



PROGRAMMATION

HIVER 2026

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**



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

514-767-0384

BIENVENUE

Le Centre est un **lieu de solidarité** qui offre de l'écoute, du soutien, du référencement, des repas communautaires, des espaces de soutien mutuel ou d'actions collectives, des activités éducatives, sociales et culturelles ainsi que des opportunités d'implication.

Nous travaillons à lutter contre la pauvreté, l'exclusion et les violences et pour l'amélioration de nos conditions de vie collectives.

Devenir membre est gratuit. Une contribution volontaire est possible.

Seules les activités sous inscription sont réservées aux membres, sinon, toute personne peut venir librement.

Les activités à inscription obligatoire sont identifiées par **ce logo**.

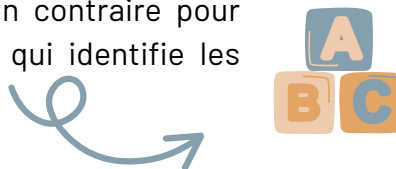


Prenez note que **les personnes peuvent généralement être accueillies en français, en anglais ou en espagnol.**

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 VENIR !

Échanges de savoirs

Vous possédez des **connaissances** ou vous maîtrisez un **art**, un **domaine**, des **pratiques** que vous aimeriez **partager** avec d'autres membres?

Nous aimerions vous offrir
un espace pour le faire.



Certains mercredis avant-midi y seront consacrés
dans la prochaine programmation.

Veillez prendre contact avec l'équipe pour nous présenter votre idée d'atelier.



ACCUEIL



Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à un.e travailleur.euse, obtenir des références, explorer notre bibliothèque féministe, jouer à des jeux, 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 de 16h à 19h lorsqu'il n'y a pas d'activité de soir



****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)

MARCHE

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



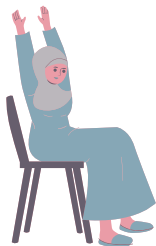
Les **mardis suivants, départ du Centre à 13h:**

- **13 janvier**
- **24 février** (*ou ski de fond)
- **31 mars** : suivi d'une activité bilan

FR-ANG-ESP



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Animé par la coach Luzdy Alarcón, TutyLatin Coach Fitness Cardio & Musculation. Afin de favoriser la mise en mouvement du corps, cours axé sur la musculation douce et les étirements.

- **Mardi le 20 janvier, de 13h30 à 15h**, accueil dès 13h et suivi d'une période libre jusqu'à 16h avec boissons et collations.

FR-ESP



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 :

- **27 janvier**
- **24 mars**

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

FR-ANG-ESP





CLUBS ACTIFS



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 :

- **10 février** : danse parents-poupons avec Festival Quartier danse (de 15h à 16h), accueil à partir de 13h
- **3 mars** : spécial semaine de relâche! Danse parents-enfants avec Festival Quartier Danse, dès 13h
- **17 mars** : danse en ligne animée par Danielle



FR-ANG-ESP



INITIATION AU SKI DE FOND



Grâce au Centre de prêt Pause plein air, venez découvrir ou simplement profiter de ce sport d'hiver!

- **Mardi le 3 février.** Départ du Centre à 13h.
- *Échangé avec la marche du 24 février si les conditions météorologiques ne sont pas adéquates.*

FR-ANG-ESP



SORTIES



Une belle occasion de découvertes!

Sur inscription.

Les mardis suivants:

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

17 février : pour l'exposition Kent Monkman : L'Histoire est dépeinte par les vainqueurs.

Avec près de 40 œuvres monumentales, l'exposition explore des thèmes forts : les réalités autochtones, la colonisation, la crise climatique et les identités 2SLGBTQIA+.

- Départ du Centre à 13h10

FR-ANG



MEM (Centre des Mémoires Montréalaises)

10 mars : pour l'exposition Par et pour : 30 ans de résistance des travailleuses du sexe.

Une exposition de Stella, l'amie de Maimie.

- Départ du Centre à 13h10

FR-ANG



Billets de transports fournis à partir du Centre.

Activités gratuites.

Sur inscription, pour les membres.

PARLONS FRANÇAIS!

Cette activité s'adresse aux personnes dont la première langue n'est pas le français et qui souhaitent pratiquer le français à travers des discussions animées.

Tous les niveaux de français sont bienvenus.

Un mardi sur deux, de 18h à 19h30:

- **20 janvier**
- **3 et 17 février**
- **3, 17 et 31 mars**



Un léger repas est offert.

