



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION

Hiver 2025

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

BIENVENUE

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.

Seules les activités sous inscription sont réservées aux membres seulement, sinon, toute personne peut venir librement. Le membership est gratuit. Un don volontaire est possible.



Prenez note que **les personnes peuvent généralement être accueillies en français, en anglais ou en espagnol**. Des précisions sont effectuées dans la programmation selon les capacités de traduction pour nos activités.

ANG = Anglais, FR = Français, ESP=Espagnol

Les enfants sont aussi bienvenus (autre indication contraire)



Notez aussi que **le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite**. Nous avons aussi un **stationnement/débarcadère pour transport adapté sur la rue Strathmore**, au coin de Verdun. Il est possible de donner au transport adapté l'adresse de notre voisin à l'arrière : 541 rue Strathmore, c'est juste après la ruelle.

ACCUEIL

Généralement :

ENFANTS BIENVENUS

- **Un mardi sur deux de 13h à 16h**
- **Les mercredis de 10h à 14h**
(sauf lorsqu'il y a un déjeuner-causerie : 13h30 à 16h)
- **Les jeudis de 13h à 16h**

FR – ANG – ESP

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



CLUBS ACTIFS

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

Un mardi après-midi sur deux, à 13h
suivi d'une collation et d'un moment libre



Yoga doux (de retour dans nos locaux!)



**** Inscription obligatoire** 

Traduction possible sur demande/ sans enfants



21 janvier
18 février
18 mars

Initiation au ski de fond (si la température le permet, sinon, marche)

FR-ANG-ESP/ sans enfants



4 février



Danse avec les enfants

Dans le cadre de la semaine de relâche, petits et grands sont invité.es à venir danser avec Alexandra Caron, artiste de la programmation du Festival Quartiers Danses. Cet atelier est une belle opportunité de vivre un moment complice avec votre enfant, tout en découvrant la danse contemporaine de manière ludique et accessible.

**** Inscription obligatoire** 

Traduction possible sur demande



4 mars



SORTIES

Une belle occasion de découvertes !

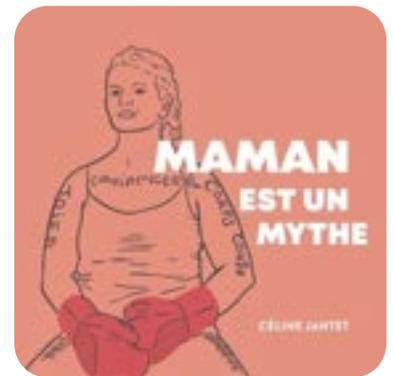
Le Centre n'organise pas de sortie dans sa programmation d'hiver 2025



Toutefois, nous avons quelques **billets pour la Maison Théâtre** pour les familles (enfants de 2 à 17ans). Si cela vous intéresse, appelez-nous...

Aussi, nous vous recommandons d'aller voir la pièce **Maman est un mythe** à la **Maison de la culture de Lasalle**, le **jeudi 13 mars à 19h**. Les billets sont offerts gratuitement, des frais de 2\$ sont exigés pour la réservation en ligne.

Mère, artiste immigrée et conteuse, Céline Jantet brave avec tendresse et mordant les tabous qui collent à la maternité, de sa parole à la fois crue et bienveillante.



DÉJEUNERS-CAUSERIES

Une belle occasion de socialisation et des rencontres autour d'un brunch et d'un café fournis par le Centre. Suivi d'un atelier d'éducation populaire.

Les mercredis suivants, de 10h à 11h30 :

- 22 janvier
- 19 février
- 19 mars



FR-ANG-ESP/ les enfants sont les bienvenus!

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

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

LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Mercredi le 22 janvier de 11h30 à 13h30 :

animé par les travailleuses du Centre pour amener à favoriser et réfléchir aux saines pratiques de communication.

(FR et ANG)



LES RÉSISTANCES AU COLONIALISME

Mercredi le 19 février de 11h30 à 13h30 :

Activité dans le cadre du Mois de l'histoire des noir.es : Alexandra Pierre viendra échanger avec nous sur des expériences de résistance à travers son livre *Empreintes de résistance* dans un contexte social teinté par le racisme et le colonialisme.

(FR et ANG)

LES DROITS DES LOCATAIRES

Mercredi le 26 février de 14h à 16h :

Atelier offert par le CACV sur les droits des locataires en lien avec les augmentations de loyer.

