



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMA

Invierno 2025

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

BIENVENIDA

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

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

También es un lugar donde **la gente puede implicarse.**

Sólo las actividades con inscripción están reservadas a las miembros; por lo demás, todo el mundo es bienvenido. El registro es gratuito. Se pueden hacer donaciones voluntarias.



Ten en cuenta que, por lo general, **se puede recibir a las personas en francés, inglés o español.** Los detalles figuran en el programa en función de la capacidad de traducción de nuestras actividades.

ING = Inglés, FR = Francés, ESP=Español

Los niños también son bienvenidos (salvo que se indique lo contrario para determinadas actividades).



El Centro también es accesible para personas con movilidad reducida. También disponemos de un **aparcamiento para el paratransito en la calle Strathmore**, esquina con Verdun. Puedes dar al servicio de paratransito la dirección de nuestro vecino de atrás: 541 rue Strathmore, nada más pasar el callejón.

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:

FR- ING - ESP

NIÑOS BIENVENIDOS

Generalmente :

- **Martes alternos de 1 a 4PM**
- **Miércoles de 10AM a 2PM**

(excepto cuando hay desayunos: de 1:30PM a 4PM)

- **Jueves de 1 a 4PM**

**Ver fechas y excepciones al final de la programación*



CLUB ACTIVO

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

Martes alternos a la 1PM
seguido de una merienda y tiempo libre



Yoga suave (¡de nuevo en nuestras instalaciones!)

**** Inscripción obligatoria**

Traducción disponible previa solicitud / sin niños



21 de enero
18 de febrero
18 de marzo

Iniciación al esquí de fondo (si el tiempo lo permite, sino caminata)

FR-ING-ESP/ sin niños



4 de febrero



Danza con niños

Durante las vacaciones de primavera, grandes y pequeños están invitados a bailar con Alexandra Caron, artista del programa *Festival Quartiers Danses*. Este taller es una gran oportunidad para pasar un rato agradable con tus hijos, mientras descubren la danza contemporánea de una manera divertida y accesible.



****Inscripción obligatoria**

Traducción disponible previa solicitud



4 de marzo



EXCURSIONES

¡Una gran oportunidad para descubrir lugares nuevos!

El Centro no organiza ninguna salida en su programa de invierno 2025



Sin embargo, tenemos algunas entradas para la **Maison Théâtre para familias (niños de 2 a 17 años)**. Si estás interesada, llámenos...

También te recomendamos que vayas a ver la obra **Maman est un mythe en la Maison de la culture de Lasalle el jueves 13 de marzo a las 7PM**. Las entradas son gratuitas, con un recargo de 2 \$ por reserva en línea. Madre, artista inmigrante y narradora, Céline Jantet aborda con ternura y mordacidad los tabúes asociados a la maternidad, utilizando palabras a la vez crudas y compasivas.



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:

- 22 de enero
- 19 de febrero
- 19 de marzo



FR-ING-ESP/ los niños son bienvenidos!

TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

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

LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Miércoles 22 de enero de 11:30AM a 1:30PM :

Dirigido por las trabajadoras del Centro para fomentar y reflexionar sobre las prácticas de comunicación saludables.

(FR - ING)



LA RESISTENCIA AL COLONIALISMO

Miércoles 19 de febrero de 11:30AM a 1:30PM

En el marco del Mes de la Historia Negra: Alexandra Pierre compartirá sus experiencias de resistencia a través de su libro *Empreintes de résistance* en un contexto social contaminado por el racismo y el colonialismo.

(FR - ING)



DERECHOS DE LOS INQUILINOS

Miércoles 26 de febrero de 2PM a 4PM

Taller ofrecido por el CACV sobre los derechos de los inquilinos en relación con el aumento de los alquileres.

(FR - ING)



MATRESCENCIA

Miércoles 12 de marzo de 2PM a 4PM :

Círculo de conversación sobre la transición única que supone convertirse en madre. Con Cybel, coach postnatal y doula. Para cualquier persona que haya dado a luz, no importa cuánto tiempo hace.

**** Inscripción obligatoria**

(FR)



CAFÉS-CONVERSATORIOS EN FRANCÉS

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

Si deseas traer a tus hijos, avisanos para que podamos planificar las actividades en consecuencia.

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

21 de enero

4 y 18 de febrero

4 y 18 de marzo



Se servirá una comida ligera.

También buscamos voluntarias francófonas para ayudar en las actividades o en el apadrinamiento lingüístico. Si estás interesada, ponte en contacto con Aurée: intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

COCINA COMUNITARIA

Ven a cocinar con nosotras y a compartir una buena comida.



