



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMA

Verano 2026

El Centro de Mujeres de Verdun tiene por misión combatir 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 Verdun Verdun, QC, H4G 1K3



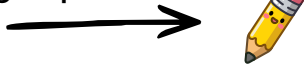
514-767-0384

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.

Solo las actividades con inscripción previa están reservadas exclusivamente a las miembros; en los demás casos, cualquier persona puede asistir libremente.

Hacerse miembro es gratuito. Se puede realizar una donación voluntaria. Las actividades con inscripción obligatoria 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.



RECEPCIÓN

Ya sea para tomar un café con otras 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*

FR- ING - ESP



Novedad!

ENCUENTROS SOBRE LACTANCIA

El Centro colabora con Nourri-Source para ofrecer espacios para la lactancia.

Habrán voluntarias presentes un martes sobre dos por la mañana para informar y apoyar, a su propio ritmo, a las madres que deseen amamantar.

También puedes venir con tu bebé aunque no le estés dando el pecho.



FR- ING - ESP



CLUBES ACTIVOS

Los martes, de la 1pm a las 4pm

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

Tras la actividad hay un rato libre con bebidas y colaciones

Caminata

Una buena oportunidad para descubrir el barrio y ejercitarse en un ambiente agradable. Salida del Centro a la 1:10pm.



7 de julio

1ro de

septiembre

FR-ING-ESP



Baile

Ven a bailar con nosotras en un ambiente divertido y relajado. ¡Laurence nos iniciará en la danza africana!



11 de agosto

FR-ING



Yoga suave

Apto para todo tipo de cuerpos y ritmos



21 de julio

25 de agosto

** *Inscripción obligatoria*

Servicio de traducción disponible bajo petición / sin niños

FR-ING-ESP



EXCURSIONES



LOS MARTES

Generalmente por la tarde

¡Una gran oportunidad para descubrir cosas nuevas!

FESTIVAL NUITS D'AFRIQUE

14 de julio

FR-ING-ESP



Del 7 al 19 de julio de 2026, la 40.^a edición del Festival Internacional *Nuits d'Afrique* te invita a un viaje musical global para explorar las culturas de África, el Caribe y Latinoamérica. ¡Ven y descúbrelo con nosotras!



¡Salida a las 2:10pm del Centro!

**Debes inscribirte

VISITA AL BATIMENT 7

28 de julio FR-ING-ESP



El Centro visitará el *Batiment 7* para conocer todos los servicios que se ofrecen y para echar una mano en su invernadero.



¡Salida a la 1:10pm del Centro!

****Debes inscribirte

EXPOSICIÓN SOBRE EL APOYO A LOS CUIDADORES

4 de agosto

FR



Ven a descubrir la exposición "*Sur la rivière de la proche aidance, unissons nos voix*", un viaje visual y sonoro organizado por el Grupo de Cuidadores del Suroeste (GASO) con motivo de su 30 aniversario.

¡Salida a las 1:10pm del Centro!

**Debes inscribirte



EXCURSIONES



LOS MARTES

Generalmente por la tarde

PICNIC EN EL MONT-ROYAL

18 de agosto

FR-ENG-ESP



¿Buscas pasar un rato agradable con las miembros? ¡Ven a hacer un picnic con nosotras en *Mont Royal*! Trae algo para compartir, tu toalla y tu botella de agua.



¡Salida a las 11 de la mañana del Centro!

****Debes inscribirte**



BRUNCH-CONVERSATORIOS



Cada dos miércoles
de 9:30am a 11:00 am
FR - ING - ESP

Una gran oportunidad para socializar y conocer gente nueva mientras se disfruta de un desayuno y un café.

¡Ven y prepara el brunch con nosotras, a partir de las 9 de la mañana!

