



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION

Automne 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



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

@centredesfemmesdeverdun



www.centredesfemmesdeverdun.org

ACTIVITÉS ET SERVICES

Le Centre est un lieu de solidarité qui offre de l'écoute, de l'aide dans différentes démarches, du référencement, des repas communautaires, des espaces de soutien mutuel, des actions collectives et des activités éducatives, sociales et culturelles.

C'est donc de différentes manières que nous travaillons à lutter contre la pauvreté, l'exclusion et les violences.

C'est aussi un lieu d'implication pour les gens qui souhaitent s'y investir.

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

Veillez noter que le Centre sera fermé :

La semaine du 2 septembre : semaine administrative

La semaine du 28 octobre : semaine administrative

Mardi 12 novembre : Sortie reportée au samedi 16

Mardi 17 décembre : Préparation de la fête de Noël

Jeudi 19 décembre : Journée administrative

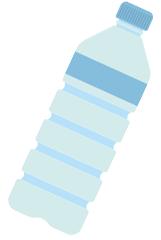
À partir du 23 décembre : congés des fêtes



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



10 septembre : Yoga doux (à 13h30)*

17 septembre : Marche et visite du Bâtiment 7 (départ du Centre à 13h15)

1er octobre : Yoga doux (à 13h30)*

8 octobre: Introduction à la capoeira (art martial afro-brésilien)

15 octobre : Marche méditative

22 octobre : Marche méditative

5 novembre: Danse expérimentale (avec Lorena)

19 novembre: Yoga doux (à 13h30)*

26 novembre: Introduction à la capoeira (art martial afro-brésilien)

3 décembre: Yoga doux (à 13h30)*



* 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 et en rotation pour offrir la chance à toutes.

Apportez vos bouteilles d'eau et habillez-vous confortablement.



MÉDITATION

Activité autogérée



Méditation guidée par Françoise !

Tous les jeudis à partir du 12 septembre de 10h30 à 11h30

***Des exceptions peuvent avoir lieu, voir le calendrier et contacter l'équipe pour plus d'informations.*

En fin septembre et octobre, il se peut que la méditation ait lieu ailleurs pour quelques séances en raison de travaux effectués au Centre. Veuillez contacter les intervenantes pour informations.

SORTIES

UNE BELLE OCCASION DE DÉCOUVERTES !

**** Activités réservées aux membres. Places limitées, inscription nécessaire.
Billets de transport fournis au besoin.**

Mercredi 11 septembre de 15h à 18h15* :

Journée de la Francophonie du Festival Quartier Danse

Le FQD nous invite à partager un moment de créativité, de connexion et de célébration au parc Sir-George-Étienne-Cartier.

Au rendez-vous : ateliers d'écriture et de mouvement, micro ouvert et danse!

**Départ du Centre à 14h30. Retour prévu autour de 19h.*





Mardi 24 septembre : de 13h à 17h
Marche sur le Mont-Royal

Nous irons contempler les belles couleurs de l'automne au sommet du Mont-Royal et passerons du temps à côté du Lac-aux-Castors. Amenez vos souliers de marche et votre bouteille d'eau!

Samedi 16 novembre: de 13h à 17h30
Biodôme (activité familiale)



C'est l'occasion de découvrir la biodiversité végétale et animale au Biodôme de Montréal ainsi que de rencontrer d'autres familles.

** Priorité donnée aux familles.*



Mardi le 10 décembre : de 11h à 15h

Resto-Plateau et Maison de la culture du Plateau

Nous irons manger au Resto-Plateau, ressource en sécurité alimentaire qui offre des repas à prix minime et irons faire un tour à la Maison de la Culture.

DÉJEUNERS-CAUSERIES

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

Les mercredis suivants, de 10h à 11h30 :

25 septembre

23 octobre

27 novembre



ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Pour aborder différents enjeux, s'outiller ou partager nos réflexions.

DE JOUR



Mercredi le 25 septembre de 11h30 à 13h30 :

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



Mercredi le 16 octobre de 14h à 16h :

Activité de réflexion et d'expression artistique sur les valeurs du Centre.

