



PROGRAMACIÓN

INVIERNO 2026

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.



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

514-767-0384

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, actividades educativas, sociales y culturales y oportunidades de implicarse.

Así pues, trabajamos de muchas formas para combatir la pobreza, la exclusión y la violencia, y luchamos por la mejora de nuestras vidas.

El registro **para ser miembro** es gratuito. Se pueden hacer donaciones monetarias si lo deseas.

Solamente las actividades que son con inscripción están reservadas a los miembros. Las actividades que requieren inscripción se identifican con este **logotipo**.

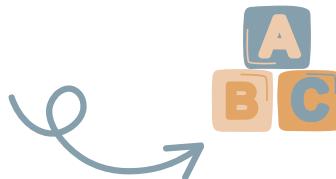


Ten en cuenta que, por lo general, **se puede recibir a las personas en francés, inglés o español.**

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 adaptadas a los niños presta atención a **este logotipo**

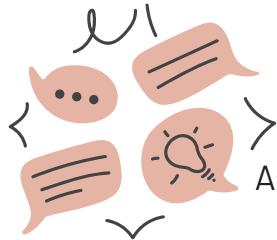


El Centro es **accesible para personas con movilidad reducida**. También disponemos de **un estacionamiento para el transporte adaptado** en la calle Strathmore, esquina con Verdun. Puedes decir al servicio de transporte la dirección de nuestro vecino de atrás: 541 Strathmore, justo después de pasar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

¡PRÓXIMAMENTE!

Intercambio de conocimientos

¿Tienes **conocimientos** o dominas un **arte**, un **área** o alguna **práctica** que te gustaría **compartir** con otras miembros?



Nos gustaría ofrecerte
un espacio para hacerlo.

Algunos miércoles por la mañana se dedicarán a ello
en la próxima programación.

Ponte en contacto con el equipo para presentarnos tu idea de taller.



RECEPCIÓN



Ya sea para tomar un café con otros miembros del Centro, hablar con un.a trabajador.a, pedir referencias, explorar nuestra biblioteca feminista, jugar juegos de mesa, 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





CLUBES ACTIVOS



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

Los martes de 1pm a 4pm (con excepciones).

CAMINATA



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

FR-ING-ESP

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

- **13 de enero**
- **24 de febrero** (* o ski de fondo)
- **31 de marzo** : seguida de una actividad de evaluación



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Impartido por la entrenadora Luzdy Alarcón, *TutyLatin Coach Fitness Cardio & Musculation*. Con el fin de favorecer el movimiento del cuerpo, clase centrada en el entrenamiento suave con pesas y estiramientos.



FR-ESP

- **Martes 20 de enero, de 1:30 a 3pm**, Recepción a partir de la 1pm. Actividad seguida de un periodo libre con bebidas y colación.

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.

- **27 de enero**
- **24 de marzo**

**Sin niños (menores de 12 años)



FR-ING-ESP



CLUBES ACTIVOS

BAILE

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



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

- **10 de febrero** : Baile para madres y sus bebés con el *Festival Quartier danse* (de 3pm a 4pm), recepción a partir de la 1pm.
- **3 de marzo** : ¡Especial semana de vacaciones escolares! Baile para madres e hij@s con el *Festival Quartier Danse*, a partir de la 1pm.
- **17 de marzo** : Baile en línea animado por Danielle

FR-ING-ESP



INICIACIÓN AL ESQUÍ DE FONDO



FR-ING-ESP

¡Gracias al centro de préstamo *Pause plein air*, ven a descubrir o simplemente a disfrutar de este deporte de invierno!

- **Martes 3 de febrero.** Salida del Centro a la 1pm.
** Se intercambiará con la caminata del 24 de febrero si las condiciones meteorológicas no son adecuadas.



SALIDAS



Una excelente oportunidad para descubrir lugares nuevos.

Inscripción obligatoria.

Los siguientes martes:

MUSEO DE BELLAS ARTES DE MONTREAL

17 de febrero : Visita a la exposición Kent Monkman: La historia la escriben los vencedores.

Con cerca de 40 obras monumentales, la exposición explora temas importantes: las realidades indígenas, la colonización, la crisis climática y las identidades 2SLGBTQIA+.

- Salida del Centro a la 1:10 pm



FR-ING



MEM (Centro de Memorias Montrealenses)

10 de marzo : Visita a la exposición Por y para: 30 años de resistencia de las trabajadoras sexuales.

Una exposición de Stella, la amiga de Maimie.

- Salida del Centro a la 1:10pm

FR-ING



Billetes de transporte proporcionados por el Centro.

Actividades gratuitas.

Previa inscripción, para las miembros.



