LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMMATION

Automne 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. **Devenir membre est gratuit.** Une contribution volontaire est possible. Les activités à inscription obligatoire sont identifiées par **ce logo.**

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 pour certaines activités). Portez attention à ce **logo,** qui identifie les activités les plus propices aux enfants.

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

À NOTER!

Le Centre **opère présentement avec une équipe réduite,** et ce, pour une période de temps indéterminée. Des circonstances inhabituelles ont rendu plus difficile la planification de notre programmation d'automne. Comme à l'habitude, nous ferons de notre mieux pour offrir les activités indiquées dans cette programmation. Toutefois, nous souhaitons vous aviser qu'**il est possible que des modifications ou annulations doivent être faites à la programmation au cours de la saison. Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux ou en nous téléphonant.**

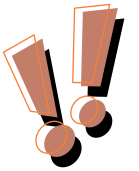
Nous vous remercions énormément de votre compréhension!

NOUVEAUTÉ!

Rencontres individuelles en sexologie

Cette année, nous aurons la chance d'accueillir une **stagiaire en sexologie de l'UQàM: Laurence**. Nous pourrons donc offrir, à partir d'octobre, des sessions individuelles en sexologie.

Un mercredi matin sur deux et lors des accueils des jeudis soirs. (Voir le calendrier)



Pour avoir **accès à une rencontre**, vous pouvez écrire à info@centredesfemmesdeverdun.org ou nous appeler au 514-767-0384.

FR-ANG-ESP

ACCUEIL

Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à un.e travailleur.euse, 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
- Les jeudis de 13h à 16h, et certains de 16h à 19h

****Voir les dates et exception dans le calendrier à la fin de la programmation*

FR-ANG-ESP

CLUBS ACTIFS

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

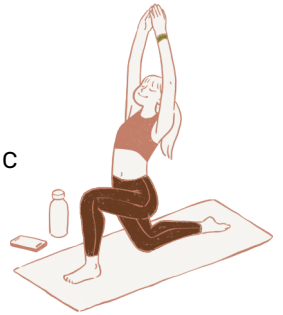
Les **mardis après-midi de 13h à 16h** (sauf quelques exceptions)

YOGA DOUX

Animé par Virginie. Adapté à tous les corps et rythmes.
Les **mardis suivants, de 13h30 à 15h**, suivi d'une période libre avec boissons et collations :

- 21 octobre
- 18 novembre

***Pas d'enfants (moins de 12 ans)*



FR-ANG-ESP

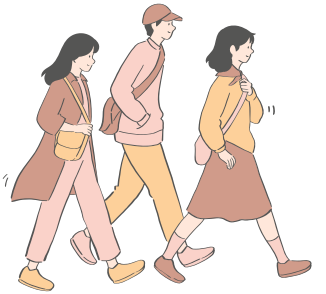
CLUBS ACTIFS

MARCHE

Une belle occasion de découvrir le quartier et de se mettre en mouvement, dans une atmosphère conviviale!

Les **mardis suivants, départ du Centre à 13h:**

- 9 septembre
- 11 novembre (visite de la Maison St-Gabriel)
- 16 décembre



FR-ANG-ESP

DANSE

Venez danser avec nous dans le plaisir et la simplicité!
Les **mardis suivants, de 13h à 15h**, suivi d'une période libre avec boissons et collations :

- 16 septembre: cours de danse fitness ***Salsation*** avec Marion
- 14 octobre: découvrez la **danse folklorique mexicaine** avec Viviana
- 2 décembre: cercle de danse **improvisée**

Ainsi que le **mardi suivant, de 15h à 16h** (Accueil dès 13h):

- 23 septembre: danse **parents-poupons** avec Festival Quartier Danse.
- Sous inscription

FR-ANG-ESP

SORTIES

Une belle occasion de découvertes!
Sur inscription.
Les mardis suivants:

MARCHE *CHAQUE ENFANT COMPTE*

30 septembre

- Départ du Centre à 12h30
- Dans le cadre de la *Journée nationale de la vérité et de la réconciliation*

