LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMA

Verano 2025

La misión del Centro de mujeres de Verdun es romper el aislamiento de las personas 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.

FR = Francés, ING = Inglés, ESP=Español

Los niños son bienvenidos (salvo que se indique lo contrario). Presta atención a este logotipo para ver las actividades adaptadas a los niños.

El Centro es accesible para personas con movilidad reducida. También disponemos de un aparcamiento para el **paratránsito en la calle Strathmore, esquina con Verdun.** Puedes dar al servicio de paratránsito 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:

Generalmente:

- **Un martes sobre dos de 10am a 1pm**
- **Los miércoles de 1pm a 4pm y algunos de 10am a 1pm**
- **Los jueves de 1pm a 4pm y algunos de 4pm a 7pm**

*******Ver fechas y excepciones al final del programa*

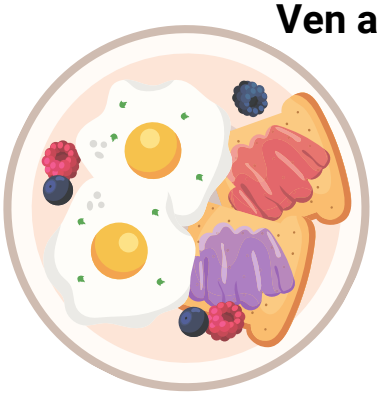
FR– ING – ESP

BRUNCH-CONVERSATORIOS

Una gran oportunidad para socializar y conocer gente nueva tomando un brunch y un café.

Seguido de un taller de educación popular.

Ven a preparar el brunch con nosotras, ¡a partir de las 9:30am!



Los miércoles 16 de julio
y 13 de agosto

de 9h30 à 11h

FR– ING – ESP

HABLEMOS FRANCÉS

Esta actividad está dirigida a **personas no francófonas** que deseen practicar su francés a través de animadas conversationes. Todos los niveles son bienvenidos.
**** Inscripción obligatoria***

Si deseas traer a tus hijos, comunicate con el equipo para que podamos planificar las actividades en consecuencia.

- **Un martes sobre dos, de 6pm a 7:30pm**
- **15 y 29 de julio**
- **12 y 26 de agosto**

Se ofrecerá una comida ligera

También buscamos voluntarias francófonas para ayudar en las actividades o en las practicas lingüísticas. Si estás interesada, contacta a Audrée :
intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

CLUB ACTIVO

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

Un martes sobre dos, de 1pm a 4pm
La actividad va seguida de un periodo libre con bebidas y aperitivos.

Caminata

Una buena oportunidad para descubrir el barrio y ejercitarse en un ambiente agradable. Salida del Centro a la 1:10pm

1ro de julio
19 de agosto

FR-ING-ESP

Capoeira

Ven a descubrir esta práctica afrobrasileña, que combina música, danza y artes marciales
***Inscripción obligatoria*

8 de julio

FR-ESP

Natación en la playa de Verdún

Ponte el traje de baño y trae tu toalla para pasar una tarde en la playa con nosotros!

22 de julio

FR-ING-ESP

Yoga suave

Adaptado a todos los cuerpos y ritmos

*** Inscripción obligatoria*
Traducción disponible previa solicitud / sin niños

5 de agosto

FR-ING-ESP

EXCURSIONES

Una gran oportunidad para hacer nuevos descubrimientos.

Los MARTES solamente

de 2pm a 5pm

FESTIVAL LES NUITS D'AFRIQUE

15 de julio ***FR-ING-ESP***

Del 8 al 20 de julio de 2025, la 39ª edición del Festival Internacional Nuits d'Afrique te invita a un viaje musical alrededor del mundo, reuniendo ***las culturas de África, las Antillas y América Latina.*** ¡Ven a descubrirlas con nosotras!

Salida del centro a las 2pm!!

***Inscripción obligatoria**

EXHIBICIÓN INMERSIVA

29 de julio *FR*

Déjate llevar por ***Théâtre d'ombres, una exposición inmersiva de la artista Lap-See Lam.*** Combinando las tradiciones del teatro de sombras y las historias de la diáspora, nos sumergiéremos en un mundo donde confluyen la memoria, la metamorfosis y el folclore.

Ven a descubrir el increíble viaje del Palacio del Mar Flotante, un barco dragón lleno de historias y transformaciones.

Salida del centro a las 2pm !!

***Inscripción obligatoria**

EXCURSIONES

Una gran oportunidad para hacer nuevos descubrimientos.
Los MARTES solamente
de 1pm a 4pm

INVERNADERO DE VERDUN

12 de agosto *FR-ESP-ING*

Ven a descubrir el invernadero de Verdun durante una visita privada organizada por el *Grand Potager*. Este espacio es un lugar donde la agricultura urbana cobra vida y donde podemos intercambiar ideas sobre cómo hacer que nuestras ciudades sean más verdes y nutritivas.