¡HABLEMOS FRANCÉS!

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

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

- **20 de enero**
- **3 y 17 de febrero**
- **3, 17 y 31 de marzo**

Se servirá una comida ligera.



 Si deseas venir con tus hijos, es posible. Te agradeceríamos que nos lo indiques para que podamos planificar en consecuencia.

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 am!

Seguido de un taller de educación popular.

Los siguientes miércoles, de 9:30 a 11am :

- **14 de enero** : seguido de un taller sobre la historia de los centros para mujeres.
- **28 de enero** : seguido de un taller sobre salud mental y envejecimiento
- **11 de febrero** : seguido de un taller sobre las luchas indígenas.
- **25 de febrero** : seguido de un taller sobre el papel de las mujeres negras en la lucha obrera.
- **11 de marzo** : ¡Tema: Cabaña de azúcar! Seguido de un taller sobre las personas sin hogar.
- **25 de marzo** : seguido de una actividad de evaluación anual



TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR



Para tratar diferentes problemas, informarnos o compartir nuestras reflexiones.

Precedidos por un brunch-conversatorio.

Los siguientes miércoles de 11am a 1pm:

LA HISTORIA DE LOS CENTROS PARA MUJERES

14 DE ENERO

Samia Dumais y Catherine Larochelle, miembros de la organización *Histoire Engagée*, te invitan a reflexionar sobre las luchas feministas pasadas y presentes, así como sobre su impacto en la vida colectiva. También será una oportunidad para descubrir el proyecto de cocreación histórica y conocer sus próximas etapas.



FR

SALUD MENTAL Y ENVEJECIMIENTO

28 DE ENERO

Action autonomie es una organización que defiende los derechos de las personas que han utilizado servicios de salud mental. Jean-François, trabajador de este organismo, vendrá a discutir con nosotras el tema de la salud mental y el envejecimiento.

FR



LAS LUCHAS INDÍGENAS Y SUS RETOS

11 DE FEBRERO

¡Más detalles próximamente!

FR-ING

TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

LAS MUJERES NEGRAS EN LA LUCHA OBRERA

25 DE FEBRERO

En el marco del mes de la historia de los negros y del Día Internacional de los Derechos de la Mujer, el Centro desea destacar el papel de las mujeres negras en la lucha obrera en Quebec y en otros lugares. ¡Más detalles próximamente!



FR-ING

REALIDADES SOBRE LAS PERSONAS SIN HOGAR

11 DE MARZO

Las trabajadoras sociales de TRAC (*Travail de Rue et Action Communautaire*) vendrán a hablar de una realidad menos visible pero muy presente: la de las mujeres sin hogar.

FR-ING

EVALUACIÓN ANUAL

25 DE MARZO

Es ese momento del año en el que reflexionamos sobre los momentos más destacados en el Centro, los impactos de nuestro trabajo y lo que deseamos para el año que viene.

FR-ING-ESP



NOCHES EN EL CENTRO

Diversas oportunidades de intercambio,
Los jueves.



CENAS COMUNITARIAS

Desde las 4pm, ven a cocinar y compartir una comida con nosotras y a conversar libremente.

Los siguientes jueves de 4 a 8pm :

- **22 de enero**
- **19 de febrero** : Sera la clausura del proyecto de mediación cultural con Lorena. ¡Ven a descubrir los resultados del proyecto y explora la danza contemporánea!
- **19 de marzo**



FR-ING-ESP



NOCHES DE SEXUALIDAD



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

Los siguientes jueves, de 6 a 8pm. Abierto a las 5pm para comer.

- **29 de enero** : Discusión libre
- **5 de marzo** : Taller sobre sexualidad para personas mayores.



FR-ING

NOCHES EN EL CENTRO

NOCHE DE DOCUMENTAL



5 de febrero, de 6 a 8pm. Abierto a las 5pm para comer.

Proyección de películas, cortometajes y mediometrajes, realizados por personas negras y sobre sus realidades y comunidades.

Conversaremos después sobre su contenido.



FR



PROYECTO ESPECIAL



La organización *Histoire Engagée* te invita a descubrir y escribir juntas la historia de los **45 años de actividades del Centro**. Conferencias, talleres de archivo, recopilación de testimonios y creación artística pondrán en valor la memoria feminista y comunitaria. ¡Únete a esta iniciativa colectiva de transmisión y celebración!

En marzo se llevarán a cabo entrevistas con personas que frecuentan el Centro desde hace mucho tiempo y que pueden dar testimonio de su historia. Si estás interesada, iponte en contacto con nosotras!