Si vous souhaitez venir avec vos enfants, cela aussi est possible. Merci de nous en faire part pour que nous prévoyons en conséquence.

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 9h!
Suivi d'un atelier d'éducation populaire.

Les mercredis suivants, de 9h30 à 11h:

- **14 janvier** : suivi d'un atelier sur l'Histoire des centres de femmes
- **28 janvier** : suivi d'un atelier sur la santé mentale et le vieillissement
- **11 février** : suivi d'un atelier sur les enjeux et luttes autochtones
- **25 février** : suivi d'un atelier sur la place des femmes noires dans la lutte ouvrière
- **11 mars** : thématique Cabane à sucre! Suivi d'un atelier sur l'itinérance
- **25 mars** : suivi d'une activité de bilan annuel



FR-ANG-ESP



ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE



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

Précédés d'un déjeuner-causerie.

Les **mercredis suivants de 11h à 13h.**

HISTOIRE DES CENTRES DE FEMMES

14 JANVIER

Samia Dumais et Catherine Larochelle, membres de l'organisme *Histoire Engagée*, vous invitent à venir réfléchir aux luttes féministes passées et présentes, ainsi qu'à leur impact sur la vie collective. Ce sera aussi l'occasion de découvrir le projet de cocréation historique et d'en connaître les prochaines étapes.



FR

SANTÉ MENTALE ET VIEILLISSEMENT

28 JANVIER

Action autonomie est un organisme qui vise la défense des droits des personnes ayant utilisé des services en santé mentale. Jean-François viendra animer avec nous sur le thème de la santé mentale et du vieillissement.



FR

ENJEUX ET LUTTE AUTOCHTONES

11 FÉVRIER

Plus de détails à venir!

FR-ANG

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

LES FEMMES NOIRES DANS LA LUTTE OUVRIÈRE

25 FÉVRIER

Dans le cadre du mois de l'histoire des noir.es, et de la journée internationale des droits des femmes, le Centre souhaite mettre de l'avant la place des femmes noires dans la lutte ouvrière au Québec et ailleurs. Plus de détails à venir!

FR-ANG



ITINÉRANCE

11 MARS

Les travailleuses de rue du TRAC (Travail de Rue et Action Communautaire) viendront parler d'une réalité moins visible mais bien présente : celle des femmes en situation d'itinérance.

FR-ESP

ACTIVITÉ BILAN

25 MARS

C'est ce moment de l'année où nous réfléchissons aux moments forts, aux impacts et à ce que nous souhaitons pour l'année à venir!

FR-ANG-ESP



SOIRÉES AU CENTRE

Diverses opportunités d'échange,
les jeudis soirs



SOUPERS COMMUNAUTAIRES

Dès 16h, vous êtes invité.es à venir cuisiner et partager un bon repas avec nous et discuter librement!

Les jeudis suivants dès 16h

- **22 janvier**
- **19 février** : avec la clôture du projet de médiation culturelle avec Lorena. Venez découvrir les résultats du projet et explorer la danse contemporaine!
- **19 mars**



FR-ANG-ESP



(18⁺)

SOIRÉES SEXO

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

Les jeudis suivants, de 18h à 20h. Accueil dès 17h pour manger :

- **29 janvier** : discussions libres
- **5 mars** : atelier sur la sexualité pour les aîné.es

FR-ANG



SOIRÉES AU CENTRE

SOIRÉE DOCUMENTAIRE



5 février, 18h à 20h. Accueil dès 17h pour manger.

Projection de films, courts et moyens métrages, réalisés par des personnes noires et portant sur leurs réalités et communautés.

Suivie de discussions animées.



FR



PROJET SPÉCIAL



L'organisme *Histoire Engagée*, vous invite à découvrir et à écrire ensemble l'histoire des **45 années d'activités du Centre**. Conférence-causerie, atelier d'archives, collecte de témoignages et création artistique viendront mettre en valeur la mémoire féministe et communautaire. Joignez-vous à cette démarche collective de transmission et de célébration !

Des rencontres d'entrevues seront effectuées, en mars, avec des personnes qui fréquentent le Centre depuis longtemps et qui peuvent témoigner de son histoire. Si vous êtes intéressé.es, contactez-nous!

Aussi, deux rencontres auront lieu afin de déterminer l'angle de la recherche, d'explorer les archives de l'organisme et de travailler le visuel avec un.e artiste. Si vous êtes intéressé.es à vous impliquer pour cette partie, contactez-nous!

