PM

12

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION :

1PM - 4PM

17

CLUB ACTIVO :

Caminata

1PM - 4PM



18

RECEPCION

10AM - 2PM



19

PUERTAS ABIERTAS:

5PM - 7PM



24

EXCURSION : Mont-Royal

salida a la 1:15PM



CAFÉ CONVERSATORIO

5:30PM - 7PM

25

DESAYUNO

10AM - 11:30AM



TALLER

11:30AM - 1:30PM



RECEPCION

1:30PM - 4PM



26

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION

1PM - 4PM

CALENDARIO

OCTUBRE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

1 CLUB ACTIVO : Yoga 
1:30PM - 3:30PM
*En el local de Yoga Yuni

2 RECEPCION 
10AM - 2PM

3 MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM

8 CLUB ACTIVO : Capoeira 
1PM - 4PM
CAFÉ CONVERSATORIO 
5:30PM - 7PM

9 RECEPCION 
10AM - 2PM

10 MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM

15 CLUB ACTIVO : Caminata 
1PM - 4PM

16 RECEPCION 
10AM - 2PM
TALLER 
2PM - 4PM

17 MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM
TARDE : Sexo 
6PM - 8PM

22 CLUB ACTIVO : Caminata 
1PM - 4PM
CAFÉ CONVERSATORIO 
5:30PM - 7PM

23 DESAYUNO 
10AM - 11:30AM
TALLER 
11:30AM - 1:30PM
RECEPCION 
1:30PM - 4PM

24 MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM
TARDE : Documentario 
6PM - 8PM

29

30

31

SEMANA ADMINISTRATIVA: El Centro estara cerrado

CALENDARIO

NOVIEMBRE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

5

**CLUBO ACTIVO :
Baile**



1PM - 4PM



CAFÉ CONVERSATORIO

5:30PM - 7PM

6

RECEPCION

10AM - 2PM



7

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION

1PM - 4PM

TALLER

6PM - 8PM



12

CERRADO

13

RECEPCION

10AM - 2PM



14

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION

1PM - 4PM

TALLER

6PM - 8PM



SABADO 16

EXCURSION : Biodome

Salida a 1PM



19

CLUB ACTIVO : Yoga

1:30PM - 3:30PM



*En el local de Yoga Yuni



CAFÉ CONVERSATORIO

5:30PM - 7PM

20

RECEPCION

10AM - 2PM



21

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION

1PM - 4PM

26

CLUB ACTIVO :

Capoeira

1PM - 4PM



27

DESAYUNO

10AM - 11:30AM



TALLER

11:30AM - 1:30PM



RECEPCION

1:30PM - 4PM



28

MEDITACION

10:30AM - 11:30AM



RECEPCION

1PM - 4PM

CALENDARIO

DICIEMBRE

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

3
CLUB ACTIVO : Yoga 
1:30PM - 3:30PM
*En el local de Yoga Yuni

4
RECEPCION 
10AM - 2PM

5
MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM
TALLER 
6PM - 8PM

10
EXCURSION : Resto Plateau
 Salida a 11AM

11
RECEPCION 
10AM - 2PM

12
MEDITACION 
10:30AM - 11:30AM
RECEPCION 
1PM - 4PM

17
CERRADO

18
CENA DE NAVIDAD
4:30PM a 8:30PM 

19
CERRADO

VACACIONES DE NAVIDAD DESDE EL 23 DE DICIEMBRE AL 3 DE ENERO



 514-767-0384

 @centredesfemmesdeverdun

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

 www.centredesfemmesdeverdun.org