FR-ANG-ESP

MEM *(Centre des Mémoires Montréalaises)*

7 octobre

- Départ du Centre à 13h15
- Visite de l'exposition *Pour que nos mémoires vivent! Sur les traces d'une histoire lesbienne à Montréal*

FR-ANG

CENTRE SANAAQ

28 octobre

- Départ du Centre à 13h15
- Visite du centre culturel et communautaire SANAAQ, dans Ville-Marie, et de ses multiples installations accessibles, dont l'espace d'agriculture urbaine, la bibliothèque et le café

FR-ANG-ESP

SORTIES

BIOSPHÈRE

4 novembre

- Départ du Centre à 11h
- Visite de la Biosphère et du Parc Jean-Drapeau, entre autres pour l'exposition *Chercher refuge* sur les réfugié.es climatiques

FR-ANG

RESTO-PLATEAU

25 novembre

- Départ du Centre à 11h
- Visite du centre culturel et repas au Resto-Plateau

FR-ANG-ESP

DÉJEUNERS-CAUSERIE

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

Venez préparer le brunch avec nous, dès 9h30! Suivi d'un atelier d'éducation populaire.

Les mercredis suivants, de 9h30 à 11h:

- 24 septembre
- 22 octobre: avec une **projection spéciale** du court métrage Nequi, de Viviana
- 19 novembre: la chorale du Cente vous invitera à chanter une chanson!

FR-ANG-ESP

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Pour aborder différent enjeux, s'outiller, ou partager nos réflexions.
Un léger repas est offert.
Les **mercredis suivants de 11h à 13h.**

ENJEU LOGEMENT: LE CONTRÔLE DES LOYERS

10 septembre (accueil dès 10h30 pour manger)
En vue de la manifestation du RCLAQ du samedi 13 septembre, venez vous informer sur les revendications entourant le contrôle des loyers.
Atelier donné par le comité logement de Verdun (CACV)

CACV VERDUN

FR-ANG

ENJEUX DES FEMMES, FILLES ET PERSONNES BISPIRITUELLES AUTOCHTONES

24 septembre
En vue de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation (30 septembre) et de la vigile pour les femmes, filles et personnes bispirituelles disparues ou assassinées (4 octobre), venez vous sensibiliser à ces différentes réalités.

FR-ANG

DÉCONSTRUIRE L'IMAGE DE L'IMMIGRATION

8 octobre (accueil dès 10h30 pour manger)
Cet atelier souhaite alimenter notre esprit critique et notre solidarité avec les personnes immigrantes face aux discours politiques et médiatiques de plus en plus xénophobes.

FR-ESP

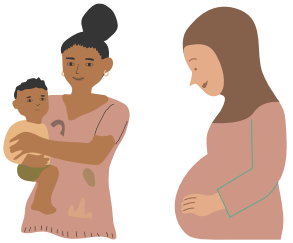
ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

DÉCONSTRUIRE L'IMAGE DE L'ITINÉRANCE

22 octobre

Avec la croissance des inégalités sociales, nous observons une croissance de la pauvreté et, avec elle, de l'itinérance. Nous souhaitons ouvrir le dialogue afin de se sensibiliser aux enjeux vécus et d'alimenter notre ouverture et notre solidarité. Atelier offert par des travailleur.euses de rue du quartier (TRAC)

FR-ANG



ATELIER POUR LES FUTURS PARENTS

5 novembre (accueil dès 10h30 pour manger)

Cybel, accompagnatrice périnatale, souhaite offrir aux futurs parents un atelier de planification post-natale.

FR-ESP

MÉTHODOLOGIE HISTORIQUE & ARCHIVES

19 novembre

En vue du 45e anniversaire du Centre, *Histoire Engagée*, une revue sociale sur l'histoire, nous propose un atelier pour plonger dans le monde des archives afin d'explorer l'histoire du Centre et de la communauté qui le compose.

FR-ANG

ATELIER D'ÉCRITURE

3 décembre (accueil dès 10h30 pour manger)

Pour les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, venez vous exprimer librement sur les violences genrées.

FR-ANG-ESP

PARLONS FRANÇAIS!

