



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

# PROGRAMACIÓN

## Otoño 2025

El Centro de Mujeres de Verdun tiene por misión romper el aislamiento de las personas y ayudarlas a recuperar el control de sus vidas.

Abierto a las personas que se identifiquen como mujeres y personas de la diversidad de género.



514-767-0384



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

@centredesfemmesdeverdun



[www.centredesfemmesdeverdun.org](http://www.centredesfemmesdeverdun.org)

# BIENVENIDA

El Centro es un **lugar de solidaridad** que ofrece escucha, ayuda para la realización de diversos trámites, referirlas a algún lugar que necesiten, 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, y luchamos por la mejora de nuestras vidas. También es un lugar donde la gente que lo desee puede implicarse.

**Solamente las actividades que son con inscripción están reservadas a las miembros.** Para las demás actividades todas son bienvenidas. **El registro para ser miembro es gratuito.** Se pueden hacer donaciones voluntarias si lo deseas. Las actividades que requieren inscripción se identifican con **este logotipo.**



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 también son bienvenidos (salvo que se indique lo contrario). Para ver las actividades más adaptadas a los niños, presta atención a **este logotipo.**



El Centro es **acesible para personas con movilidad reducida.** También disponemos **de un estacionamiento para el transporte adaptado** en la calle Strathmore, esquina con Verdun. Puedes decir al servicio de transporte la dirección de nuestro vecino de atrás: 541 Strathmore, justo después de pasar el callejón.

# ¡NOTA!

El Centro **está funcionando actualmente con un equipo reducido**, y esto por un tiempo indefinido. Estas circunstancias inusuales han dificultado la planificación de nuestra programación de otoño. Como siempre, haremos todo lo posible para poder ofrecer las actividades indicadas en esta programación. Sin embargo, **es posible que sea necesario realizar modificaciones o cancelaciones en la programación. Consulta nuestras redes sociales o llámanos para mantenerte informado.**

¡Agradecemos enormemente tu comprensión!

# NOVEDAD!

## Encuentros individuales en sexología

Este año, el Centro tendrá la oportunidad de recibir a una **pasante en sexología de la UQAM: Laurence**. Ofreceremos a partir de octubre **sesiones individuales de sexología**.

**Un miércoles sobre dos, y durante las recepciones de los jueves por la tarde.** (Ver el calendario)

Para acceder a un encuentro, puede escribir a [info@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:info@centredesfemmesdeverdun.org) o llamarnos al

514-767-0384

**FR-ING-ESP**





# RECEPCIÓN



Ya sea para tomar un café con otros miembros del Centro, hablar con un.a trabajador.a, pedir referencias o utilizar el material artístico, informático o deportivo del Centro, toda persona es bienvenida en estos momentos:

## Generalmente:

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

\*\*\*Ver fechas y excepciones en el calendario



FR-ING-ESP



# CLUBES ACTIVOS



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

Un martes sobre dos, de 1pm a 4pm (con excepciones).

## YOGA SUAVE

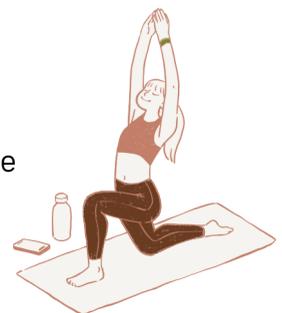
Con Virginie. Adaptado a todos los cuerpos y ritmos.

**Los siguientes martes de 1:30 a 3pm.** Seguida de un periodo libre con bebidas y colación.

- 21 de octubre
- 18 de noviembre

\*\*Sin niños (menos de 12 años)

FR-ING-ESP





# CLUBES ACTIVOS



## CAMINATA

Una buena oportunidad para descubrir el barrio y ejercitarse en un ambiente agradable.



Los **siguientes martes, salida del Centro a 1pm:**

- 9 de septiembre
- 11 de noviembre (con una visita de la Casa St-Gabriel)
- 16 de diciembre

FR-ING-ESP



## BAILE

¡Ven a bailar con nosotros, con alegría y sencillez!