(FR et ANG)



LA MATRESCENCE

Mercredi le 12 mars de 14h à 16h :

Cercle de parole sur la transition unique qui vient avec le fait de devenir mère. Avec Cybel, accompagnante et doula postnatal. Pour toutes les personnes qui ont donné naissance, peu importe depuis combien de temps.

(FR)

**** Inscription obligatoire**



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.

Si vous souhaitez venir avec vos enfants, cela est aussi possible, merci de nous en faire part pour que nous prévoyons des activités en conséquence.

Les mardis suivants, de 17h30 à 19h :

- 21 janvier
- 4 et 18 février
- 4 et 18 mars



Un léger repas sera servi.

Nous cherchons aussi des bénévoles francophones pour nous aider dans l'animation ou pour du jumelage linguistique, si cela vous intéresse, contactez Audrée : intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

CUISINE COMMUNAUTAIRE

Venez cuisiner avec nous et partager un bon repas.

 **Mardi 11 février de 10h-12h (cuisine) et de 12h à 13h (repas)**

 **Mardi le 25 février de 17h-19h (cuisine) et de 19h à 20h (repas)**

Aussi, sachez qu'il est possible d'initier de la popotte lors des périodes d'accueils. Demandez aux travailleuses pour vous aider à organiser le tout!

**** inscription obligatoire**

FR-ANG-ESP Les enfants sont bienvenus!



SOIRÉES AU CENTRE

SOUPER-CAUSERIE

Jeudi le 6 février de 17h à 20h

Venez cuisiner un petit repas avec nous et discuter librement!

FR-ANG-ESP. Les enfants sont bienvenus!



GROUPE DE MÉDIATION CULTURELLE

Les jeudis du 13 février au 10 avril de 18h à 20h *vous pouvez arriver à **17h30 pour manger** un petit goûter avant avec nous

Session de 8 ateliers

Projet soutenu par le



Bouger nos vies, faire trajectoire : atelier de mouvement créatif avec Lorena Terán

Une invitation à nous relier à travers le mouvement. Par des outils divers, nous cultiverons ensemble l'art de l'écoute de soi, des autres et des lieux ainsi que le plaisir de bouger et de nous transformer en créant.

L'étonnement et la curiosité seront nos alliés et les seuls prérequis pour cette aventure.

**** Inscription obligatoire** 

FR et ESP

ACTIVITÉS SPÉCIALES

MARATHON D'ÉCRITURE POUR AMNISTIE INTERNATIONALE

Jeudi 16 janvier entre 13h et 16h

Comme à chaque année, ce marathon international, orchestré à Verdun par Micheline Vermette, passe au Centre. L'idée est d'écrire des cartes de soutien pour les prisonnières politiques, des personnes dont les droits fondamentaux ont été bafoués. Cette activité aura lieu pendant l'accueil.

SEMAINE DE RELÂCHE

Mercredi le 5 mars contes et bricolage avec les enfants

- 10h à 11h30 : enfants de 4 à 6 ans
- 11h30 à 13h : dîner offert pour tou.tes
- 13h à 14h30: enfants de 7 à 11ans

**** Inscription obligatoire** 
FR



BILAN

Mercredi le 19 mars de 11h30 à 13h30

Bilan annuel avec nos membres suivi d'une séance de questions-réponses sur le rôle des travailleuses. Venez échanger avec nous sur la dernière année, ce que vous avez pensé des activités offertes et des projets menés en lien avec les objectifs du Centre et les priorités de l'année.



FR-ANG-ESP



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

SAMEDI LE 8 MARS DE 13H À 17H

Cette année, on souhaite réfléchir avec vous au contrôle du corps des femmes, dans une perspective de résistance. Un panel de discussion sur le sujet aura lieu avec des militant.es, suivi d'un espace pour se retrouver et discuter autour de breuvages et collations.

**** inscription obligatoire** 

Merci de vous inscrire avant le lundi 3 mars

FR



ACTIVITÉS SPÉCIALES

PROGRAMME D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

L'autodéfense féministe se poursuit en 2025!

Il s'agit d'un groupe d'autodéfense physique, psychologique et verbale offert par le Centre et le Réseau d'autodéfense féministe. Un mélange d'exercices physiques et de discussions pour aborder notamment les bases de l'autodéfense, nos limites personnelles, la violence émotionnelle et le harcèlement de rue.