Mercredi le 23 octobre de 11h30 à 13h30 :

Atelier de discussion avec les travailleuses afin de démystifier leur rôle et les différents aspects de leur travail au Centre.



Mercredi le 27 novembre de 11h30 à 13h30 :

Atelier dans le cadre des 12 jours contre les violences faites aux femmes. Restez à l'affût pour plus de détails!

DE SOIR

Judi 7 novembre, de 18h à 20h* :

Atelier avec le CACV (Comité d'action des citoyen.nes de Verdun)

Droits des locataires 101

**Léger repas offert*



ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Jeudi 14 novembre, de 18h à 20h*:

Activité de réflexion et d'expression artistique sur les valeurs du Centre.



Jeudi 5 décembre, de 18h à 20h*:

Atelier dans le cadre des 12 jours contre les violences faites aux femmes Restez à l'affût pour plus de détails!

SOIRÉES AU CENTRE

Jeudi 17 octobre, de 18h à 20h: Soirée Sexo *



Un espace sécuritaire pour discuter entre nous de sexualité, briser les tabous et apprendre les un.es des autres. Toujours dans un cadre très libre qui laisse place aux échanges et à la spontanéité. Le thème sera annoncé sous peu.

***Sur inscription.*

Jeudi 24 octobre, de 18h à 20h: Projection et discussion documentaire *Sisters with transistors* *



Découvrez l'histoire de femmes pionnières, mais peu connues de la musique électronique. Ces compositrices ont trouvé, grâce aux machines, un espace de liberté et de créativité que le monde de la musique traditionnelle dominé par les hommes ne leur permettait pas.

***En anglais avec sous-titres en français.*

**Léger repas offert.*

CAFÉS-DISCUSSION EN FRANÇAIS

Cette activité s'adresse aux personnes allophones qui souhaitent pratiquer le français à travers des discussions animées. Les personnes sont les bienvenues, peu importe leur niveau.

Les mardis suivants, de 17h30 à 19h :

- **24 septembre**
- **8 et 22 octobre**
- **5 et 19 novembre**

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



ACTIVITÉS SPÉCIALES

PROGRAMME D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

L'autodéfense féministe est de retour avec deux cohortes de 5 cours, une de jour et une de soir. Il s'agit d'un groupe d'autodéfense physique, psychologique et verbale.

** Pour avoir plus d'informations et s'inscrire, écris au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre.*



18 décembre, de 16h30 à 20h30 :

Souper des fêtes du Centre des femmes de Verdun

Ce sera cette année en formule souper! Nous ferons un potluck, chacun.e est donc invité.e à apporter quelque chose à partager. Les enfants sont les bienvenus!

** Activité pour membres seulement. Sous inscription, s'inscrire avant le 10 décembre.*

Envie de donner un coup de main pour la préparation de la fête et pour son bon déroulement? Voir Comité de Noël



Portes ouvertes du Centre !!

Le jeudi 19 septembre, de 17h à 19h

S'étant récemment installés dans nos propres locaux, nous souhaitons en faire voir la couleur à la communauté verdunoise et remercier les gens qui ont supporté le projet!

Les portes sont grandes ouvertes à toute personne souhaitant découvrir les locaux et les activités du Centre ainsi qu'aux membres souhaitant s'y retrouver dans une ambiance conviviale. Les enfants et les familles sont les bienvenus. C'est aussi l'occasion d'inviter vos proches si vous souhaitez leur faire connaître ce milieu.

**Événement ouvert au public! Collations et breuvages servis sur place.*



OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

Bénévolat

Vous avez envie de vous investir au Centre? D'aider à l'entretien des locaux? D'aider les travailleuses dans différentes tâches? D'être jumelé.es à des gens à qui vous pouvez rendre service?

Nous avons besoin de bénévoles pour les portes ouvertes (19 septembre).