Los siguientes miércoles

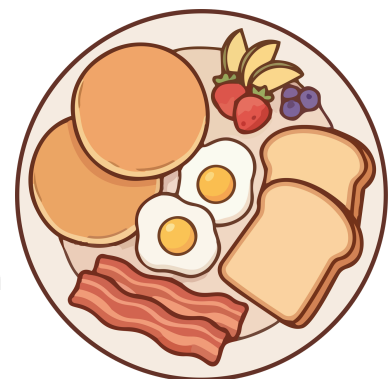
8 de julio: seguido de un taller sobre nuestra prioridad de lucha

22 de julio: seguido de un taller sobre las personas sin hogar

5 de agosto: seguido de un taller de cocina económica

19 de agosto: seguido de un taller sobre gestion de deudas

2 de septiembre: seguido de un taller sobre vivienda social en Verdún





TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR

Cada dos miércoles
de 11:00 am a 1pm

Para tratar diferentes problemáticas, informarnos o compartir nuestras reflexiones.



PRIORIDAD: LUCHA

8 de julio *FR - ESP*

Juntas, analizaremos los medios que queremos implementar para que nuestra acción prioritaria prospere tanto en nuestra comunidad local como más allá. Próximamente, más detalles.

MUJERES SIN HOGAR

22 de julio *FR-ESP*

Las trabajadoras sociales de TRAC (Trabajo de calle y acción comunitaria) vendrán a hablar sobre una realidad menos visible pero muy presente: la de las mujeres sin hogar.



COCINA ECONÓMICA

5 de agosto *FR-ENG*

Ven y descubre alimentos asequibles y conversa sobre diversas estrategias para bien comer con un presupuesto limitado.



SOLUCIONES A LA DEUDA

19 de agosto *FR-ENG*

Si tienes deudas, retrasos en los pagos y tarjetas de crédito al límite, ACEF du Sud-Ouest puede ayudarte a recuperar el control de tu situación financiera ofreciéndote una mejor comprensión de sus derechos y las opciones que tienes con tus acreedores.



LUCHA POR LA VIVIENDA SOCIAL

2 de septiembre *FR-ENG*

Nuestro comité de vivienda vendrá a hablar con nosotras sobre la lucha actual para que se construyan viviendas sociales en nuestro barrio: ¡¿DE QUIÉN ES ETHEL? ¡NUESTRO!



VELADAS EN EL CENTRO

Los jueves
de 6pm a 8pm

Diversas oportunidades para reunirse e intercambiar ideas.

TALLERES DE ARTETERAPIA

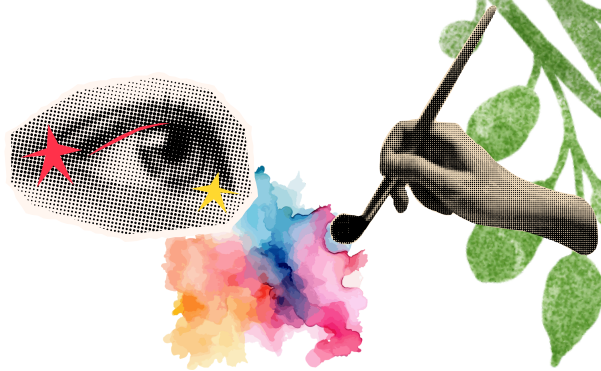
FR-ENG

¿Quieres conectar con tu mundo interior a través del arte? ¡Este taller es para ti! No necesitas ser una artista experimentada para participar. El arte es un lenguaje universal que permite la autoexpresión sin filtros.

Los siguientes jueves de las 6pm a las 8pm:

16 de julio

6 de agosto



TALLER COMPRESAS SANITARIAS REUTILIZABLES

23 de julio FR-ESP

¡Ven y crea tus propias compresas con Diana! NosotrAs te proporcionamos todos los materiales. ¡Diversión y ganas de compartir garantizadas! No se requiere experiencia en costura.



CENAS COMUNITARIAS

FR-ING-ESP

A partir de las 4pm, te invitamos a cocinar y compartir una deliciosa comida con nosotras, además de charlar tranquilamente. Si quieres compartir algún plato típico de tu país, ¡avísanos!