Salida del centro a la 1pm!
***Inscripción obligatoria**

HUERTOS COMUNITARIOS

26 de agosto *FR-ING-ESP*

Aprovechemos los últimos días del verano para tomar juntas un poco de aire fresco. Ven a descubrir un huerto comunitario, un lugar para compartir y sensibilizarnos sobre la agricultura urbana.

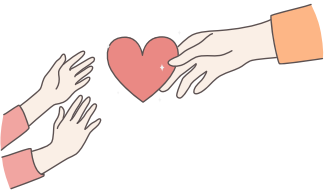
Salida del centro a la 1pm!
***Inscripción obligatoria**

TALLERES

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

MIÉRCOLES, DE 11AM A 1PM.

Recibimiento *a partir de las 10am para una comida ligera.*



CIRCULO DE PALABRA SOBRE CRIANZA Y MATRESCENCIA

2 de julio *FR - ING*

En este segundo círculo de palabra, exploramos los cambios asociados a la parentalidad, las expectativas sociales y cómo liberarse de ellas. Para cualquier persona con un papel parental en la vida de un niño.

DERECHOS DE LA MUJER EN CASO DE SEPARACIÓN

16 de julio *FR-ING*

Ven a hablar con Yasemin, de *La Passerelle*, sobre los derechos de las mujeres en caso de separación, para ti o tus seres queridos.

MARCHA MUNDIAL DE LAS MUJERES: HISTORIA

30 de julio *FR- ING*

En octubre, la Marcha Mundial de las Mujeres lanzará su 6ª acción internacional. Preparémonos repasando la historia de este movimiento feminista mundial.

MARCHA MUNDIAL DE LAS MUJERES: POBREZA

13 de agosto *FR-ESP*

La lucha contra la pobreza está en el centro de la Marcha Mundial de las Mujeres. Debatamos juntas las causas sistémicas del empobrecimiento de las mujeres y cómo podemos actuar para hacerles frente.

DESMITIFICAR LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

27 de agosto *FR-ING*

Ven a descubrir y conversar sobre la diversidad sexual y de género. Hablaremos de cuestiones como: ¿Qué es el género? ¿Cómo lo aprendemos? ¿Puede cambiar con el tiempo? ¿Y cómo podemos hablar de ello a nuestro alrededor?

VELADAS EN EL CENTRO

Los jueves, de las 6pm a las 8pm
Se ofrecerá una comida ligera. Recepción a partir de las 5pm para comer
Inscripción necesaria

TARDE DE SEXOLOGIA

26 de junio ***FR***

Un espacio seguro para hablar de sexualidad, romper tabúes y aprender unas de otras.
Tema sugerido: la masturbación.

BORDADO PALESTINO

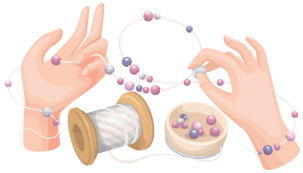
10 de julio ***FR***

¡Ven a descubrir y aprender el arte del bordado palestino (tatreez) con nuestra invitada!

CREACIÓN DE JOYAS

24 de julio ***FR - ING - ESP***

Ven a participar en un taller de joyería con la técnica de estampación de metales dirigido por Alexia.



TRABAJO EN CUERO

7 de agosto ***FR***

Venga a descubrir y probar el arte de la marroquinería. ¡Podrás llevarte a casa tu propia creación!

CENA COMUNITARIA

21 de agosto ***FR - ING***

¡Ven a cocinar y cenar con Marion! ***De las 5pm a las 8pm***
** Necesitamos voluntarias que lleguen por la tarde para preparar la cena. Si puedes, escribe a Marion a info@centredesfemmesdeverdun.org*

EVENTOS ESPECIALES

CARTONEROS

Viernes 4 de julio
Salida del Centro a las 10am
Inscripcion necesaria

¡Ven a crear la covertura de un libro con nosotros y la Biblioteca de la playa de Verdun! Actividad destina a las personas de origen inmigrante y sus familias.

JARDINERÍA

¡Únete a nuestro grupo de voluntarias para cuidar nuestro huerto! Las hierbas y verduras se utilizarán para la cocina colectiva.

Escribe a Virginie a implication@centredesfemmesdeverdun.org

COCINA COMUNITARIA

El Centro recibe muchas donaciones de alimentos que nos permiten preparar comidas para nuestras diversas actividades. Para sacarle el máximo partido, necesitamos personas que nos ayuden a cocinar y convertirlo todo en sabrosas comidas caseras para servir en el Centro.