Cette activité s'adresse aux personnes allophones qui souhaitent pratiquer le français à travers des discussions animées. Tous les niveaux de français sont bienvenus.
Si vous souhaitez venir avec vos enfants, cela aussi est possible. Merci de nous en faire part pour que nous prévoyons en conséquence.

Un mardi sur deux, de 18h à 19h30:

- 16 et 30 septembre
- 14 et 28 octobre
- 11 et 25 novembre

Un léger repas sera servi.

Nous cherchons aussi des bénévoles francophones pour nous aider pour du jumelage linguistique. Si cela vous intéresse, contactez Audrée: intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

Venez cuisiner un repas avec nous et discuter librement!
Sur inscription

Les jeudis suivants de 17h à 20h

- Le 18 septembre
- Le 16 octobre
- Le 13 novembre

FR-ANG-ESP

SOIRÉES AU CENTRE

Les jeudis suivants, de 18h à 20h
Un léger repas est offert. Accueil dès 17h pour manger.
Sur inscription.

CRÉATION DE BIJOUX

25 septembre

- Venez découvrir une technique **d'estampage de bijoux** avec Alexia.

FR-ANG-ESP

SOIRÉE DOCUMENTAIRE

9 octobre

- Venez écouter ***Les Marcheuses***, sur la marche *Du pain et des roses* en 1995, en vue de la Marche mondiale des femmes le 18 octobre.

FR

DANSE CONTEMPORAINE

23 octobre

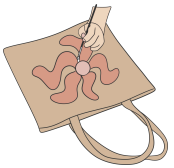
- Avec Lorena
- Détails à suivre!

FR-ESP

PERSONNALISEZ VOTRE SAC

6 novembre

- Animé par Linda
- Avec peinture, pochoirs et autres inspirations



FR-ANG

SOIRÉE SEXO

20 novembre

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

FR-ANG

ARTS POUR LA PALESTINE

4 décembre

- Animé par Nashwa
- Atelier créatif, détails à venir

FR-ANG

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Écrivez-nous à info@centredesfemmesdeverdun.org ou appelez le Centre pour plus d'information!

SAMEDI 13 SEPTEMBRE

Manifestation du RCLAQ pour le contrôle des loyers.

MARDI 30 SEPTEMBRE

Marche *Chaque Enfant Compte*, dans le cadre de la *Journée nationale de la vérité et de la réconciliation*
Départ du Centre à 12h30.

SAMEDI 4 OCTOBRE

Vigile de commémoration pour les femmes, filles et personnes bispirituelles autochtones disparues ou assassinées.

SAMEDI 18 OCTOBRE

Marche Mondiale des Femmes à Québec. Allons marcher pour le droit de vivre en paix et en sécurité, l'accès gratuit et universel aux services publics de qualité, l'autonomie pour toustes, l'accès à toustes à un revenu décent, le droit de vivre dans un environnement sain et respectueux.
Sous inscription, places limitées pour l'autobus

MERCREDI 10 DÉCEMBRE

AGE et repas des fêtes. Plus d'information à venir!

PROGRAMME D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Le Centre offre un groupe d'autodéfense physique, psychologique et verbale animé par le **Réseau d'Autodéfense Féministe (RAF).**
Le programme comprend 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.

Une session de cours sera offerte cet automne **en anglais.**

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

** Pour plus d'information et pour inscription, écrivez à Audrée au intervenante@centredesfemmesdeverdun.org ou appellez au Centre**

ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

Contactez l'équipe pour plus d'information!

MÉDITATION

- Guidée par Françoise!
- Les **jeudis de 10h à 11h15**

ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

Contactez l'équipe pour plus d'information!