Los siguientes jueves de las 4pm a las 8pm:

30 de julio

27 de agosto



NOCHE SOBRE SEXUALIDAD

13 de agosto FR-ENG

Un espacio seguro para hablar sobre la sexualidad, romper tabúes y aprender unas de otras.



ACTIVIDADES ESPECIALES

TALLER CREATIVO



¡Ven a crear tarjetas navideñas que luego se distribuirán a refugios, residencias de ancianos y hospitales! ¡Esta actividad estará a cargo de la Biblioteca de la playa de Verdun!

Viernes 14 de agosto, de 13:15pm a 15:30pm. Punto de encuentro: biblioteca de la playa a la 1pm.

Se requiere registro



JARDINERÍA

¡Únete a nuestro grupo de voluntarias para cuidar el jardín! Las hierbas y verduras se utilizarán en la cocina comunitaria.

Escribe a Virginie a la siguiente dirección:
implication@centredesfemmesdeverdun.org



COCINA COMUNITARIA

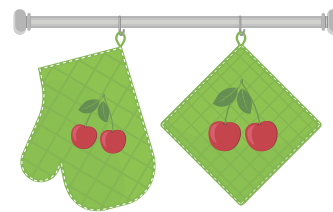


FR-ENG

Como parte de un proyecto financiado en parte por Desjardins, el Centro organiza cocinas comunitarias para preparar comidas nutritivas para las diversas actividades del Centro.

Una excelente manera de involucrarse y contribuir a la seguridad alimentaria. ¡Comida para todas, además de descubrir nuevas recetas y nuevos alimentos, todo ello mientras te diviertes!

Si estás interesada, **escribe al Centro a info@centredesfemmesdeverdun.org o llámanos.**



UNA VEZ AL MES

21 de julio, de 4pm a 8:30pm.
21 de agosto, de 11am a 4pm.



OPORTUNIDADES DE IMPLICACIÓN

VOLUNTARIADO

¿Te gustaría participar en el Centro? ¿Ayudar con el mantenimiento de las instalaciones? ¿Asistir al personal en diversas tareas? ¿Conocer gente a la que puedas ayudar? ¿Ayudar a alguien a aprender francés? ¿Preparar comidas para las actividades? ¿Cuidar el jardín?



**Escribe a Maritza a la dirección mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org
¡O llama al Centro!**



COMITÉ DE DIVERSIDAD QUEER

¿Formas parte de la comunidad de diversidad sexual y/o de género? ¿Te gustaría formar parte de un espacio de encuentro, debate u organización con otras personas que también pertenecen a ella? Este comité podría interesarte.

**Escribe a Emmanuelle a communications@centredesfemmesdeverdun.org
¡O llama al Centro!**

LUCHA POR EL DERECHO A LA VIVIENDA: ¡ETHEL ES NUESTRO!

¿Quieres participar en la lucha por el derecho a la vivienda? ¡Se ha creado un comité para apoyar un proyecto de construcción de viviendas sociales en el estacionamiento Ethel! El comité organizador del CACV se reunirá en su sede, ubicada en el **3972 Rue de Verdun**, el último miércoles de cada mes, de 6pm a 8pm.



**¿A quién pertenece Ethel?
¡A nosotras!**

**¡Únamos las fuerzas!
Escribe a Emmanuelle a
communications@centredesfemmesdeverdun.org
¡O llama al Centro!**

INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTOS

¿Posees conocimientos o dominio de algún arte, campo o práctica que te gustaría compartir con otros miembros? Nos gustaría ofrecerte un espacio para hacerlo.

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



ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

MEDITACIÓN

¡Guiadas por Françoise!
Los jueves por la mañana.

Para obtener más información, ponte en contacto con Françoise en f.prieur@sympatico.ca



NOCHES DE JUEGOS DE MESA



Chryss, miembro y administradora del Centro, te invita a disfrutar de veladas de juegos de mesa gratuitos.

Para personas mayores de 18 años.