Une de ces rencontres aura lieu à l'hiver, le **jeudi 12 février, de 16h à 18h**.

Nouveauté!

GROUPE LA PARENTHÈSE

Ce groupe de soutien offre un espace chaleureux et sécuritaire où les personnes participantes peuvent partager leurs expériences, être entendues et échanger dans un climat de respect et d'empathie.

À travers le dialogue et la réflexion collective, nous explorerons différentes stratégies d'adaptation pour mieux composer avec les défis du quotidien. Ce groupe vise à briser l'isolement, à encourager l'entraide mutuelle et à cultiver l'auto-compassion.



Le groupe sera tenu **les vendredis matin de 10h à 12h, sur 7 semaines, du 13 février au 10 avril.**

Pour assurer la confidentialité et favoriser le partage, **ce groupe sera fermé.**

Pour plus d'informations ou pour vous y inscrire, contactez Laurie-Anne : stagiaire@centredesfemmesdeverdun.org

PROGRAMME D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Grâce à un financement de la Ville de Montréal, 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.



** Pour plus d'information et pour inscription, écrivez-nous ou appelez-nous! **

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Écrivez-nous ou appelez le Centre pour plus d'information!



CLINIQUE D'AUGMENTATION DE LOYER

Lundi le 26 janvier, de 17h30 à 19h30

Le CACV vous invite à venir vous informer sur vos droits en cette période d'avis d'augmentation de loyers. Ne signez rien avant d'être informé.es!



FR-ANG



VIGILE POUR LES FEMMES, FILLES ET PERSONNES BISPIRITUELLES DISPARUES OU ASSASSINÉES

Samedi 14 février en soirée

Nous marchons à la mémoire de celles qui sont disparues et pour appuyer les revendications des communautés afin que justice soit faite.

FR-ANG-ESP



ACTIVITÉS POUR LA SEMAINE DE RELÂCHE



Mardi le 3 mars 13h à 14h30 : Activité de danse parents-enfants avec Festival Quartier Danse

Mercredi le 4 mars

10h à 12h : Yoga avec les enfants, animé par Consuelo

13h à 15h : Lecture pour les enfants de 5-8 ans par J'apprends avec mon enfant (JAME)



FR



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Dimanche le 8 mars : marche solidaire
Détails à venir.



ACTIVITÉS SPÉCIALES

LUTTES FÉMINISTES : LUTTES DE CLASSES

Vendredi le 6 mars, de 17h à 21h

Parce que les femmes gagnent moins, font du travail non-payé, et vivent plus de précarité, le féminisme est directement une lutte de classe.

Pour le 8 mars, Journée internationale des droits des femmes, réfléchissons nos luttes féministes comme étant des luttes contre l'exploitation.

Profitons-en pour se retrouver en communauté,
autour d'un léger goûter.
Plus de détails à venir!



OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

CUISINES COMMUNAUTAIRES

Dans le cadre d'un projet financé en partie par Desjardins, le Centre organise des cuisines communautaires afin de concocter de bons plats pour les différentes activités du Centre. Une belle façon de vous impliquer pour contribuer à la sécurité alimentaire de toutes, en plus de découvrir de nouvelles recettes et de nouveaux aliments, dans le plaisir!



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

FR-ANG

OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

BÉNÉVOLAT



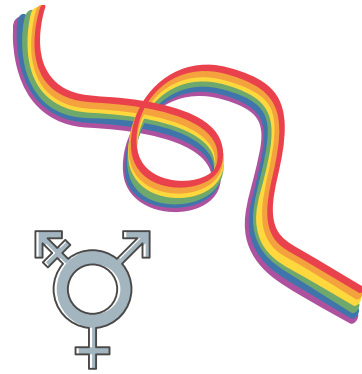
Tu as envie de t'investir au Centre? D'aider à l'entretien des locaux? D'aider les travailleur.euses avec différentes tâches? D'être jumelé.e à des gens à qui tu peux rendre service? *Écris à Maritza au mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!*

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 auront lieu **une fois par mois les mercredis soirs.**

Écris à Rose au proximite@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



LUTTE POUR LE DROIT AU LOGEMENT



Tu souhaites t'impliquer dans la lutte pour le droit au logement? Viens avec nous au **comité mob du CACV**, qui se rencontre le dernier mercredi de chaque mois au 3972 Rue de Verdun .

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



ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

Contactez l'équipe pour plus d'information!