Ven a cocinar y descubre nuevas recetas con Marion ! *FR - ING*

LOS LUNES
30 de junio de 1pm a 4pm
11 de agosto de 4pm a 8pm

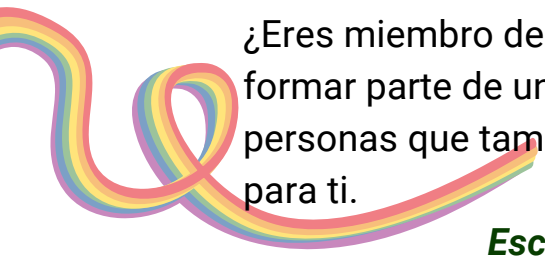
POSIBILIDADES DE IMPLICACIÓN

VOLUNTARIADO

¿Te gustaría participar en el Centro? ¿Ayudar en el mantenimiento de las instalaciones? ¿Ayudar a los trabajadores en diversas tareas? ¿Que te pongan en contacto con personas a las que puedas ayudar? ¿Ayudar a alguien a aprender francés? ¿Cocinar comidas para las actividades? ¿Cuidar el jardín?
Buscamos especialmente voluntarias para la preparación comidas.

Escribe a Maritza, a mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org
o llama al Centro!

COMITÉ QUEER-DIVERSIDAD



¿Eres miembro de la comunidad de diversad sexual o de género? ¿Te gustaría formar parte de un espacio donde reunirte, debatir u organizarte con otras personas que también forman parte de esta comunidad? Este comité podría ser para ti.

Escribe a Virginie, a implication@centredesfemmesdeverdun.org
o llama al Centro!

Comité Derechos de los inquilinos

El comité de movilización del CACV (Comité de Acción Ciudadana de Verdún) se reúne todos los últimos miércoles de mes para preparar acciones de defensa de los derechos de los inquilinos y reflexionar sobre la actualidad. Este verano, tiene lugar en el patio del CACV, en modo *potluck* en el **3972 Rue de Verdun**

Ven y únete a nosotras!
Escribe a Emmanuelle a communications@centredesfemmesdeverdun.org
o llama al Centro!

ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

MEDITACIÓN

Meditaciones guiadas por Françoise!
Los jueves por la mañana.

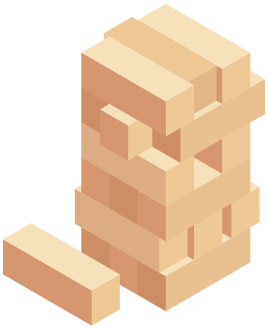
Para más información, ponte en contacto con Françoise al correo f.prieur@sympatico.ca

CORO

Ven y cantemos juntas, ¡sólo por diversión y sin presiones!

Contáctanos para más información y para inscribirte a *info@centredesfemmesdeverdun.org*

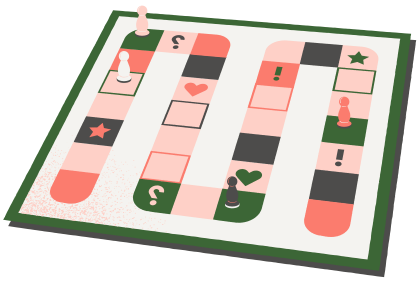
VELADAS DE JUEGOS DE MESA



Chryss, miembro y administradora del Centro, te invita a una tarde de juegos de mesa gratuitos.
Para mayores de 18 años
Se ofrecerán refrigerios y bebidas

Algunos juegos están incluidos, pero puedes traer los tuyos.

Sábados alternos, de 6:45pm a 9pm
14 y 28 de junio
12 y 26 de julio
16 y 23 de agosto