Los **siguientes martes de 1 a 3pm**, seguida de un periodo libre con bebidas y colación:

- 16 de septiembre: clase de baile fitness **Salsation** con Marion
- 14 de octubre: descubre el **baile folklórico mexicano** con Viviana
- 2 de diciembre: circulo de **baile improvisada**

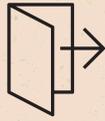
Y el **siguiente martes de 3 a 4pm** (Apertura o a 1pm)

- 23 de septiembre: **baile padres-niños** con *Festival Quartier Danse*
- Inscripción obligatoria



FR-ING-ESP





# SALIDAS



Una excelente oportunidad para descubrir lugares nuevos.

Inscripción obligatoria.

Los siguientes martes:

## MARCHA CHAQUE ENFANT COMPTE

**30 de septiembre**

- Salida del Centro a las 12:30
- Para el *Día nacional de la verdad y la reconciliación*

FR-ING-ESP



## MEM (Centre des Mémoires Montréalaises)

**7 de octubre**

- Salida del Centro a las 1:15pm
- Visita la exposición *Pour que nos mémoires vivent! Sur les traces d'une histoire lesbienne à Montréal*, sobre la historia lésbica de Montréal

FR-ING



## CENTRO SANAAQ

**28 de octubre**

- Salida del Centro a las 1:15pm
- Visita el centro cultural y comunitario SANAAQ, en Ville-Marie, y a sus múltiples instalaciones accesibles, entre ellas el espacio de agricultura urbana, la biblioteca y la cafetería.

FR-ING-ESP





# SALIDAS



## BIOSPHERE

### 4 de noviembre

- Salida del Centro a las 11am
- Visita a la *Biosphère* y a la isla del Parque Jean-Drapeau. Iremos a ver la exposición *Chercher refuge*, sobre las personas refugiadas climáticas.



FR-ING



## RESTO-PLATEAU

### 25 de noviembre

- Salida del Centro a las 11am
- Almorzaremos en el *Resto-Plateau* y visitaremos el centro cultural



FR-ING-ESP



# BRUNCH-CONVERSATORIOS

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

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

**Seguido de un taller de educación popular.**

### **Les siguientes miércoles, de 9:30 a 11am:**

- 24 de septiembre
- 22 octubre: con una **proyección especial** del cortometraje *Nequi*, de Viviana
- 19 de noviembre: el coro del Centro quiere invitarte a cantar una canción



FR-ING-ESP



# TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

Para tratar diferentes problemas, informarnos o compartir nuestras reflexiones.

Se ofrece una comida ligera.

Los **siguientes miércoles de 11am a 1pm:**

## DERECHO A LA VIVIENDA: EL CONTROL DE ALQUILER

**10 de septiembre** (Abierto a las 10:30 para comer)

Con miras a la manifestación del RCLAQ del sábado 13 de septiembre, ven a informarte sobre las reivindicaciones en torno al control de los alquileres. Taller impartido por el comité de vivienda de Verdun (CACV).



FR-ING

## PROBLEMAS DE LAS MUJERES, NIÑAS Y PERSONAS BISPIRITUALES INDÍGENAS

**24 de septiembre**

Con miras al *Día de la Verdad y la Reconciliación* (30 de septiembre) y a la vigilia por las mujeres, niñas y personas bispirituales indígenas desaparecidas o asesinadas (4 de octubre), ven a sensibilizarte sobre estas realidades.

FR-ING



## DECONSTRUIR LA IMAGEN DE LA INMIGRACIÓN

**8 de octubre** (Abierto a las 10:30 para comer)

Este taller busca alimentar nuestra espíritu crítico y nuestra solidaridad con las personas inmigrantes, frente los discursos políticos y mediáticos cada vez más xenófobos.

FR-ESP



# TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

## DECONSTRUIR LA IMAGEN DE LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE

**22 de octubre**

Con el aumento de las desigualdades sociales, observamos un crecimiento de la pobreza y, con ella, de la falta de vivienda. Queremos abrir el diálogo para sensibilizarnos sobre los problemas que se viven y fortalecen nuestra apertura y solidaridad. Taller impartido por trabajadoras de calle de la colonia (TRAC).



**FR-ING**



## TALLER PARA FUTUROS PADRES

**5 de noviembre** (abierto a las 10:30 para comer)

Cybel, acompañante perinatal, desea ofrecer a los futuros padres un taller de planificación postnatal.

