



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION

Été 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 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 :



- Un mardi sur deux 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*



FR- ANG - ESP

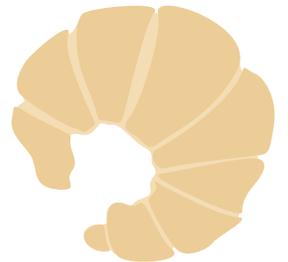
DÉJEUNER



Une belle occasion de socialisation et de rencontres autour d'un repas et d'un café.

Suivis d'un atelier d'éducation populaire.

Venez préparer le déjeuner avec nous, dès 9h30 !



**Les mercredis 16 juillet
et 13 août**

de 9h30 à 11h



FR- ANG - ESP

PARLONS-FRANÇAIS

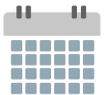


Cette activité s'adresse **aux personnes non-francophones** qui souhaitent pratiquer le français à travers des discussions animées. Les personnes sont les bienvenues, peu importe leur niveau.

**** Inscription obligatoire** 



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 :

- 15 et 29 juillet
- 12 et 26 août



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

CLUBS ACTIFS



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

Un mardi sur deux, de 13h à 16h

L'activité est suivie d'une période libre avec boissons et collations

Marche

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



1er juillet

19 août

FR-ANG-ESP



Capoeira

Venez découvrir cette pratique afro-brésilienne, qui associe musique, danse et arts martiaux. À l'extérieur si la météo nous le permet !

**** Inscription obligatoire**



8 juillet

FR-ESP



Baignade à la plage de Verdun

Enfilez votre costume de bain et votre servillette pour un après-midi à la plage avec nous !



22 juillet

FR-ANG-ESP



Yoga doux

Adapté à tous les corps et les rythmes

**** Inscription obligatoire**

Traduction possible sur demande/ sans enfants



5 août

FR-ANG-ESP



SORTIE



Une belle occasion de découvertes!

Les **MARDIS** seulement

de 14h à 17h

FESTIVAL LES NUITS D'AFRIQUE

15 juillet

FR-ANG-ESP 



Du 8 au 20 juillet 2025, la 39e édition du Festival International Nuits d'Afrique vous convie à un voyage musical planétaire, à la rencontre **des cultures d'Afrique, des Antilles et d'Amérique latine**. Venez le découvrir avec nous!



Départ à 14h du centre !!

****Inscription obligatoire**

EXPOSITION IMMERSIVE

29 juillet

FR 

Laissez-vous emporter par **Théâtre d'ombres, une exposition immersive de l'artiste Lap-See Lam**. Entre tradition du théâtre d'ombres et récits diasporiques, plongez dans un univers où mémoire, métamorphose et folklore se rencontrent.

Venez découvrir l'incroyable voyage du Floating Sea Palace, un bateau-dragon chargé d'histoires et de transformations.

Départ à 14h du centre !!

****Inscription obligatoire**



SORTIE



Une belle occasion de découvertes!
Les *MARDIS* seulement
de 13h à 16h

SERRES DE VERDUN



12 août

FR-ESP-ANG 

Viens découvrir les Serres de Verdun lors d'une visite privée organisée par Grand Potager. Ce lieu, c'est un vrai coin de partage où l'agriculture urbaine prend vie, et où on échange des idées pour rendre nos villes plus vertes et plus nourissantes.

Départ du centre à 13h

*****Inscription obligatoire***

JARDINS COMMUNAUTAIRES

26 août

FR-ANG-ESP 

Profitons des derniers jours d'été pour prendre l'air ensemble. Venez découvrir un jardin communautaire, un espace de partage et de sensibilisation à l'agriculture urbaine.

Départ du centre à 13h.

*****Inscription obligatoire***



ATELIERS



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

LES MERCREDIS, DE 11H À 13H.

Accueil dès 10h pour un repas léger offert.

CERCLE DE PAROLE PARENTALITÉ ET MATRESCENCE

2 juillet

FR - ANG

Suite au cercle de parole d'hiver, on explore les changements liés à la parentalité, les attentes sociales et comment s'en libérer. Pour toute personne ayant un rôle parental dans la vie d'un enfant.



DROITS DES FEMMES EN CAS DE SÉPARATION

16 juillet

FR-ANG

Venez échanger avec Yasemin de la Passerelle sur les droits des femmes en cas de séparation, pour vous ou vos proches.