Martes 11 de febrero de 10AM a 12PM (cocina) y de 12PM a 1PM (comida)



Martes 25 de febrero de 5PM a 7PM (cocina) y de 7PM a 8PM (comida)

También es posible de cocinar durante los periodos de recepción. Pida a nuestras trabajadoras que te ayuden a organizar la actividad.

**** ** Inscripción obligatoria**



FR-ING-ESP ¡Los niños son bienvenidos!



VELADAS EN EL CENTRO

CENA Y CHARLA

Jueves 6 de febrero de 5PM a 8PM

¡Ven a cocinar y pasar un buen momento con nosotras por la tarde!

FR-ING-ESP. ¡Los niños son bienvenidos!



GRUPO DE MEDIACIÓN CULTURAL

Los Jueves del 13 de febrero al 10 de abril de 6PM a 8PM
*puedes llegar a las **5:30PM para merendar** con nosotras antes de la actividad.

Sesión de 8 talleres

Proyecto en colaboración con:



Moviendo nuestras vidas, haciendo trayectoria: taller de movimiento creativo con Lorena Terán

Una invitación a conectar a través del movimiento. Utilizando diversas herramientas, cultivaremos juntas el arte de escucharnos a nosotros mismas, a los demás y a los lugares, así como el placer de movernos y transformarnos a través de la creación. La sorpresa y la curiosidad serán nuestras aliadas, y los únicos requisitos para esta aventura.

**** ** * Inscripción obligatoria** 

FR - ESP



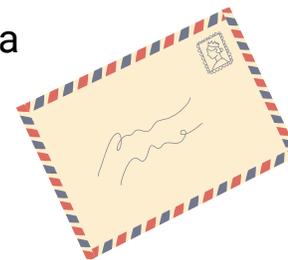
ACTIVIDADES ESPECIALES

MARATÓN DE ESCRITURA PARA AMNISTÍA INTERNACIONAL

Jueves 16 de enero, entre la 1pm y las 4pm

Como cada año, este maratón internacional, orquestado en Verdún por Micheline Vermette, llega al Centro. Se trata de escribir cartas de apoyo a los presos políticos, personas cuyos derechos fundamentales han sido pisoteados.

Esta actividad tendrá lugar durante la recepción.



VACACIONES DE PRIMAVERA

Miércoles 5 de marzo Cuentacuentos y manualidades con niños

- **10AM a 11:30AM:** niños de 4 a 6 años
- **De 11:30AM a 1PM:** almuerzo para todos
- **De 1PM a 2:30PM:** niños de 7 a 11 años

**** Inscripción obligatoria** 

FR



EVALUACIÓN

Miércoles 19 de marzo, de 11:30AM a 1:30PM .

Evaluación anual con nuestras miembros, seguido de una sesión de preguntas y respuestas sobre el papel de las trabajadoras del Centro. Ven a hablarnos del año transcurrido, de lo que te han parecido las actividades propuestas y los proyectos realizados en consonancia con los objetivos y prioridades del Centro para el año 2024-2025.

FR-ING-ESP





DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

SÁBADO 8 DE MARZO DE 1PM A 5PM

Este año nos gustaría reflexionar contigo sobre el control del cuerpo de las mujeres desde la perspectiva de la resistencia. Habrá una mesa redonda sobre el tema con activistas, seguida de un espacio para reunirse y charlar con bebidas y aperitivos.

**** Inscripción obligatoria** 

Por favor, inscríbete antes del lunes 3 de marzo

FR



ACTIVIDADES ESPECIALES

PROGRAMA DE AUTODEFENSA FEMINISTA

¡La autodefensa feminista continúa en 2025!

Este es un grupo de autodefensa física, psicológica y verbal ofrecido por el Centro y la Red de autodefensa femenina. Una mezcla de ejercicios físicos y debates para abordar los fundamentos de la autodefensa, nuestros límites personales, la violencia emocional y el acoso callejero.

Las clases de invierno tendrán lugar los lunes por la tarde, del **27 de enero al 24 de febrero, de 5pm a 8m**. Se servirá una comida ligera. Plazas limitadas.

****inscripción obligatoria** 

FR. Sin niños



Por el momento, las clases sólo se imparten en francés, así que si te interesa un curso en inglés, ponte en contacto con nosotras. Las clases se ofrecen a mayores de 18 años, pero estamos preparando un grupo para menores de 18 años. Si esto te resuena y estás interesada, escríbenos.