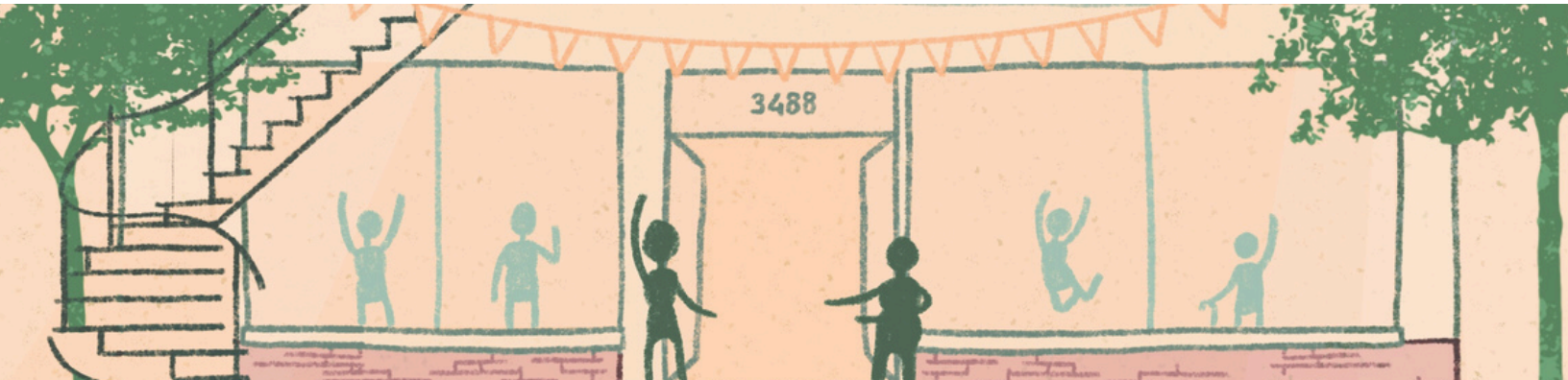
JUNIO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17 CERRADO	**18** CERRADO	**19** CERRADO
24 CERRADO	**25** RECEPCIÓN 1PM - 4PM	**26** RECEPCIÓN 1PM - 4PM CHARLA SEXUALIDAD 6PM - 8PM
LUNES 30 DE JUNIO COCINA COMUNITARIA 1PM - 4PM		

CERRADO

Ten en cuenta que el Centro estará cerrado:

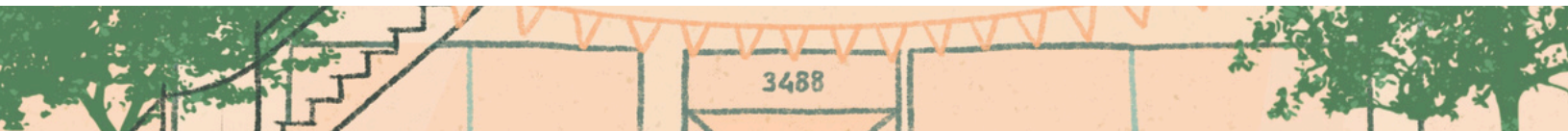
La **semana del 16 al 20 de junio** : semana administrativa
El **martes 24 de junio y el lunes 30 de junio** : días festivos
El **jueves 28 de agosto** : jornada administrativa



JULIO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1 **CLUB ACTIVO :** Caminata 1PM - 4PM	**2** **TALLER:** Matrescencia 11AM - 1PM **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**3** **RECEPCIÓN** 1PM-7PM
8 **RECEPCIÓN** 10AM-1PM **CLUB ACTIVO :** Capoeira 1PM - 4PM	**9** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**10** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM **BORDADO PALESTINO** 6PM-8PM
15 **FESTIVAL *NUIT D'AFRIQUE*** 2PM-5PM **HABLEMOS FRANCÉS** 6PM - 7:30PM	**16** **BRUNCH** 9:30AM - 11AM **TALLER:** Derechos y separación 11AM - 1PM **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**17** **RECEPCIÓN** 1PM - 7PM
22 **RECEPCIÓN** 10AM - 1PM **CLUB ACTIVO:** Playa 1PM - 4PM	**23** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**24** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM **CREACIÓN DE JOYAS** 6PM - 8PM
29 **EXCURSION MUSEO** 2PM-5PM **HABLEMOS FRANCÉS** 18H - 19H30	**30** **TALLER:** MMM HISTORIA 11AM - 1PM **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**31** **RECEPCIÓN** 1PM - 7PM

VIERNES 4
CARTONEROS
10AM - 12:30PM



AGOSTO

LUNES 11
COCINA COMUNITARIA
1PM - 4PM

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
5 **RECEPCIÓN** 10AM - 1PM **CLUB ACTIVO:** Yoga 1PM - 4PM	**6** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**7** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM **MARROQUINERÍA** 6PM - 8PM
12 **EXCURSION :** Invernadero de Verdun 1PM - 4PM **HABLEMOS FRANCÉS** 6PM - 7:30PM	**13** **BRUNCH** 9:30AM - 11AM **TALLER:** MMM Probeza 11AM - 1PM **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**14** **RECEPCIÓN** 1PM - 7PM
19 **RECEPCIÓN** 10AM - 1PM **CLUB ACTIVO :** Caminata 1PM - 4PM	**20** **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**21** **RECEPCIÓN** 13H-19H **CENA COMUNITARIA** 5PM - 8PM
26 **EXCURSION:** Huerto comunitario 1PM - 4PM **HABLEMOS FRANCÉS** 6PM - 7:30PM	**27** **TALLER:** Diversidad de género 11AM - 1PM **RECEPCIÓN** 1PM - 4PM	**28** CERRADO

514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

Santé et Services sociaux Québec

Centraide du Grand Montréal