MARCHE MONDIALE DES FEMMES: HISTORIQUE

30 juillet

FR- ANG

En octobre, la Marche mondiale des femmes lancera sa 6e action internationale. Préparons-nous en revisitant l'histoire de ce mouvement féministe mondial.



MARCHE MONDIALE DES FEMMES: PAUVRETÉ

13 août

FR-ESP

La lutte contre la pauvreté est au cœur de la Marche mondiale des femmes. Discutons ensemble des causes systémiques de l'appauvrissement des femmes et des moyens d'agir.



DÉMYSTIFIER LE GENRE ET LA DIVERSITÉ SEXUELLE

27 août

FR-ESP

Venez découvrir et discuter de la diversité de genre et sexuelle. On parlera de questions comme : C'est quoi le genre ? Comment l'apprend-on ? Peut-il changer avec le temps ? Et comment en parler autour de soi ?



SOIRÉES AU CENTRE

Les jeudis, de 18h à 20h



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

Sur inscription 

SOIRÉE SEXO

26 juin

FR 

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



BRODERIE PALESTINIENNE

10 juillet

FR 

Venez découvrir et apprendre l'art de la broderie palestinienne (tatreez) avec notre invité!

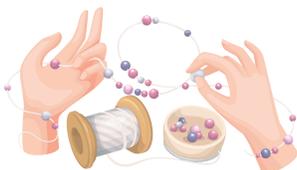


CRÉATION DE BIJOUX

24 juillet

FR - ANG - ESP 

Venez participer à un atelier de création de Bijoux avec technique d'estampage de métal animé par Alexia.



TRAVAIL DU CUIR

7 août

FR 

Venez découvrir et essayer l'art du travail du cuir. Vous pourrez repartir avec votre création !



SOUPER COMMUNAUTAIRE

21 août

FR - ANG

Venez cuisiner et souper en gang avec Marion ! De 17h - 20h

* Nous avons besoin de **bénévoles** qui arrivent en après-midi pour préparer.

Si tu peux, écris à Marion au info@centredesfemmesdeverdun.org



ACTIVITÉS SPÉCIALES



Le vendredi 4 juillet de 10h30 à 12h30

CARTONEROS

Sortie du Centre à 10h

Sur inscription 

Venez créer une couverture de livre avec nous et la bibliothèque de la plage de Verdun! Cette activité s'adresse aux personnes issues de l'immigration et à leurs enfats.



JARDINAGE

Joignez vous à notre groupe de bénévoles pour prendre soin du jardin! Les herbes et légumes serviront à la cuisine collective.

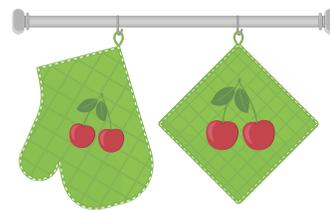
Écrivez à Virginie à :

implication@centredesfemmesdeverdun.org



CUISINE COLLECTIVE

Le Centre reçoit plein de dons de nourriture, ce qui nous permet de préparer des repas pour nos différentes activités. Pour en profiter au maximum, on a besoin de coups de main pour cuisiner et transformer tout ça en bons petits plats maison pour tout le monde au Centre.



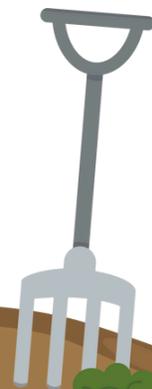
Venez cuisiner et découvrir de nouvelle recette avec Marion! FR - ANG



LES LUNDIS 

30 juin de 13h à 16h

11 août de 16h à 20h



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**? **Nous sommes particulièrement à la recherche de bénévole pour la préparation de repas.**



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

Le comité mobilisation du CACV (Comité d'action des citoyen.nes de Verdun) à chaque dernier mercredi du mois pour préparer des actions pour défendre les droits des locataires et réfléchir aux actualités. Cet été, ça se passe dans la cour du CACV, en mode potluck au **3972 Rue de Verdun**



Venez rejoindre les forces!

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

ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

MÉDITATION

Guidée par Françoise!
Les jeudis matins.