El Centro cubre los costos de este curso gracias a la financiación del Ayuntamiento de Montreal, ¡así que es gratis!



Para más información y para inscribirse, ponte en contacto con Aurée al correo intervenante@centredesfemmesdeverdun.org o llámenos.

OPORTUNIDADES DE PARTICIPACIÓN

VOLUNTARIADO



¿Te gustaría participar en el Centro? ¿Ayudar en el mantenimiento de las instalaciones? ¿Ayudar a las trabajadoras en diversas tareas? ¿Ponerte en contacto con personas a las que puedas ayudar? ¿Ayudar a alguien a aprender francés?

Escribe a Maritza a

mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.



COMITÉ QUEER-DIVERSIDAD

¿Eres miembro de una comunidad sexual y/o de la diversidad de género? ¿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

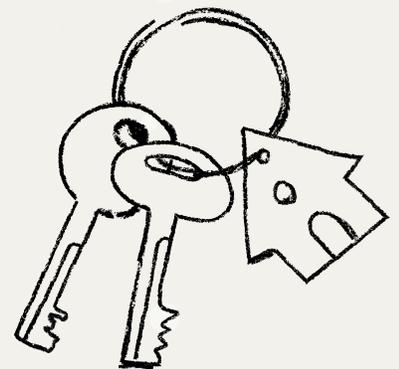
implication@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.

LUCHA POR EL DERECHO A LA VIVIENDA

¿Quieres participar en la lucha por el derecho a la vivienda? El Centro está tendiendo puentes con el comité de vivienda del barrio, el CACV, para estar al tanto de los problemas en Verdun y aunar fuerzas. ¡Se buscan activistas!

Escribe a Emmanuelle a

communications@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.



ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

MEDITACIÓN

Meditaciones guiadas por Françoise
Jueves del **16 de enero al 13 de febrero**
de **10AM a 11:30AM**

Para más información, póngase en contacto con
nosotras
FR



CÍRCULO DE MUJERES LATINOAMERICANAS



El Círculo de Mujeres Latinoamericanas es un espacio de escucha, transformación, respeto y no juicio. Utilizando prácticas tradicionales y un círculo de la palabra, el Círculo te invita a escucharte a ti misma mientras desarrollas apoyo y hermandad.

Un viernes al mes de 6PM a 9PM

ESP

Para más información, contacta a Marcela en
alquimiadecrisalida@gmail.com

SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Chryss, miembro y administradora del Centro, te invita a una tarde de juegos de mesa gratuitos.

Para mayores de 18 años.

Refrigerios y bebidas.

Algunos juegos están incluidos, pero puedes traer los tuyos.



