



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN


PROGRAMMATION


Été 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



 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. Le **membership** est gratuit. Un don 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) Portez attention à ce logo pour les activités plus propices aux enfants.

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



ACCUEIL



Que ce soit pour prendre un café avec d'autres membres, parler à une travailleuse, 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 exceptions au calendrier à la fin de la programmation*



FR - ANG - ESP



Nouveauté!

JASSETTE-ALLAITEMENT

Le Centre s'associe à Nourri-Source pour offrir des jassettes-allaitement.

Des bénévoles seront présentes tous les accueils des **mardis matin** pour informer et soutenir, à leur rythme, les parents qui souhaitent allaiter.

Il est aussi possible de venir avec votre bébé même si vous n'allaites pas.



FR - ANG - ESP



CLUBS ACTIFS



Les mardis de 13h à 16h

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

L'activité est suivie d'une période libre avec boissons et collations

Marche

Une belle occasion de découvrir le quartier et de se mettre en mouvement, dans la convivialité. Départ du Centre à 13h10.



7 juillet
1er septembre



FR-ANG-ESP



Danse

Venez danser avec nous dans le plaisir et la simplicité. Laurence nous introduira à la danse africaine!



11 août

FR-ANG



Yoga doux

Adapté à tous les corps et les rythmes.

**** Inscription obligatoire**

Traduction possible sur demande. Sans enfants.



21 juillet
25 août



FR-ANG-ESP



SORTIES



LES MARDIS

Généralement en après-midi

Une belle occasion de découvertes!

FESTIVAL LES NUITS D'AFRIQUE

14 juillet

FR-ANG-ESP 



Du 7 au 19 juillet 2026, la 40e édition du Festival International Nuits d'Afrique vous convie à un voyage musical planétaire, à la rencontre **des cultures d'Afrique, des Antilles et d'Amérique latine**. Venez le découvrir avec nous!



Départ à 14h du centre !!

****Inscription obligatoire**

VISITE BÂTIMENT 7

28 juillet FR-ANG-ESP 



Le Centre se rendra au Bâtiment 7 pour connaître tous les services qui y sont offerts et donner un coup de pouce dans leur serre.

Départ à 13h10 du centre !!

****Inscription obligatoire**

EXPO SUR LA PROCHE AIDANCE

4 août

FR 

Venez découvrir avec nous l'exposition « Sur la rivière de la proche aidance, unissons nos voix », un parcours visuel et sonore mis sur pied par le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) dans le cadre de son 30e anniversaire.



Départ à 13h10 du centre !!

****Inscription obligatoire**

SORTIES



LES MARDIS

Généralement en après-midi

PIQUE-NIQUE AU MONT-ROYAL

18 août

FR-ANG-ESP



Envie de passer un beau moment entre membres? Venez pique-niquer avec nous au Mont-Royal!

Apportez quelque-chose à partager, votre serviette et votre bouteille d'eau.



Départ à 11h du centre !!

****Inscription obligatoire**



DÉJEUNERS-CAUSERIE



Un mercredi sur deux

9h30 à 11h

FR - ANG - ESP



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

Venez préparer le brunch avec nous, dès 9h!

Les mercredis suivants

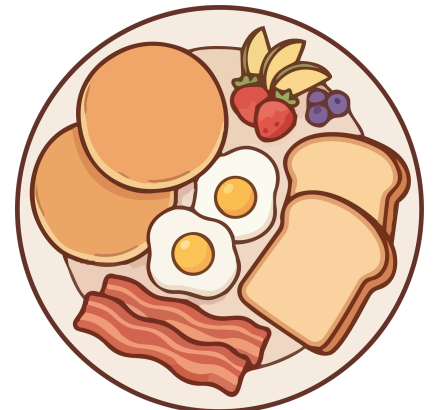
8 juillet : suivi d'un atelier sur notre priorité de lutte

22 juillet : suivi d'un atelier sur l'itinérance

5 août : suivi d'un atelier de cuisine économique

19 août: suivi d'un atelier sur les dettes

2 septembre: suivi d'un atelier sur le logement social à Verdun





ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Un mercredi sur deux
de 11h à 13h

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



PRIORITÉ DE LUTTE

8 juillet

FR-ESP

Nous réfléchissons ensemble sur les moyens qu'on veut déployer pour permettre à notre priorité d'action de vivre dans notre milieu vie et ailleurs. Plus de détails à venir.

ITINÉRANCE

22 juillet

FR-ESP

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.



CUISINE ÉCONOMIQUE

5 août

FR-ANG

Venez découvrir des aliments accessibles et discuter de diverses stratégies pour manger à moindre coûts.



SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT

19 août

FR-ANG

Si vous avez des dettes, des retards de paiement et que vos cartes de crédit sont saturées, l'ACEF du Sud-Ouest peut vous aider à reprendre le contrôle de votre situation financière en vous offrant une meilleure compréhension de vos droits et des recours de créanciers.