*Pour plus d'information, contactez françoise
au f.prieur@sympatico.ca*



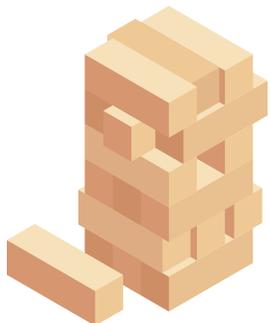
CHORALE

Venez chanter toutes ensembles, pour
le plaisir et sans pression !

*Contactez nous pour plus d'information
et pour vous inscrire à
info@centredesfemmesdeverdun.org*



SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ



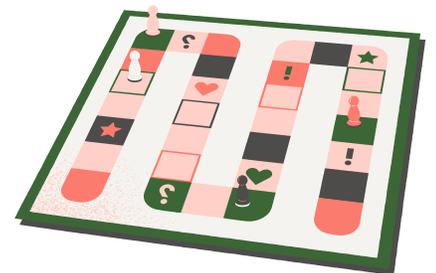
Chryss, membre et administratrice du Centre,
vous invite à des soirées de jeux de société libres.
Pour les personnes de 18 ans et plus.
Grignotines et breuvages fournis.

Quelques jeux fournis, mais vous pouvez apporter les vôtres!



Un samedi sur deux, de 18h45 à 21h:

**14 et 28 juin
12 et 26 juillet
16 et 23 août**



JUIN

MARDI	MERCREDI	JEUDI
17 FERMÉ	18 FERMÉ	19 FERMÉ
24 FERMÉ	25  ACCUEIL 13H - 16H	26  ACCUEIL 13H - 17H  SOIRÉE SEXO 18H - 20H
LUNDI 30 JUIN CUISINE COLLECTIVE  13H - 16H		

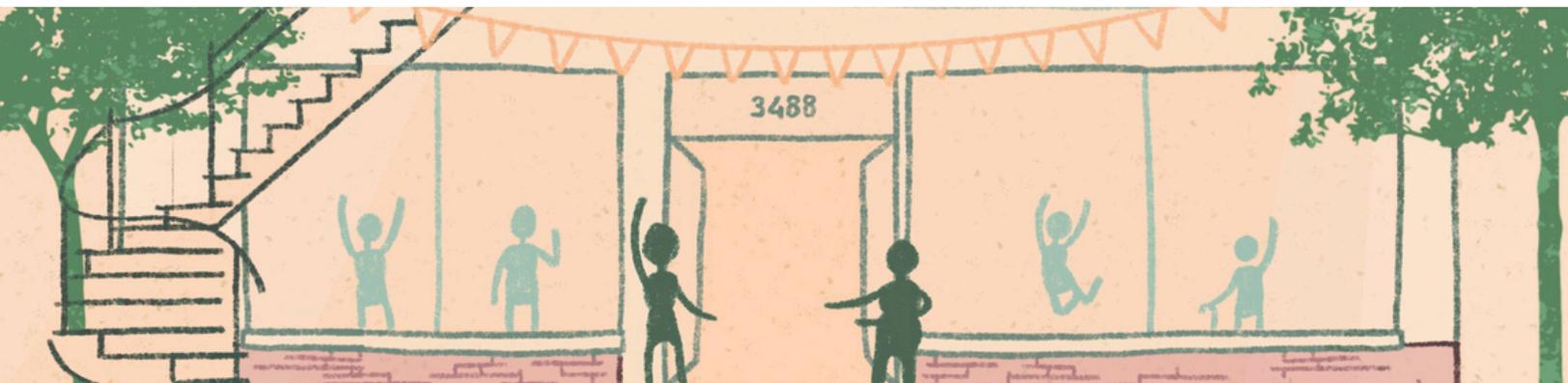
FERMÉ

Veillez noter que le Centre sera fermé :