Los sábados siguientes, de 6:45PM a 9PM

18 de enero

1 y 15 de febrero

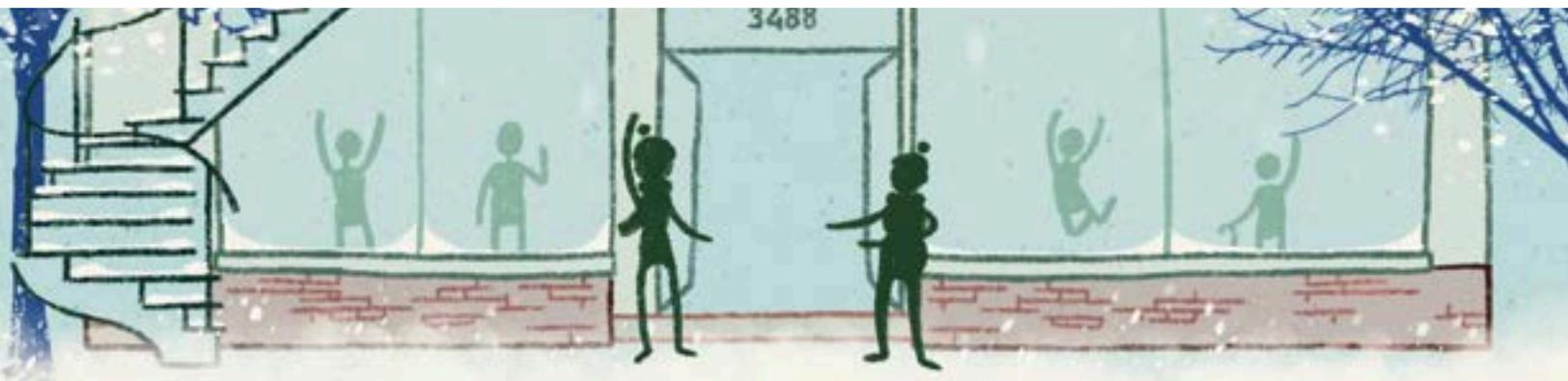
1 y 15 de marzo

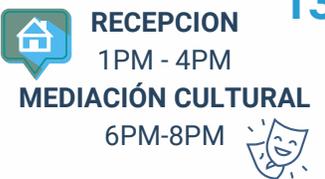
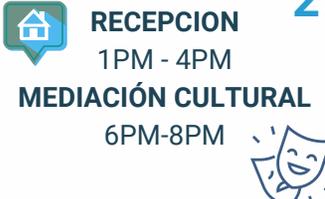
MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
7 CERRADO	8 CERRADO	9 CERRADO
14 CERRADO	15 RECEPCION 10AM - 2PM	16 MEDITACION 10:30AM - 11:30AM RECEPCION y MARATÓN DE ESCRITURA 1PM - 4PM
21 CLUB ACTIVO : Yoga 1PM - 4PM CAFÉ-CONVERSATORIO 5:30PM-7PM	22 DESAYUNO 10AM - 11:30AM TALLER 11:30AM - 1:30PM RECEPCION 1:30PM - 4PM	23 MEDITACION 10:30AM - 11:30AM RECEPCION 1PM - 4PM
28 RECEPTION 1PM-4PM	29 RECEPCION 10AM - 2PM	30 MEDITACION 10:30AM - 11:30AM RECEPCION 1PM - 4PM



FEBRERO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
 <p>CLUB ACTIVO : Esquí de fondo 1PM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO 5:30PM-7PM </p> <p>4</p>	 <p>RECEPCION 10AM - 2PM</p> <p>5</p>	 <p>MEDITACION 10:30AM - 11:30AM</p> <p>RECEPCION  1PM - 4PM</p> <p>CENA Y CHARLA 5PM-8PM </p> <p>6</p>
 <p>COCINA COMUNITARIA 10AM - 1PM</p> <p>RECEPTION  1PM-4PM</p> <p>11</p>	<p>CERRADO</p> <p>12</p>	 <p>MEDITACION 10:30AM - 11:30AM</p> <p>RECEPCION  1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM </p> <p>13</p>
 <p>CLUB ACTIVO : Yoga 1PM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO 5:30PM-7PM </p> <p>18</p>	 <p>DESAYUNO 10AM - 11:30AM</p> <p>TALLER  11:30AM - 1:30PM</p> <p> RECEPCION 1:30PM - 4PM</p> <p>19</p>	<p>RECEPCION  1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM </p> <p>20</p>
 <p>RECEPTION 1PM-4PM</p> <p>COCINA COMUNITARIA 5PM - 8PM </p> <p>25</p>	 <p>RECEPCION 10AM - 2PM</p> <p>TALLER  2PM - 4PM</p> <p>26</p>	<p>RECEPCION  1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM </p> <p>27</p>



MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>4</p> <p>CLUB ACTIVO : Danza con niños 1PM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO 5:30PM-7PM</p> 	<p>5</p> <p>CUENTACUENTOS Y MANUALIDADES CON NIÑOS 10AM-2:30PM</p> 	<p>6</p> <p>CERRADO</p> <p>Sábado 8 de marzo: Día Internacional de los Derechos de las Mujeres 1PM - 5PM</p>
<p>11</p> <p>RECEPCION 1PM-4PM</p> 	<p>12</p> <p>RECEPCION 10AM - 2PM</p> <p>TALLER 2PM - 4PM</p> 	<p>13</p> <p>RECEPCION 1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM</p> 
<p>18</p> <p>CLUB ACTIVO : Yoga 1PM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO 5:30PM-7PM</p> 	<p>19</p> <p>DESAYUNO 10AM - 11:30AM</p> <p>TALLER 11:30AM - 1:30PM</p> <p>RECEPCION 1:30PM - 4PM</p> 	<p>20</p> <p>RECEPCION 1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM</p> 
<p>25</p> <p>RECEPCION 1PM-4PM</p> 	<p>26</p> <p>RECEPCION 10AM - 2PM</p> 	<p>27</p> <p>RECEPCION 1PM - 4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM</p> 

El Centro estará cerrado en las siguientes fechas:

Semana del 30 de diciembre: vacaciones

Semana del 6 de enero: semana administrativa

Martes 14 de enero: jornada administrativa

Miércoles 12 de febrero: jornada de formación

Jueves 6 de marzo: Feriado en lugar del 8 de marzo

514-767-0384

@centredesfemmesdeverdun

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