LUTTE POUR LE LOGEMENT SOCIAL

2 septembre

FR-ANG

Notre comité logement viendra nous parler de la lutte menée présentement pour que des logements sociaux soient développés dans notre quartier: À QUI ÉTHEL ? À NOUS !



SOIRÉES AU CENTRE

les Jeudis
de 18h à 20h

Diverses opportunités de rencontre et d'échanges

ATELIERS D'ART-THÉRAPIE



Envie d'entrer en contact avec ton monde intérieur à travers l'art? Cet atelier est pour toi! Nul besoin d'être un.e artiste d'expérience pour participer! L'art est un langage universel qui permet l'expression de soi sans filtre.

FR-ANG

Les jeudis suivants de 18h à 20h :

16 juillet

6 août



CONFECTION DE SERVIETTES SANITAIRES RÉUTILISABLES

23 juillet

FR-ESP



Viens créer tes serviettes sanitaires avec Diana! Nous fournissons tout le matériel. Plaisir et partage au rendez-vous!

Aucune expérience de couture requise.



SOUPERS COMMUNAUTAIRES



Dès 16h, vous êtes invité.es à venir cuisiner et partager un bon repas avec nous et discuter librement. Si vous souhaitez faire découvrir des plats typiques de votre pays, faites-nous en part!

Les jeudis suivants de 16h à 20h :

FR-ANG-ESP

30 juillet

27 août



SOIRÉE SEXO



13 août

FR-ANG



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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

ATELIER CRÉATIF



FR

Venez créer des cartes de voeux de Noël qui seront plus tard distribuées dans des centres d'hébergements, des CHSLD, et hôpitaux...

Cette activité sera menée par la bibliothèque de la plage de Verdun!

Le vendredi 14 août de 13h15 à 15h30

Rendez-vous à la bibliothèque de la plage à 13h

Sur inscription



JARDINAGE

Joignez-vous à notre groupe de bénévoles pour prendre soin du jardin! Les herbes et légumes serviront à la cuisine collective.

Écrivez à Virginie à : implication@centredesfemmesdeverdun.org



CUISINE COMMUNAUTAIRE

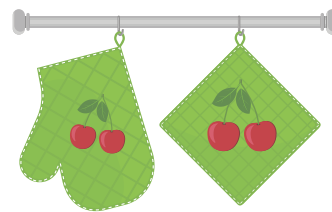


FR-ANG

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 t'impliquer pour contribuer à la sécurité alimentaire de toutes, en plus de découvrir de nouvelles recettes et de nouveaux aliments, dans le plaisir!

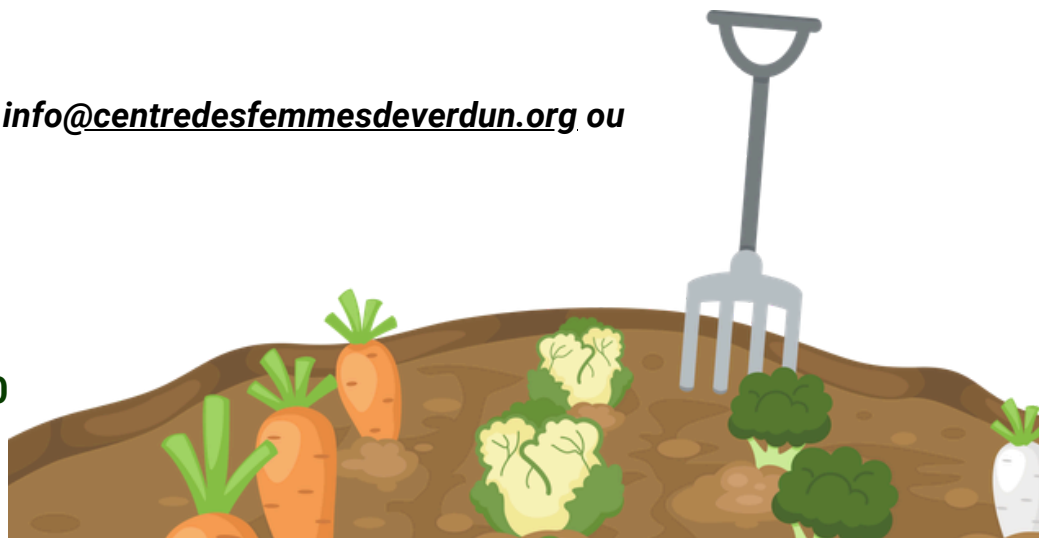
Si tu es intéressé.e, écris au Centre à info@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle-nous!



UNE FOIS PAR MOIS

21 juillet de 16h à 20h30

21 août de 11h à 16h



OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION

BÉNÉVOLAT

Tu as envie de t'investir au Centre? D'aider à l'entretien des locaux? D'aider les travailleuses dans différentes tâches? D'être jumel.e à des gens à qui tu peux rendre service? D'aider quelqu'un à apprendre le français? Cuisiner des repas pour les activités? Prendre soin du jardin?



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



COMITÉ QUEER-DIVERSITÉ

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 aussi partie? Ce comité pourrait t'intéresser.