Además, se celebrarán dos reuniones para determinar el enfoque de la investigación, explorar los archivos de la organización y trabajar el aspecto visual con una artista. Si estás interesada en participar en esta parte, ícontáctanos!

Una de estas reuniones tendrá lugar en invierno, el **jueves 12 de febrero, de las 4 a las 6pm**.

¡Novedad!

GRUPO EL PARÉNTESIS

Este grupo de apoyo ofrece un espacio acogedor y seguro donde las participantes pueden compartir sus experiencias, ser escuchadas e intercambiar opiniones en un ambiente de respeto y empatía.

A través del diálogo y la reflexión colectiva, exploraremos diferentes estrategias de adaptación para afrontar mejor los retos del día a día.

Este grupo tiene como objetivo romper el aislamiento, fomentar la ayuda mutua y cultivar la autocompasión.



El grupo se reunirá **los viernes por la mañana, de las 10am a las 12pm, durante 7 semanas, del 13 de febrero al 10 de abril.**

Para garantizar la confidencialidad y fomentar el intercambio, **este grupo será cerrado.**

Para obtener más información o inscribirse, ponte en contacto con Laurie-Anne:
stagiaire@centredesfemmesdeverdun.org

PROGRAMA DE AUTODEFENSA FEMINISTA

Gracias a la contribución de la ciudad de Montreal, 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.



****Para obtener más información e inscribirse, escribe o llama al Centro****

ACTIVIDADES ESPECIALES

¡Escríbe o llama al Centro para más información!



CLÍNICA DE AUMENTO DE ALQUILER

Lunes 26 de enero, de 5:30 a 7:30pm

El CACV te invita a informarte sobre tus derechos en este periodo de avisos de aumento de alquileres. ¡No firmes nada antes de estar informada!



FR-ING



VIGILIA POR LAS MUJERES, NIÑAS Y PERSONAS BISEXUALES DESAPARECIDAS O ASESINADAS

Sábado 14 de febrero por la noche

Marchamos en memoria de las desaparecidas y para apoyar las reivindicaciones de las comunidades indígenas para que se haga justicia.

FR-ING-ESP

ACTIVIDADES PARA LAS VACACIONES ESCOLARES



Martes 3 de marzo : Baile con niños, impartido por Festival Quartier Danse

Miércoles 4 de marzo

De 10am a 12pm: Yoga con niños, impartido por Consuelo

De 1 a 3pm: Lectura de cuentos para niños de 5 a 8 años a cargo del organismo *J'apprends avec mon enfant* (JAME)



FR



DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DE LA MUJER

Domingo 8 de marzo: Marcha solidaria, más detalles próximamente.



ACTIVIDADES ESPECIALES

LUCHAS FEMINISTAS : LUCHAS DE CLASES

Viernes 6 de marzo, de 5 a 9pm

Dado que las mujeres ganan menos, realizan trabajo no remunerado y viven en condiciones más precarias, el feminismo es directamente una lucha de clases.

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de los Derechos de la Mujer, reflexionemos sobre nuestras luchas feministas como luchas contra la explotación.

Aprovechemos la ocasión para reunirnos en comunidad, en torno a una comida ligera.
¡Más detalles próximamente!



OPORTUNIDADES DE IMPLICACIÓN

COCINAS COMUNITARIAS

En el marco de un proyecto financiado en parte por Desjardins, el Centro organiza cocinas comunitarias para preparar deliciosos platos para las diferentes actividades del Centro. Una bonita forma de implicarse para contribuir a la seguridad alimentaria de todos, además de descubrir nuevas recetas y nuevos alimentos, mientras disfrutamos juntas!



Si estás interesada, escribe a Marion a proximite@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro!

FR-ING

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?

iEscribe a 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 tendrán lugar **una vez al mes, los miércoles por la tarde.**

iEscribe a Rose a proximite@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro!



LUCHA POR EL DERECHO A LA VIVIENDA

¿Quieres involucrarte en la lucha por el derecho a la vivienda? Únase a nosotros en el **comité de movilización del CACV**, que se reunirá **el último miércoles de cada mes**, en 3972 Rue de Verdun.

iSi estás interesada, escribe a Emmanuelle.a.communications@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro!

ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

¡Para más información, comuñate con el equipo!

