



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION

Printemps 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

📷 @centredesfemmesdeverdun

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

🌐 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 et pour l'amélioration de nos conditions de vie**. 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.

FR = Français, ANG = Anglais, ESP=Espagnol



Les enfants sont aussi bienvenus (outre indication contraire) Portez attention à ce logo pour les activités plus propices aux enfants.



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

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

Généralement :

FR- ANG - ESP



- Les mardis de 10h à 13h
- Les mercredis de 13h à 16h et certains de 10h à 13h
- Les jeudis de 13h à 16h et certains de 16h à 19h

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



DÉJEUNER-CAUSERIES CABANE À SUCRE

Une belle occasion de socialisation et de rencontres autour d'un brunch et d'un café.
Suivis d'un atelier d'éducation populaire.



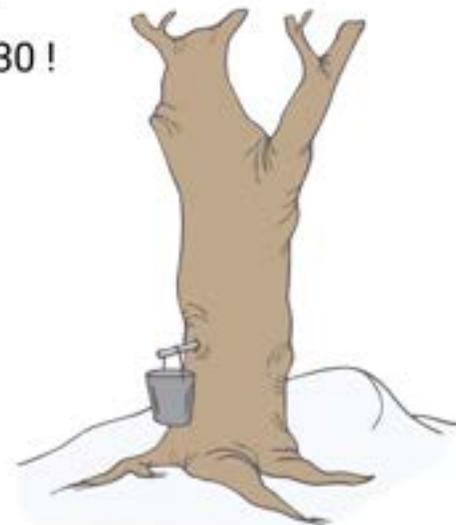
Nouveauté : venez préparer le brunch avec nous, dès 9h30 !



Mercredi le 21 mai

de 9h30 à 11h

FR-ANG-ESP





CLUBS ACTIFS



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

Tous les mardis après-midi, de 13h à 16h (sauf exceptions)
L'activité est suivie d'une période libre avec boissons et collations



Yoga doux

Adapté à tous les corps et les rythmes

**** Inscription obligatoire**

Traduction possible sur demande/ sans enfants



29 avril
13 mai

Marche

Une belle occasion de découvrir le quartier et de se mettre en mouvement, dans la convivialité. Départ du Centre à 13h10.



1er avril
6 mai (pleine conscience)
3 juin (cueillette de fleurs)



Capoeira

Venez découvrir cette pratique afro-brésilienne, qui associe musique, danse et arts martiaux.

FR-ANG-ESP



8 avril

FR-ESP



Danse

Venez découvrir de la danse folklorique colombienne!
Animé par Lina de Musidansarts.



27 mai

FR-ESP



SORTIE

Une belle occasion de découvertes!

Pique-nique au parc des rapides

FR-ANG-ESP



**** Inscription obligatoire**

Billets de transport e nourriture offerts



Mardi 20 mai

Départ du Centre à 11h30
Retour prévu au Centre à 16h



CAFÉS-DISCUSSION EN FRANÇAIS



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



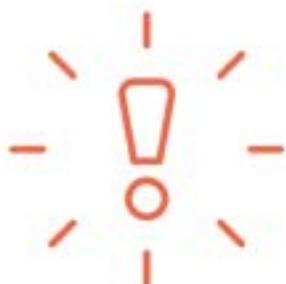
Si vous souhaitez venir avec vos enfants, cela est aussi possible, merci de nous en faire part pour que nous prévoyons des activités en conséquence.



Un mardi sur deux, de 18h à 19:30h :

- 8 et 22 avril
- 6 et 20 mai
- 3 juin

Un léger repas est offert



Nous cherchons aussi des bénévoles francophones pour nous aider dans l'animation ou pour du jumelage linguistique, si cela vous intéresse, contactez Audrey :

intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

ATELIERS



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

Les mercredis, de 11h à 13h.

Un léger repas est offert. Accueil dès 10h30 pour manger

Sur inscription 



PRENDRE SOIN D'UN PROCHE

Le mercredi 9 avril

Présentation du Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) sur la proche-aidance et sur leurs services.

FR 



APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

Le mercredi 23 avril

Venez apprendre et échanger pour mieux comprendre et apprivoiser nos réactions émotionnelles.

FR 



AIDE JURIDIQUE

Le mercredi 7 mai

Venez découvrir des services juridiques gratuits dans le quartier.