Écris à Emmanuelle, à communications@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!

LUTTE POUR LE DROIT AU LOGEMENT : À NOUS ÉTHEL!

Tu souhaites t'impliquer dans la lutte pour le droit au logement? Un comité s'est créé pour soutenir un projet de création de logements sociaux dans le stationnement Éthel! Le comité mob du CACV se rencontrera dans leurs locaux **au 3972 Rue de Verdun**, les derniers mercredis de chaque mois, de 18h à 20h

Venez rejoindre les forces!

Écris à Emmanuelle à communications@centredesfemmesdeverdun.org ou appelle au Centre!



**À qui Éthel?
À nous Éthel!**

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



ACTIVITÉS AUTOGÉRÉES

MÉDITATION

Guidée par Françoise!
Les jeudis matins.

Pour plus d'information, contactez françoise au
f.prieur@sympatico.ca



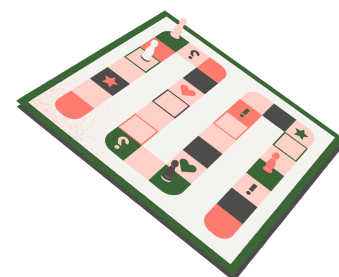
SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ









Chryss, membre et administratrice du Centre, vous invite à des soirées de jeux de société libres. Pour les personnes de 18 ans et plus. Grignotines et breuvages fournis.

Quelques jeux fournis, mais vous pouvez apporter les vôtres!

Un samedi sur deux, de 17h à 21h:
4 et 18 juillet
1er, 15 et 29 août





























JUILLET

MARDI	MERCREDI	JEUDI
	1	2
	FERMÉ	 ACCUEIL 13H - 16H
7	8	9
 CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H	 DÉJEUNER 9H30 - 11H ATELIER : lutte 11H - 13H  ACCUEIL 13H - 16H 	 ACCUEIL 13H - 19H
14	15	16
 ACCUEIL / JASSETTE ALLAITEMENT 10H - 13H SORTIE: FESTIVAL NUITS D'AFRIQUE  14H - 17H 	 ACCUEIL 13H - 16H	 ACCUEIL 13H - 16H ART-THÉRAPIE  18H - 20H 
21	22	23
 CLUB ACTIF : YOGA 13H - 16H CUISINE COMMUNAUTAIRE  16H - 20H30 	 DÉJEUNER 9H30 - 11H ATELIER : itinérance  11H - 13H  ACCUEIL 13H - 16H	ACCUEIL FERMÉ CONFECTION SERVIETTES  18H - 20H 
28	29	30
 ACCUEIL / JASSETTE ALLAITEMENT 10H - 13H SORTIE: VISITE AU B7  13H - 16H 	 ACCUEIL 13H - 16H	 ACCUEIL 13H - 16H SOUPER COMMUNAUTAIRE 16H - 20H 

Seules les activités avec un crayon  sont sous inscription






AOÛT

MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>4</p> <p>SORTIE : EXPO GASO  13H - 16H</p>	<p>5</p> <p> DÉJEUNER 9H30 - 11H</p> <p>ATELIER: cuisine  11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>6</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p> <p>ATELIER: ART-THÉRAPIE  18H - 20H</p>
<p>11</p> <p> ACCUEIL / JASSETTE ALLAITEMENT 10H - 13H</p> <p>CLUB ACTIF : DANSE 13H - 16H </p>	<p>12</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>13</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p> <p>SOIRÉE SEXO  18H - 20H </p> <p><i>Vendredi 14 Atelier créatif à la bibliothèque de la plage 13h15-15h30</i></p>
<p>18</p> <p>SORTIE : PIQUE-NIQUE  11H - 16H </p>	<p>19</p> <p> DÉJEUNER 9H30 - 11H</p> <p>ATELIER: dettes  11H - 13H</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>20</p> <p> ACCUEIL 13H - 19H</p> <p><i>Vendredi 21 Cuisine communautaire 11h - 16h</i> </p>
<p>25</p> <p> ACCUEIL / JASSETTE ALLAITEMENT 10H - 13H</p> <p>CLUB ACTIF : YOGA  13H - 16H </p>	<p>26</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p>	<p>27</p> <p> ACCUEIL 13H - 16H</p> <p>SOUPER COMMUNAUTAIRE 16H - 20H </p>

Seules les activités avec un crayon  sont sous inscription



SEPTEMBRE

MARDI	MERCREDI	JEUDI
1 CLUB ACTIF : Marche 13H - 16H 	2  DÉJEUNER 9H30 - 11H ATELIER: logement 11H - 13H   ACCUEIL 13H -16H	3  ACCUEIL 13H -19H
8 FERMÉ	9 FERMÉ	10 FERMÉ

Veillez noter que le Centre sera fermé :

Le **mercredi 1er juillet** : férié

Le **jeudi 23 juillet** : équipe en formation

Du 7 au 11 septembre: semaine administrative

FERMÉ



NOTES

514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

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

www.centredesfemmesdeverdun.org