**FR-ESP**

## METODOLOGÍA HISTÓRICA Y ARCHIVOS

**19 de noviembre**

Con miras al 45o aniversario del Centro, *Histoire Engagée*, una revista social sobre historia, nos propone un taller para sumergirnos en el mundo de los archivos con el fin de explorar la historia del Centro y de la comunidad que lo compone.

**FR-ING**



## TALLER DE ESCRITURA

**3 de diciembre** (abierto a las 10:30 para comer)

Para los 12 días de acción contra las violencias hacia las mujeres, ven exprésate libremente sobre la violencia de género.

**FR-ING-ESP**

# ¡HABLAMOS FRANCÉS!

Esta actividad está dirigida a personas no francófonas que deseen practicar el francés a través de conversaciones animadas, sin emportar su nivel.

Si desea venir con tus hijos, es posible. Te agradeceríamos que nos los inques para que podamos planificar en consecuencia.

## Cada dos martes, de 6 a 7:30pm:

- 16 y 30 de septiembre
- 14 y 28 de octubre
- 11 y 25 de noviembre

Se servirá una comida ligera.



*También buscamos voluntarias francófonas para ayudarnos con el emparejamiento lingüístico. Si le interesa, comuníquese con Aurée:*

*intervenante@centredesfemmesdeverdun.org*

# CENAS COMUNITARIAS

¡Ven a cocinar una comida con nosotras y a conversar libremente!

**Inscripción obligatoria.**

## Los siguientes jueves de 5 a 8pm:

- 18 de septiembre
- 16 de octubre
- 13 de noviembre

FR-ING-ESP



# NOCHES EN EL CENTRO

Les siguientes jueves, de 6 a 8pm.  
Se ofrece una comida ligera. Abierto a las 5pm para comer.  
Inscripción obligatoria.

## CREACIÓN DE JOYAS



25 de septiembre

- Ven a descubrir una técnica de **estampado de joyas** con Alexia.

FR-ING-ESP



## NOCHE DE DOCUMENTAL



9 de octubre

- Ven a mirar el documental **Les Marcheuses**, sobre la *Marche des Pains et des Roses*, con miras a las Marcha Mundial de las Mujeres.

FR



## BAILE CONTEMPORÁNEA

23 de octubre

- Con Lorena
- ¡Detalles a seguir!

FR-ESP

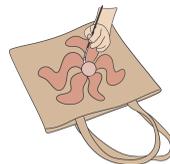


## PERSONALICEN SUS BOLSAS

6 de noviembre

- Con Linda
- Con pintura, estenciles y otras inspiraciones

FR-ING



## NOCHE SEXO

20 de noviembre

Un espacio seguro para conversar entre nosotras sobre sexualidad, romper tabúes y aprender unas de otras.

FR-ING



## ARTES POR LA PALESTINA

December 4

- Con Nashwa
- Taller creativo, detalles a seguir

FR-ING



# ACTIVIDADES ESPECIALES

¡Escribanos a [info@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:info@centredesfemmesdeverdun.org) o llama al Centro para más información!

FR-ING-ESP



## SÁBADO 13 DE SEPTIEMBRE

Manifestación del RCLAQ por el control de los alquileres.



## MARTES 30 DE SEPTIEMBRE

Marcha *Cada Niño Cuento*, en el marco del *Día de la Verdad y la Reconciliación*.

Salida del Centro a las 12:30.

## SÁBADO 4 DE OCTUBRE

Vigilia de conmemoración por las mujeres, niñas y personas bispirituales indígenas desaparecidos o asesinadas.

## SÁBADO 18 DE OCTUBRE

Marcha Mundial de las Mujeres en Québec. Camimenos por el derecho a vivir en paz y con seguridad, el acceso gratuito a servicios públicos de calidad, la autonomía para todas las personas, el acceso de todas a un ingreso digno, y el derecho a vivir en un entorno sano y respetuoso.

*\*\*Inscripción obligatoria, plazas limitadas para el autobús\*\**



## MIÉRCOLES 10 DE DICIEMBRE

AGE y comida festiva. ¡Más información próximamente!



# PROGRAMA DE AUTODEFENSA FEMINISTA

El Centro ofrece un programa de autodefensa física, psicológica y verbal, impartido por el **Réseau d'Autodéfense Féministe (RAF)**.

El programa incluye una combinación de ejercicios físicos y conversaciones sobre la autodefensa, nuestros límites personales, la violencia emocional y el acoso callejero.