MÉDITATION

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



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 traditionnelles 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**



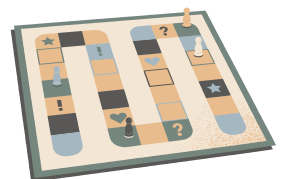
SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

- Gérées par Chryss, membre et administratrice du Centre
- Pour les personnes de 18 ans et plus
- Grignotines et breuvages fournis, 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

- 3 et 17 janvier
- 7, 14 et 28 février
- 14 et 28 mars



JANVIER

MARDI	MERCREDI	JEUDI
30	31	1
CENTRE FERMÉ: Congés des fêtes		
6	7	8
FERMÉ	 ACCUEIL 13h - 16h	 ACCUEIL 13h - 16h
13	14	15
ACCUEIL  10h - 13h CLUB ACTIF: Marche  13h-16h	DÉJEUNER  9h30 - 11h ATELIER: Histoire des centres de femmes 11h-13h ACCUEIL  13h - 16h*	ACCUEIL 13h - 16h  ACCUEIL 16h - 19h
20	21	22
CLUB ACTIF:  conditionnement physique 13h - 16h  PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	 ACCUEIL 13h - 16h	ACCUEIL  13h - 16h SOUPER COMMUNAUTAIRE  16h - 20h
27	28	29
ACCUEIL  10h - 13h  CLUB ACTIF: Yoga 13h-16h	DÉJEUNER  9h30 - 11h ATELIER: Santé mentale et vieillissement 11h-13h ACCUEIL  13h - 16h  COMITÉ MOB CACV 18h - 20h	ACCUEIL  13h - 16h  SOIRÉE SEXO 18h - 20h

LUNDI 26
CLINIQUE
LOYERS CACV

























*Marathon d'écriture pour Amnistie internationale prévu pendant l'accueil du 14 janvier

FÉVRIER

MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 CLUB ACTIF: Ski de fond 13h - 16h PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	4 ACCUEIL 13h - 16h	5 ACCUEIL 13h - 16h SOIRÉE documentaire 18h - 20h
10 ACCUEIL 10h - 13h CLUB ACTIF: Danse parents-poupons 13h - 16h	11 DÉJEUNER 9h30 - 11h ATELIER: luttons autochtones 11h-13h ACCUEIL 13h - 16h	12 ACCUEIL 13h - 16h ATELIER ARCHIVES 16h à 18h
17 SORTIE: MBAM 13h - 16h PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	18 ACCUEIL 13h - 16h	19 ACCUEIL 13h - 16h SOUPER COMMUNAUTAIRE+ danse 16h - 20h
24 ACCUEIL 10h - 13h CLUB ACTIF: Marche (ou ski de fond) 13h - 16h	25 DÉJEUNER 9h30 - 11h ATELIER: lutte ouvrière 11h-13h ACCUEIL 13h - 16h COMITÉ MOB CACV 18h - 20h	26 ACCUEIL 13h - 16h ACCUEIL 16h - 19h

SAMEDI 14
Vigile
autochtone

MARS

MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 CLUB ACTIF: <i>danse avec enfants</i>  13h - 16h  PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	4 Yoga avec enfants  10h30 - 12h Lecture avec enfants  13h - 15h	5  SOIRÉE sexo 18h - 20h
10 SORTIE: Expo STELLA  13h - 16h	11 DÉJEUNER  9h30 - 11h  ATELIER: itinérance 11h - 13h ACCUEIL  13h - 16h	12 ACCUEIL  13h - 16h ACCUEIL 16h - 19h
17 CLUB ACTIF: <i>danse en ligne</i>  13h - 16h  PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	18  ACCUEIL 13h - 16h	19 ACCUEIL  13h - 16h SOUPER COMMUNAUTAIRE 16h - 20h
24 ACCUEIL  10h - 13h  CLUB ACTIF: Yoga 13h - 16h	25 DÉJEUNER  9h30 - 11h  ATELIER: bilan 11h-13h ACCUEIL  13h - 16h  COMITÉ MOB CACV 18h - 20h	26 ACCUEIL 13h - 16h  ACCUEIL 16h - 19h
31 CLUB ACTIF: <i>marche</i>  13h - 16h  PARLONS FRANÇAIS 18h - 19h30	1  ACCUEIL 13h - 16h	2 FERMÉ

VENDREDI 6
 LUTTES
 FÉMINISTES
 DIMANCHE 8
 MARCHÉ

 514-767-0384

 info@centredesfemmesdeverdun.org

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

 www.centredesfemmesdeverdun.org

 @centredesfemmesdeverdun