Les cours d'hiver auront lieu **les lundis soirs du 27 janvier au 24 février, de 17h à 20h**. Un léger repas sera fourni. Les places sont limitées.

****inscription obligatoire** 

FR. Sans enfants.



Pour avoir plus d'informations et t'inscrire, écris à Audrée au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle-nous.



Les cours sont actuellement offerts en français uniquement, si tu es intéressé.e à un cours en anglais, écris-nous! Aussi, ils sont **offerts aux personnes de 18 ans et plus**, mais nous travaillons à préparer une cohorte pour les moins de 18 ans. Si c'est ta situation et que cela t'intéresse, écris-nous!

Le Centre assume les frais rattachés à ce cours grâce à un financement de la Ville de Montréal, donc c'est gratuit!

OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

BÉNÉVOLAT



Tu as envie de t'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 tu peux rendre service? D'aider quelqu'un à apprendre le français?

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



COMITÉ QUEER-DIVERSITÉ



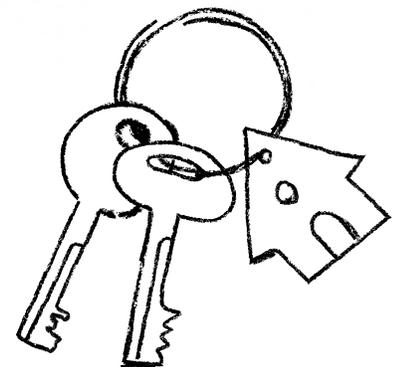
Tu fais partie de la diversité sexuelle et/ou de genre? Tu as envie de faire partie d'un espace de rencontre, de discussion ou d'organisation avec d'autres gens qui en font aussi partie? Ce comité pourrait t'intéresser.

Écris à Virginie, à implication@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!

LUTTE POUR LE DROIT AU LOGEMENT

Tu souhaites t'impliquer dans la lutte pour le droit au logement? Le Centre crée des ponts avec le comité logement du quartier, le CACV, pour rester au fait des enjeux du quartier et pour unir nos forces. Militant.e.s recherché.e.s!

Écris à Emmanuelle au communications@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

MÉDITATION

Guidée par Françoise!

Les **jeudis du 16 janvier au 13 février**
de **10h30 à 11h30**.

Pour plus d'information, contactez-nous



LE CERCLE DES FEMMES LATINO-AMÉRICAINES

Le cercle des femmes latino-américaines est un espace d'écoute, de transformation, de respect et de non-jugement. Par l'usage de pratiques traditionnelles et du cercle de parole, il vous invite à l'écoute de soi tout en développant le soutien et la sororité.

Pour plus d'information, contactez Marcela au alquimiadecrisalida@gmail.com



SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Chryss, membre et administratrice du Centre, vous invite à des soirées de jeux de société libres.

Pour les personnes de 18 ans et plus
Grignotines et breuvages fournis

Quelques jeux fournis, mais vous pouvez apporter les vôtres!



Les samedis suivants, de 18h45 à 21h:

18 janvier

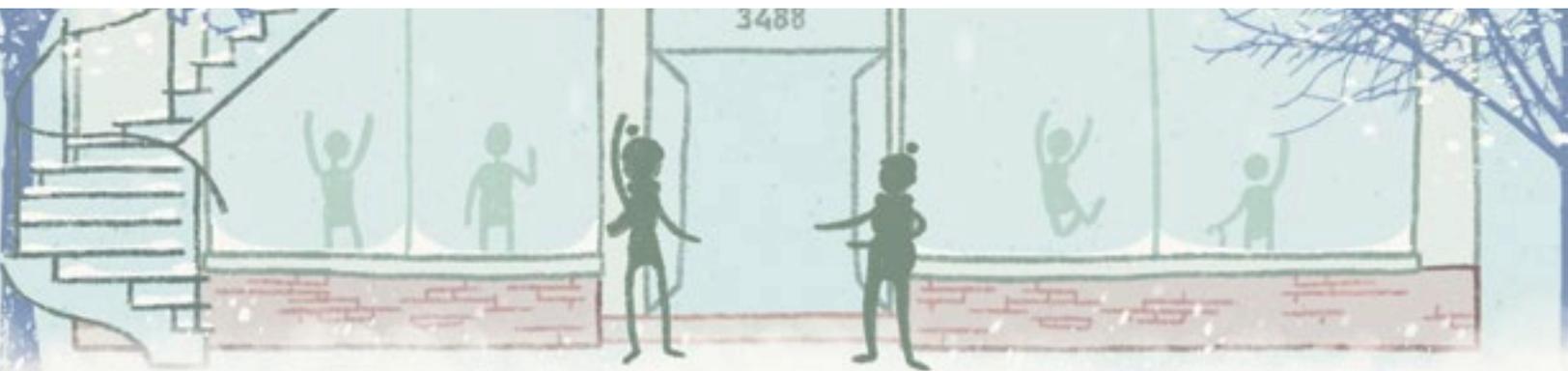
1er et 15 février

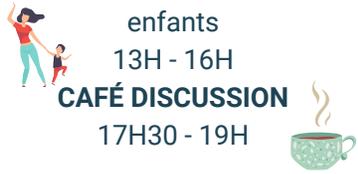
1er - 15 - 29 mars

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>7</p> <p>FERMÉ</p>	<p>8</p> <p>FERMÉ</p>	<p>9</p> <p>FERMÉ</p>
<p>14</p> <p>FERMÉ</p>	<p>15</p> <p> ACCUEIL 10H - 14H</p>	<p>16</p> <p> MÉDITATION 10H30 - 11H30 ACCUEIL ET MARATHON  D'ÉCRITURE  13H - 16H</p>
<p>21</p> <p> CLUB ACTIF : Yoga 13H - 16H CAFÉ DISCUSSION  17H30 - 19H</p>	<p>22</p> <p> DEJEUNER 10H - 11H30 ATELIER  11H30 - 13H30  ACCUEIL 13H30 - 16H</p>	<p>23</p> <p> MÉDITATION 10H30 - 11H30 ACCUEIL  13H - 16H</p>
<p>28</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>29</p> <p> ACCUEIL 10H-14H</p>	<p>30</p> <p> MÉDITATION 10H30 - 11H30 ACCUEIL  13H-16H</p>



MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>4</p> <p> CLUB ACTIF : Ski de fond 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION  17H30 - 19H</p>	<p>5</p> <p> ACCUEIL 10H-14H</p>	<p>6</p> <p> MÉDITATION 10H30 - 11H30</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p> <p>SOUPER CAUSERIE  17H-20H</p>
<p>11</p> <p>CUISINE COMMUNAUTAIRE 10H - 13H</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p> <p></p>	<p>12</p> <p>FERMÉ</p>	<p>13</p> <p> MÉDITATION 10H30 - 11H30</p> <p>ACCUEIL  13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE  18H-20H</p>
<p>18</p> <p> CLUB ACTIF : Yoga 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION  17H30 - 19H</p>	<p>19</p> <p> DEJEUNER 10H - 11H30</p> <p>ATELIER  11H30 - 13H30</p> <p> ACCUEIL 13H30 - 16H</p>	<p>20</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE  18H-20H</p>
<p>25</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>CUISINE COMMUNAUTAIRE 17H - 20H</p> <p></p>	<p>26</p> <p> ACCUEIL 10H-14H</p> <p>ATELIER  14H - 16H</p>	<p>27</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE  18H-20H</p>



MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>4</p> <p>CLUB ACTIF : Danse avec les enfants 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION 17H30 - 19H</p> 	<p>5</p> <p>CONTES ET BRICOLAGE AVEC LES ENFANTS 10H-14H30</p> 	<p>6</p> <p>FERMÉ</p> <p>Samedi 8 mars: Journée internationale des droits des femmes 13H - 17H</p>
<p>11</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>12</p> <p> ACCUEIL 10H-14H</p> <p>ATELIER 14H - 16H</p> 	<p>13</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE 18H-20H</p> 
<p>18</p> <p> CLUB ACTIF : Yoga 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION 17H30 - 19H</p> 	<p>19</p> <p> DEJEUNER 10H - 11H30</p> <p>ATELIER 11H30 - 13H30</p> <p> ACCUEIL 13H30 -16H</p> 	<p>20</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE 18H-20H</p> 
<p>25</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>26</p> <p> ACCUEIL 10H-14H</p>	<p>27</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE 18H-20H</p> 

Veillez noter que le Centre sera fermé :

La semaine du 30 décembre : congé des fêtes

La semaine du 6 janvier : semaine administrative

Mardi 14 janvier : journée administrative

Mercredi 12 février : journée de formation

Jeudi 6 mars : reprise de temps pour le samedi 8 mars

514-767-0384

@centredesfemmesdeverdun

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