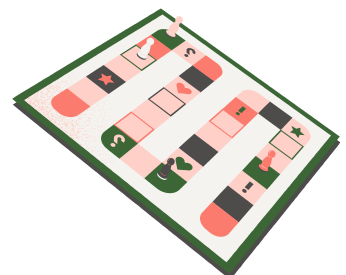
Se ofrecerán refrigerios y bebidas.

Se proporcionan algunos juegos, ¡pero puedes traer los tuyos!




Cada dos sábados, de las 5pm a las 9pm:

4 y 18 de julio

1, 15 y 29 de agosto



JULIO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	1	2
	CERRADO	 RECEPCIÓN 1PM - 4PM
7	8	9
 CLUB ACTIVO: Caminata 1PM - 4PM	 BRUNCH 9:30AM - 11AM TALLER: lucha 11AM - 1PM  RECEPCIÓN  1PM - 4PM	 RECEPCIÓN 1PM - 7PM
14	15	16
 RECEPCIÓN / CHARLA LACTANCIA 10AM - 1PM SALIDA: FESTIVAL NOCHES DE ÁFRICA  2PM - 5PM 	 RECEPCIÓN 1PM - 4PM	 RECEPCIÓN 1PM - 4PM TALLER: ARTE TERAPIA 6PM - 8PM  
21	22	23
 CLUB ACTIVO: Yoga 1PM - 4PM COCINA COMUNITARIA 4PM - 8:30PM  	 BRUNCH 9:30AM - 11AM TALLER: Personas sin hogar  11AM - 1PM  RECEPCIÓN 1PM - 4PM	RECEPCIÓN CERRADA TALLER: Crea tus compresas 6PM - 8PM  
28	29	30
 RECEPCIÓN / CHARLA LACTANCIA 10AM - 1PM SALIDA: VISITA A B7  1PM - 4PM 	 RECEPCIÓN 1PM - 4PM	 RECEPCIÓN 1PM - 4PM CENA COMUNITARIA  4PM - 8PM

Solo las actividades marcadas con un lápiz  requieren inscripción

AGOSTO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>4</p> <p>SALIDA: EXPO GASO 1PM - 4PM</p>	<p>5</p> <p>BRUNCH 9:30AM - 11AM TALLER: cocina 11AM- 1PM RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>6</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 4PM TALLER: ARTE TERAPIA 6PM - 8PM</p>
<p>11</p> <p>RECEPCIÓN / CHARLA LACTANCIA 10AM - 1PM CLUB ACTIVO: BAILE 1PM - 4PM</p>	<p>12</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>13</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 4PM NOCHE SEXUALIDAD 18+ 6PM - 8PM</p>
<p>18</p> <p>SALIDA: PICNIC 11AM - 4PM</p>	<p>19</p> <p>BRUNCH 9:30AM - 11AM TALLER: deudas 11AM - 1PM RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>20</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 7PM</p>
<p>25</p> <p>RECEPCIÓN / CHARLA LACTANCIA 10AM - 1PM CLUB ACTIVO: YOGA 1PM - 4PM</p>	<p>26</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>27</p> <p>RECEPCIÓN 1PM - 4PM CENA COMUNITARIA 4PM - 8PM</p>

Viernes 14
Taller creativo en la biblioteca de la playa.
1PM - 3PM

Viernes 21
Cocina comunitaria
11AM - 4PM

Solo las actividades marcadas con un lápiz requieren inscripción



SEPTIEMBRE

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1  CLUB ACTIVO: Caminata 1PM - 4PM	2  BRUNCH 9:30AM - 11AM TALLER: vivienda 11AM - 1PM   RECEPCIÓN 1PM - 4PM	3  RECEPCIÓN 1PM - 7PM
8 CERRADO	9 CERRADO	10 CERRADO

Ten en cuenta que el centro permanecerá cerrado:

Miércoles 1 de julio: Día festivo

Jueves 23 de julio: Equipo de trabajo en formacion

Del 7 al 11 de septiembre: Semana administrativa



NOTES

514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