FR-ANG 

LE PARCOURS MIGRATOIRE DES PERSONNES LGBTQIA2S+

Le mercredi 21 mai

Activité dans le cadre de la journée de lutte contre l'homophobie et la transphobie. Nous parlerons de la réalité des personnes de la diversité sexuelle et de genre dans le monde et de l'immigration qui y est rattachée.

FR-ESP / Sans enfants 



SOIRÉES AU CENTRE

Les jeudis, de 18h à 20h

Un léger repas est offert. Accueil dès 17h00 pour manger

Sur inscription

SOIRÉE SEXO

Le jeudi 24 avril

Un espace sécuritaire pour discuter entre nous de sexualité, briser les tabous et apprendre les un.es des autres.

Sujet proposé : la masturbation.

FR



SOUPER COMMUNAUTAIRE

Le jeudi 8 mai, de 17h à 19h*

Venez cuisiner un repas avec nous (dès 17h) et discuter librement!

FR-ANG-ESP

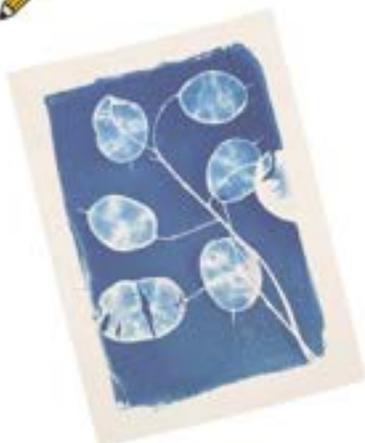


PROJECTION DOCUMENTAIRE

Le jeudi 22 mai

Venez regarder et discuter du film *Les Girls*. Ce film retrace l'histoire du jazz à Montréal, dans les années 1920 à 1960, à travers le regard de trois danseuses de légendaires cabarets noirs.

FR



IMPRESSION FLORALE

Le jeudi 5 juin

Fanny vous invite à venir découvrir une pratique artistique de cyanotype, qui consiste à l'impression florale par la lumière. Vos créations feront partie d'une œuvre collective visant à honorer les femmes qui ont marqué Verdun.

FR



ACTIVITÉS SPÉCIALES

JARDINAGE

Mardi le 20 mai, de 10h à 13h

Venez jardiner avec nous et embellir la devanture du Centre!

Cette activité aura lieu pendant l'accueil.



PROGRAMME D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Dates à confirmer

Il s'agit d'un groupe d'autodéfense physique, psychologique et verbale offert par le Centre et animé par 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 sont actuellement offerts en français uniquement, mais nous comptons offrir une session en anglais

Aussi, ils sont offerts aux personnes de 18 ans et plus, mais nous travaillons à préparer une cohorte pour les moins de 18 ans.

FR-ANG



***Pour avoir plus d'informations et t'inscrire,
écris à [Audrée au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:intervenante@centredesfemmesdeverdun.org) ou appelle-nous.***



ACTIVITÉS SPÉCIALES

INVITATION DU COMITÉ DIVERSITÉ

Projection du film *Pride* : une rencontre improbable

À l'été 1984, des activistes de la communauté gay londonienne viennent en aide à des familles de mineurs en grève du pays de Galles.

Récit inspirant tiré d'un fait vécu. En anglais avec sous-titre français. Suivi d'une discussion de groupe.

Pour les
personnes de la
diversité sexuelle
et de genre
seulement



Mercredi le 2 avril , de 18h à 21h

ING+FR

SUR INSCRIPTION



COMITÉ MOB DU CACV

Le comité mob du CACV se rencontrera au Centre les derniers mercredis de chaque mois.



Nous invitons nos membres à se joindre à elleux pour soutenir la lutte pour le droit au logement à travers diverses actions collectives !



Mercredis, de 18h à 20h :

- 30 avril
- 28 mai

FR + ENG

Mixte,
Ouvert à
toustes

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi le 13 juin
de 17h30 à 20h30
Souper de 16h30-17h30

Moment important pour la vie démocratique du Centre, c'est un espace pour prendre part aux décisions qui concernent votre Centre! Venez participer aux discussions sur le travail de l'équipe et du CA, les finances du Centre et les priorités d'action.

Aussi, quelques postes seront à combler sur le conseil d'administration (CA), si vous êtes intéressé.es, veuillez communiquer avec Maritza à mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org

Des convocations formelles seront envoyées au courant du mois de mai.