La **semaine 16 au 20 juin** : semaine administrative

Le **mardi 24 juin et lundi 30 juin** : journées fériées

Le **jeudi 28 août** : journée administrative



JUILLET

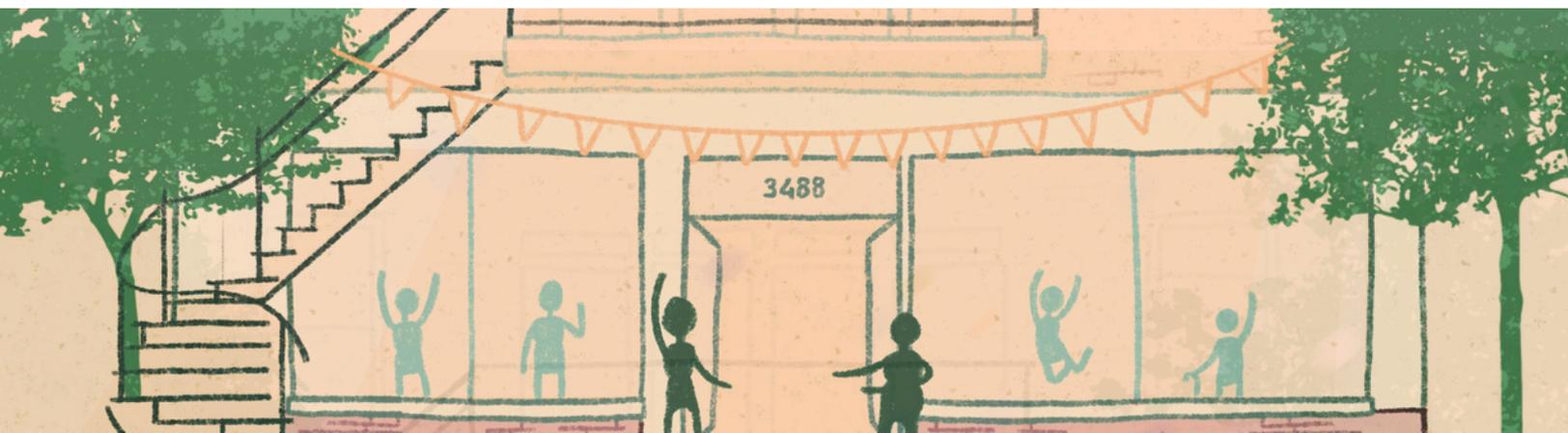
MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>1</p> <p> CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H</p>	<p>2</p> <p> ATELIER : Matrescence 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>3</p> <p> ACCUEIL 13H-19H</p>
<p>8</p> <p> ACCUEIL 10H-13H</p> <p> CLUB ACTIF : Capoeira 13H - 16H</p>	<p>9</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>10</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p> BRODERIE PALESTINIENNE 18H-20H</p>
<p>15</p> <p> FESTIVAL NUIT D'AFRIQUE 14H-17H</p> <p> CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H30</p>	<p>16</p> <p> DÉJEUNER 9H30 - 11H</p> <p> ATELIER : droits et séparation 11H -13H</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>17</p> <p> ACCUEIL 13H - 19H</p>
<p>22</p> <p> ACCUEIL 10H - 13H</p> <p>CLUB ACTIF : BAINNADE 13H -16H</p> <p></p>	<p>23</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>24</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p> CRÉATION BIJOUX 18H-20H</p>
<p>29</p> <p> SORTIE MUSÉE 14H-17H</p> <p> CAFÉ DISCUSSION 18H - 19H30</p>	<p>30</p> <p> ATELIER 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p>31</p> <p> ACCUEIL 13H - 19H</p>

VENDREDI 4
CARTONEROS
10H - 12H30

AOUT

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p style="text-align: right;">5</p> <p> ACCUEIL 10H - 13H</p> <p> CLUB ACTIF : YOGA 13H - 16H</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p> <p> SOIRÉE CRÉATIVE 18H - 20H</p>
<p style="text-align: right;">12</p> <p> SORTIE : Serres de Verdun 13H-16H</p> <p> PARLONS FRANÇAIS 18H - 19H30</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p> DEJEUNER 9H30 - 11H</p> <p> ATELIER 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p> ACCUEIL: 13H-19H</p>
<p style="text-align: right;">19</p> <p> ACCUEIL 10H - 13H</p> <p> CLUB ACTIF : MARCHÉ 13H - 16H</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p> ACCUEIL 13H-19H</p> <p> SOUPER 17H - 20H</p>
<p style="text-align: right;">26</p> <p> SORTIE : Jardins communautaires 13H - 16h</p> <p> PARLONS FRANÇAIS 18H - 19H30</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p> ATELIER 11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H-16H</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>

LUNDI 11
CUISINE
COLLECTIVE
13H - 16H



514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