Écris à Maritza, à mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



Comité Queer

Tu fais partie de la diversité sexuelle et/ou de genre? Tu as envie de faire partie d'un espace de rencontre, de discussion ou d'organisation avec d'autres gens qui en font aussi partie? Ce comité pourrait t'intéresser. Écris à Virginie, à implication@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



Comité Souper de Noël

Nous aurons besoin de petit.e.s lutin.e.s pour aider à la **décoration** de la salle, l'**animation** de la soirée et à la **cuisine**. Envie de faire partie du comité de bénévoles? Écris à Audrée au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



CALENDRIER

SEPTEMBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

3

4

5

SEMAINE ADMINISTRATIVE: Le Centre sera fermé

10 **CLUB ACTIF : Yoga**

13H30 à 15H30

*Au local de Yoga Yuni
code la porte : 2946



11

ACCUEIL

10H à 14H



SORTIE : Festival Franco



départ à 14H30

12

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL :

13H à 16H

17

CLUB ACTIF :

Marche : visite du B7

13H à 16H



18

ACCUEIL

10H à 14H



19

PORTES OUVERTES

17H à 19H



24

SORTIE : Mont-Royal

départ à 13H15



CAFÉ DISCUSSION

17H30 à 19H

25

DEJEUNER

10H à 11H30

ATELIER

11H30 à 13H30

ACCUEIL

13H30 à 16H



26

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL

13H à 16H



CALENDRIER

OCTOBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

1

CLUB ACTIF : Yoga

13H30 à 15H30

*Au local de Yoga Yuni



2

ACCUEIL

10H à 14H



3

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL

13H à 16H

8

CLUB ACTIF :

Capoeira

13H à 16H



CAFÉ DISCUSSION

17H30 à 19H

9

ACCUEIL

10H à 14H



10

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL

13H à 16H

15

CLUB ACTIF :

Marche méditative

13H à 16H



16

ACCUEIL

10H à 14H



ATELIER

14H à 16H

17

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL

13H à 16H

SOIRÉE : Sexe

18H à 20H



22

CLUB ACTIF :

Marche méditative

13H à 16H



CAFÉ DISCUSSION

17H30 à 19H

23

DEJEUNER

10H à 11H30



ATELIER

11H30 à 13H30

ACCUEIL

13H30 à 16H



24

MÉDITATION

10H30 à 11H30



ACCUEIL

13H à 16H



SOIRÉE : Documentaire

18H à 20H

29

30

31

SEMAINE ADMINISTRATIVE: Le Centre sera fermé

CALENDRIER

NOVEMBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

5

CLUB ACTIF :
Danse
13H à 16H
CAFÉ DISCUSSION
17H30 à 19H



6

ACCUEIL
10H à 14H



7

MÉDITATION
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H
ATELIER
18H à 20H



12

FERMÉ

13

ACCUEIL
10H à 14H



14

MÉDITATION
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H
ATELIER
18H à 20H



SAMEDI 16 **SORTIE : Biodôme**

départ à 13H



19



CLUB ACTIF : Yoga
13H30 à 15H30

CAFÉ DISCUSSION
17H30 à 19H



20

ACCUEIL
10H à 14H



21

MÉDITATION
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H

26

CLUB ACTIF :
Capoeira
13H à 16H



27

DEJEUNER
10H à 11H30



ATELIER
11H30 à 13H30



ACCUEIL
13H30 à 16H



28

MÉDITATION
10H30 à 11H30



ACCUEIL
13H à 16H

CALENDRIER

DÉCEMBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

3

CLUB ACTIF : Yoga

13H30 à 15H30

*Au local de Yoga Yuni



4

ACCUEIL

10H à 14H



5

MÉDITATION

10H30 à 11H30

ACCUEIL

13H à 16H

ATELIER

18H à 20H



10

SORTIE: Resto Plateau

départ à 11H



11

ACCUEIL

10H à 14H



12

MÉDITATION

10H30 à 11H30

ACCUEIL

13H à 16H



17

FERMÉ

18

FÊTE DE NOËL

16H30 à 20H30



19

FERMÉ

CONGÉ DES FÊTES DU 23 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER



 514-767-0384

 @centredesfemmesdeverdun

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

 www.centredesfemmesdeverdun.org