**** Ceci est aussi un rappel qu'il est important que votre membership soit à jour pour avoir le droit de vote. Si vous n'avez pas fait votre inscription ou votre renouvellement depuis juin 2024, veuillez-vous adresser à l'équipe.*

Une personne non-membre peut aussi participer à titre d'observateur.rice.



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? Cuisiner des repas pour les activités? Prendre soin du jardin?

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!

COMITÉ DROIT DES LOCATAIRES



Comme mentionné plus haut, le comité mobilisation du CACV (Comité d'action des citoyen.nes de Verdun) se réunit dans nos locaux à chaque dernier mercredi du mois pour préparer des actions pour défendre les droits des locataires. Venez rejoindre les forces!

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

ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

MÉDITATION

Guidée par Françoise!
Les **jeudis matins**.

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.

Un vendredi soir par mois.

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!



Un samedi sur deux, de 18h45 à 21h:

12 et 26 avril

3, 17 et 31 mai

14 juin

AVRIL

MARDI	MERCREDI	JEUDI
  <p>ACCUEIL 10H-13H</p> <p>CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H</p> <p style="text-align: right;">1</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p style="text-align: right;">2</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE 18H-20H</p> <p style="text-align: right;">3</p>
   <p>ACCUEIL 10H-13H</p> <p>CLUB ACTIF : Capoeira 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H30</p> <p style="text-align: right;">8</p>	  <p>ATELIER : Proche-aidance 11H - 13H</p> <p>ACCUEIL 13H - 16H</p> <p style="text-align: right;">9</p>	 <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>MÉDIATION CULTURELLE 18H-20H</p> <p style="text-align: right;">10</p>
<p>FERMÉ</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>FERMÉ</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>FERMÉ</p> <p style="text-align: right;">17</p>
 <p>CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H30</p> <p style="text-align: right;">22</p>	  <p>ATELIER : Émotions 11H - 13H</p> <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p style="text-align: right;">23</p>	  <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>SOIRÉE SEXO 18H-20H</p> <p style="text-align: right;">24</p>
  <p>ACCUEIL 10H-13H</p> <p>CLUB ACTIF : YOGA 13H - 16H</p> <p style="text-align: right;">29</p>	  <p>ACCUEIL 13H-16H</p> <p>COMITÉ MOB CACV 18H à 20H</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>FERMÉ</p> <p style="text-align: right;">1ER</p>

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p> ACCUEIL 6 10H - 13H</p> <p> CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H</p> <p>CAFÉ DISCUSSION  18H - 19H30</p>	<p> ATELIER : aide juridique 7 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p> ACCUEIL 8 13H-16H</p> <p> SOUPER COMMUNAUTAIRE 17H-19H</p>
<p> ACCUEIL 13 10H-13H</p> <p> CLUB ACTIF : YOGA 13H - 16H</p>	<p> ACCUEIL 14 13H-16H</p>	<p> ACCUEIL: 15 13H-19H</p>
<p> ACCUEIL: Jardinage 20 10H - 13H</p> <p> SORTIE 11H30 - 16H</p> <p> CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H3</p>	<p> DEJEUNER 21 9H30 - 11H</p> <p> ATELIER 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H -16H</p>	<p> ACCUEIL 22 13H-16H</p> <p> SOIRÉE DOCUMENTAIRE 18H - 20H</p>
<p> ACCUEIL 27 10H-13H</p> <p> CLUB ACTIF : Danse colombienne 13H - 16H</p>	<p> ACCUEIL 28 13H-16H</p> <p>COMITÉ MOB CACV  18h-20h</p>	<p> ACCUEIL 29 13H-19H</p>



JUIN

MARDI	MERCREDI	JEUDI
 ACCUEIL 10H - 13H 3  CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H30 	 ACCUEIL 13H-16H 4	 ACCUEIL 13H-16H 5 ATELIER ART: Fleurs  18H-20H
FERMÉ 10	 ACCUEIL 13H-16H 11	FERMÉ 12

**AGA
VENDREDI
13 JUIN
DE 17H30 À
20H30**

Veillez noter que le Centre sera fermé :

La **semaine du 14 avril** : semaine administrative

Les **vendredi 17 et lundi 21 avril** : journées fériées

Le **mardi 22 avril** : journée administrative

Le **lundi 19 mai** : journée fériée

Le **mardi 13 et le jeudi 15 juin** : préparation de l'AGA

La **semaine du 16 juin** : semaine administrative

514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