CERCLE DES FEMMES LATINO-AMERICAINES

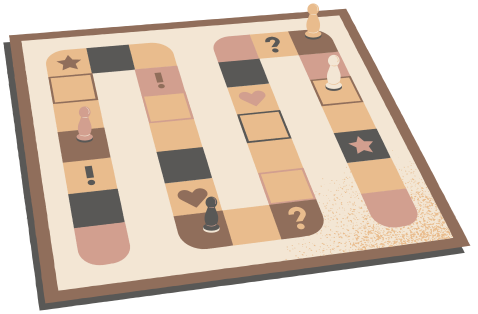
- Le cercle des femmes latino-américaines est un espace d'écoute, de transformation, de respect et de non-jugement. Par l'usage de pratiques traditionelles et du cercle de parole, il vous invite à l'écoute de soi tout en développant le soutien et la sororité.
- **Un vendredi par mois**

SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

- Gérées par Chryss, membre et administratrice du Centre
- Pour les personnes de 18 ans et plus
- Grignotines et breuvages fournis par le Centre, et vous pouvez amener votre lunch pour un repas complet!
- Quelques jeux fournis, mais vous pouvez apporter les vôtres!

Les samedis suivants, de 17h à 21h30

- 13 et 27 septembre
- 11 et 25 octobre
- 8 et 22 novembre
- 6 et 20 décembre



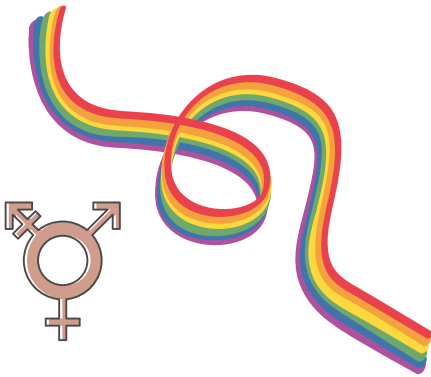
OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

BÉNÉVOLAT

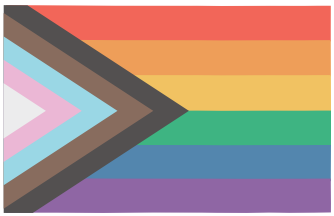
Tu as envie de t'investir au Centre? D'aider à l'entretien des locaux? D'aider les travailleur.euses avec différentes tâches? D'être jumelé.e à des gens à qui tu peux rendre service?

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

COMITÉ QUEER



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 partie aussi?
Ce comité pourrait t'intéresser.



Les rencontres ont présentement lieu **une fois par mois les mercredis soirs.**

Écris à Virginie au 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 **comité mob du CACV** se rencontre le dernier mercredi de chaque mois.

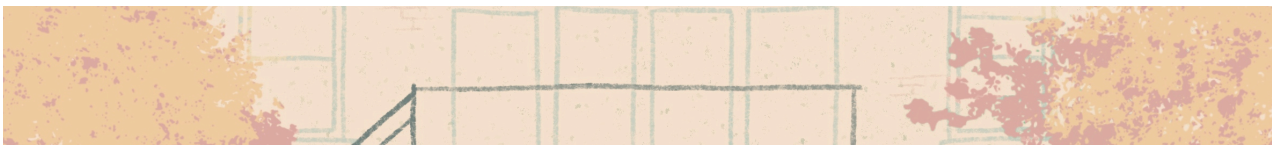
Si tu es intéressé.e, écris à Emmanuelle au communications@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!

SEPTEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
2	3	4
CENTRE FERMÉ: Semaine administrative		
9 **CLUB ACTIF: MARCHE** 13h - 16h	10 **ATELIER: CACV** 10h30 - 13h **ACCUEIL** 13h - 16h	11 **FERMÉ** **SAMEDI 13** **MARCHE** **RCLAQ**
16 **CLUB ACTIF:** ***Salsation*** 13h - 16h **PARLONS FRANÇAIS** 18H - 19H30	17 **ACCUEIL** 13h - 16h	18 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOUPER** 17h - 20h
23 **ACCUEIL** 10h - 13h **CLUB ACTIF:** ***Danse parents-poupons*** 13h-16h	24 **DÉJEUNER** 9h30 - 11h **ATELIER:** ***femmes autochtones*** 11h-13h **ACCUEIL** 13h - 16h	25 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE CRÉATIVE:** ***création de bijoux*** 18h - 20h
30 **MARCHE *CHAQUE ENFANT COMPTE*** 12h30 **PARLONS FRANÇAIS** 18h - 19h30		