Este otoño se ofrecerá una sesión de clases **en inglés**.

Le Centre cubre los costos asociados a este curso gracias al financiamiento de la Ciudad de Montréal, ¡así que es gratuito!

\*\*Para obtener más información y inscribirse, escribe a Audrée a [intervenante@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:intervenante@centredesfemmesdeverdun.org) ou llama al Centro\*\*

## ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

¡Para más información, comunícate con el equipo!

### MEDITACIÓN

- Guiada por Françoise!
- Los **jueves de 10 a 11:15am**



# ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

¡Para más información, comunícate con el equipo!

## CÍRCULO DE MUJERES LATINOAMERICANAS

- El círculo de mujeres latinoamericanas es un espacio de escucha, transformación y respeto, sin juicios. A través del uso de prácticas tradicionales y del círculo de palabra, invita a la escucha de una misma, fomentando al mismo tiempo el apoyo y la sororidad.
- **Una noche de viernes al mes**



## NOCHES DE JUEGOS DE MESA

- Chryss, miembro y administradora del Centro, las invita a noches de juegos de mesa libres
- Para personas de 18 años o más
- Se ofrecerán bocadillos y bebidas, pero también puede traer tu almuerzo para una comida completa.
- Algunos juegos estarán disponibles, pero puede traer los tuyos



**Los siguientes sábados de las 5 a las 9:30 pm:**

- 13 y 27 de septiembre
- 11 y 25 de octubre
- 8 y 22 de noviembre
- 6 y 20 de diciembre



# OPORTUNIDADES DE IMPLICACIÓN

## VOLUNTARIADO

¿Quieres involucrarte en el Centro? ¿Ayudar con el mantenimiento de los espacios?  
¿Apoyar a las trabajadoras en diferentes tareas? ¿Hacer emparejamiento con  
personas a quienes puedas prestar algún servicio?

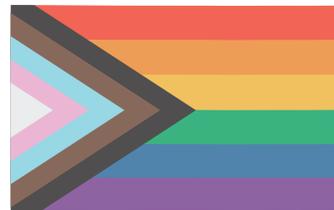
¡Escribe a [Maritza a mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:Maritza.a.mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org) o llama al  
Centro!

## COMITÉ QUEER

¿Formas parte de la diversidad sexual y/o de género? ¿Te gustaría participar en un espacio de encuentro, diálogo y organización con otras personas que también formen parte? Este comité podría interesarte.

Las reuniones se llevan a cabo actualmente **una vez al mes, los miércoles por la tarde.**

¡Escribe a [Virginie a implication@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:Virginie.a.implication@centredesfemmesdeverdun.org) o llama al  
Centro!



## LUCHA POR EL DERECHO A LA VIVIENDA

¿Quieres involucrarte en la lucha por el derecho a la vivienda? El **comité de movilización del CACV** se reunirá el **último miércoles de cada mes.**

¡Si estás interesada, escribe a [Emmanuelle a communications@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:Emmanuelle.a.communications@centredesfemmesdeverdun.org) o llama al  
Centro!



# SEPTIEMBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
2	3	4
<b>CENTRO CERRADO: Semana administrativa</b>		
<b>9</b> <b>CLUB ACTIVO: CAMINATA</b>  1 - 4pm	<b>10</b>  <b>TALLER: CACV</b> 10:30am - 1pm <b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm	<b>11</b> <b>CERRADO</b>
<b>16</b> <b>CLUB ACTIVO:</b>  <b>Salsation</b> 1 - 4pm <b>HABLAMOS FRANCÉS</b>  6 - 7:30pm	<b>17</b> <b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm	<b>18</b> <b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm <b>CENA</b> 5 - 8pm 
<b>23</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 10am - 1pm <b>CLUB ACTIVO: Baile padres-niños</b>  1 - 4pm	<b>24</b> <b>BRUNCH</b> 9:30 - 11am  <b>TALLER: mujeres indígenas</b> 11 am - 1pm   <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	<b>25</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm <b>NOCHE CREATIVE: joyas</b> 6 - 8pm 
<b>30</b> <b>MARCHA CHAQUE ENFANT COMPTE</b>  12:30 <b>HABLAMOS FRANCÉS</b>  6 - 7:30pm		