MEDITACIÓN

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



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 puedes traer tu cena para una comida completa.
- Algunos juegos estarán disponibles, pero puedes traer los tuyos



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

- 3 y 17 de enero
- 7, 14 y 21 de febrero
- 14 y 28 de marzo



ENERO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
30 CERRADO	31 CENTRO CERRADO: Vacaciones de Navidad	1
6 CERRADO	7 RECEPCIÓN 1 - 4pm	8 RECEPCIÓN 1 - 4pm
13 RECEPCIÓN  10am - 1pm CLUB ACTIVO: Caminata  1 - 4pm	14 BRUNCH 9:30 - 11am  TALLER: Historia de los centros para mujeres  11am - 1pm RECEPCIÓN  1 - 4pm*	15 RECEPCIÓN 1 - 4pm RECEPCIÓN 4 - 7pm
20 CLUB ACTIVO: Acondicionamiento físico 1 - 4pm HABLEMOS FRANCÉS  6 - 7:30pm	21 RECEPCIÓN 1 - 4pm	22 RECEPCIÓN  1 - 4pm CENA  4 - 8pm
27 RECEPCIÓN  10am - 1pm CLUB ACTIVO: Yoga 1 - 4pm 	28 BRUNCH 9:30 - 11am  TALLER: Salud mental y envejecimiento 11am - 1pm  RECEPCIÓN  1 - 4pm COMITÉ CACV 6 - 8pm	29 RECEPCIÓN  1 - 4pm NOCHE DE SEXUALIDAD  6 - 8pm

LUNES 26
CLÍNICA
ALQUILERES
CACV

*Maratón de escritura para Amnistía Internacional previsto durante la recepción del 14 de enero.

FEBRERO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
3 CLUB ACTIVO: Ski de fondo 1 - 4pm  HABLEMOS FRANCÉS 6 - 7:30pm 	4  RECEPCIÓN 1 - 4pm	5  RECEPCIÓN 1 - 4pm NOCHE DOCUMENTAL 6 - 8pm 
10 RECEPCIÓN 10am - 1pm  CLUB ACTIVO: Baile para madres y bebés 1 - 4pm 	11  BRUNCH 9:30 - 11am TALLER : <i>Luchas indígenas</i> 11am - 1pm RECEPCIÓN 1 - 4pm 	12  RECEPCIÓN 1 - 4pm TALLER ARCHIVOS 4 - 6pm 
17 SALIDA: MBAM 1 - 4pm  HABLEMOS FRANCÉS 6 - 7:30pm 	18  RECEPCIÓN 1 - 4pm	19  RECEPCIÓN 1 - 4pm CENA + baile 4 - 8pm 
24 RECEPCIÓN 10am - 1pm  CLUB ACTIVO: Caminata 1 - 4pm 	25  BRUNCH 9:30 - 11am TALLER : <i>lucha obrera</i> 11am - 1pm RECEPCIÓN 1 - 4pm COMITÉ CACV 6 - 8pm 	26  RECEPCIÓN 1 - 4pm RECEPCIÓN 4 - 7pm

SÁBADO 14
Vigilia indígena

MARZO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>3 CLUB ACTIVO: <i>Baile con niños</i> 1 - 4pm  HABLEMOS FRANCÉS 6 - 7:30pm </p>	<p>4 Yoga con niños 10:30am - 12pm  Lectura con niños 1 - 4pm </p>	<p>5 NOCHE DE SEXUALIDAD  6 - 8pm</p>
<p>10 SALIDA : <i>Expo STELLA</i> 1 - 4pm </p>	<p>11 BRUNCH 9:30 - 11am  TALLER : Personas sin hogar 11am - 1pm RECEPCIÓN 1 - 4pm </p>	<p>12 RECEPCIÓN 1 - 4pm RECEPCIÓN 4 - 7pm </p>
<p>17 CLUB ACTIVO: <i>Baile en línea</i> 1 - 4pm  HABLEMOS FRANCÉS 6 - 7:30pm </p>	<p>18 RECEPCIÓN 1 - 4pm </p>	<p>19 RECEPCIÓN 1 - 4pm CENA 4 - 8pm </p>
<p>24 RECEPCIÓN  10am - 1pm CLUB ACTIVO: Yoga 1 - 4pm </p>	<p>25 BRUNCH 9:30 - 11am  TALLER : Evaluación 11am - 1pm RECEPCIÓN 1 - 4pm COMITÉ MOB CACV 6 - 8pm  </p>	<p>26 RECEPCIÓN 1 - 4pm RECEPCIÓN 4 - 7pm </p>
<p>31 CLUB ACTIVO: <i>Caminata</i> 1 - 4pm HABLEMOS FRANCÉS 6 - 7:30pm </p>	<p>1 RECEPCIÓN 1 - 4pm </p>	<p>2 CERRADO</p>

VIERNES 6
LUCHAS
FEMINISTAS
DOMINGO 8
MARCHA

 **514-767-0384**

 **info@centredesfemmesdeverdun.org**

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

 **www.centredesfemmesdeverdun.org**

 **@centredesfemmesdeverdun**