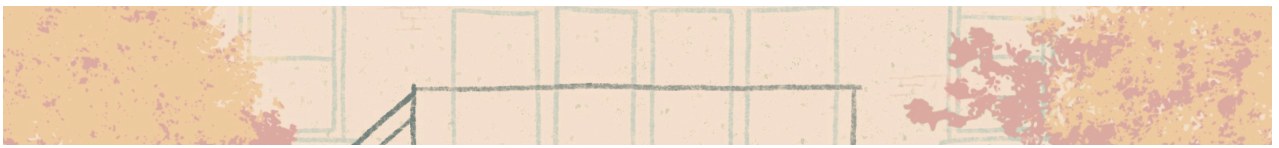
OCTOBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
	1 **FERMÉ**	2 **FERMÉ** SAMEDI 4 VIGILE AUTOCHTONE
7 **ACCUEIL** 10h - 13h **SORTIE: MEM** 13h - 16h	8 **ATELIER:** ***immigration*** 10h30 - 13h **ACCUEIL** 13h - 16h	9 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE documentaire** 18h - 20h
14 **CLUB ACTIF: *Danse mexicaine*** 13h - 16h **PARLONS FRANÇAIS** 18h - 19h30	15 **SEXO** 18+ ***rencontres individuelles*** 10h - 12h **ACCUEIL** 13h - 16h	16 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOUPER** 17h - 20h SAMEDI 18 MMF
21 **CLUB ACTIF: *Yoga*** 13h - 16h	22 **DÉJEUNER** 9h30 - 11h **ATELIER: *itinérance*** 11h-13h **ACCUEIL** 13h - 16h	23 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE : danse** 18H - 20H
28 **SORTIE: SANAAQ** 13h - 16h **PARLONS FRANÇAIS** 18h - 19h30	29 **SEXO** 18+ ***rencontres individuelles*** 10h - 12h **ACCUEIL** 13h - 16h	30 **ACCUEIL** 13h - 19h **SEXO** ***rencontres individuelles*** 18+ 17h - 19h



NOVEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
4 **SORTIE: BIOSPHÈRE** 11h à 16h	**5** **ATELIER** **planif post-natale** 10h30 - 13h **ACCUEIL** 13h - 16h	**6** **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE CRÉATIVE:** ***personnalisez vos sacs*** 18h - 20h
11 **CLUB ACTIF:** ***marche*** 13h - 16h **PARLONS FRANÇAIS** 18h - 19h30	**12** **SEXO** 18+ ***rencontres individuelles*** 10h - 12h **ACCUEIL** 13h - 16h	**13** **ACCUEIL** 13h - 16h **SOUPER** 17h - 20h
18 **ACCUEIL** 10h - 13h **CLUB ACTIF: Yoga** 13h - 16h	**19** **DÉJEUNER** 9h30 - 11h **ATELIER: archives** 11h - 13h **ACCUEIL** 13h - 16h	**20** **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE SEXO** 18+ 18h - 20h
25 **SORTIE:** ***Resto-Plateau*** 11h - 16h **PARLONS FRANÇAIS** 18h - 19h30	**26** **SEXO** 18+ ***rencontres individuelles*** 10h - 12h **ACCUEIL** 13h - 16h	**27** **ACCUEIL** 13h - 19h **SEXO** ***rencontres individuelles*** 18+ 17h - 19h



DÉCEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 **ACCUEIL** 10h - 13h **CLUB ACTIF: *Danse improvisée*** 13h - 16h	3 **ATELIER:** ***écriture sur les violences genrées*** 10h30 - 13h **ACCUEIL** 13h - 16h	4 **ACCUEIL** 13h - 16h **SOIRÉE : Arts for Palestine** 18H - 20H
9 **FERMÉ**	10 **REPAS DES FÊTES + AGE** 16h - 21h	11 **FERMÉ**
16 **ACCUEIL** 10h - 13h **CLUB ACTIF: *Marche*** 13h - 16h	17 **ACCUEIL** 13h - 16h	20 **FERMÉ**
23 **FERMÉ**	24 **FERMÉ**	25 **FERMÉ**

514-767-0384

@centredesfemmesdeverdun

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

www.centredesfemmesdeverdun.org