**SÁBADO 13**  
**MARCHA**  
**RCLAQ**

# OCTUBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	1 CERRADO	2 CERRADO
7  <b>RECEPCIÓN</b> 10am - 1pm <b>SALIDA: MEM</b> 1 - 4pm 	8 <b>TALLER: inmigración</b>  10:30 am - 1pm <b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm	9  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm <b>NOCHE DOCUMENTAL</b>  6 - 8pm
14 <b>CLUB ACTIVO: Baile mexicano</b>  1 - 4pm  <b>HABLAMOS FRANCÉS</b> 6 - 7:30pm	15 <b>SEXO 18+</b> <b>encuentros individuales</b> 10am - 12pm  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	16  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm <b>CENA</b> 5 - 8 pm 
21 <b>CLUB ACTIVO: Yoga</b>  1 - 4pm 	22 <b>BRUNCH</b>  9:30 - 11am <b>TALLER: falta de vivienda</b> 11am - 1pm   <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	23  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm <b>NOCHE : Baile</b> 6 - 8 pm 
28 <b>SALIDA: SANAAG</b>  1 - 4pm <b>HABLAMOS FRANCÉS</b>  6 - 7:30pm	29 <b>SEXO 18+</b> <b>encuentros individuales</b> 10am - 12pm  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	30  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 7 pm <b>SEXO</b> <b>encuentros individuales</b>  5 - 7pm

SÁBADO 4  
VIGILIA  
INDÍGENA

SÁBADO 18  
Marcha Mundial  
de las Mujeres



# NOVIEMBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p><b>4</b></p> <p><b>SALIDA: BIOSPHÈRE</b> 11 am - 4pm</p> 	<p><b>5</b></p> <p><b>TALLER</b>  <b>planificación postnatal</b> 10:30 am - 1pm</p> <p><b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm</p>	<p><b>6</b></p> <p> <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm</p> <p><b>NOCHE CREATIVA: bolsas</b>  6 - 8pm</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>CLUB ACTIVO: caminata</b> 1 - 4pm </p> <p><b>HABLAMOS FRANCÉS</b>  6 - 7:30pm</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>SEXO</b>  <b>encuentros individuales</b> 10am - 12pm</p> <p><b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm</p>	<p><b>13</b></p> <p> <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm</p> <p><b>CENA</b>  5 - 8pm</p>
<p><b>18</b></p> <p> <b>RECEPCIÓN</b> 10am - 1pm</p> <p><b>CLUB ACTIVO: Yoga</b>  1 - 4pm </p>	<p><b>19</b></p> <p><b>DÉJEUNER</b>  9:30 - 11am</p> <p> <b>TALLER: archivos</b> 11am - 1pm</p> <p><b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm</p>	<p><b>20</b></p> <p> <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm</p> <p><b>NOCHE SEXO</b>  6 - 8pm</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>SALIDA:</b> <b>Resto-Plateau</b>  11am - 4pm</p> <p><b>HABLAMOS FRANCÉS</b>  6 - 7:30pm</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>SEXO</b>  <b>encuentros individuales</b> 10am - 12pm</p> <p><b>RECEPCIÓN</b>  1 - 4pm</p>	<p><b>27</b></p> <p> <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 7pm</p> <p><b>SEXO</b> <b>encuentros individuales</b></p> <p> 5 - 7pm</p>

# DICIEMBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>2</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 10am - 1pm <b>CLUB ACTIVO: Baile improvisado</b> 1 - 4pm 	<b>3</b> <b>TALLER:</b> <i>escritura sobre la violencia de género</i> 10:30am - 1pm   <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	<b>4</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm <b>NOCHE : Arte por Palestina</b> 6 - 8 pm 
<b>9</b> <b>CERRADO</b>	<b>10</b> <b>COMIDA FESTIVA Y AGE</b>  4 - 9pm	<b>11</b> <b>CERRADO</b>
<b>16</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 10am - 1pm <b>CLUB ACTIVO: Caminata</b>  1 - 4pm	<b>17</b>  <b>RECEPCIÓN</b> 1 - 4pm	<b>20</b> <b>CERRADO</b>
<b>23</b> <b>CERRADO</b>	<b>24</b> <b>CERRADO</b>	<b>25</b> <b>CERRADO</b>



 514-767-0384

 @centredesfemmesdeverdun

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

 [www.centredesfemmesdeverdun.org](http://www.centredesfemmesdeverdun.org)