



**Femmes
du monde**
à Côte-des-Neiges

PROGRAM FALL 2023



Opening hours

**MONDAY & TUESDAY: 1:30PM
TO 4:30PM**

**WEDNESDAY AND THURSDAY:
9:30AM TO 12 AND 1:30 PM TO
4:30PM**



**6767 Chemin de la Côte-des-Neiges
room 597, H3S 2T6** 



514-735-9027



INFO@FEMMESDUMONDECDN.ORG

www.femmesdumondecdn.org

THE CENTRE, A SECOND HOME

What is a women's centre?

- A place where to make friends.
- A place of mutual aid and feminist solidarity.
- A place to regain power over one's life.
- A new family to feel less alone.
- A place to act and better our living conditions.

Why become a member?

- ✦ To participate in activities reserved for members only
- ✦ To vote at the General Assembly and be part of the Board of Directors
- ✦ To support the centre, its feminist orientation and its values
- ✦ To receive the activities programs and special invitations

Cost : 2\$ per year

SUPPORT

CONFIDENTIAL

DROP-IN

REFERRALS

LISTENING



FREE MENSTRUAL PRODUCTS

The Centre, in partnership with Monthly Dignity, offers you free menstrual products.

Contact us!



FREE DAYCARE

When you participate in the centre's activities. Registration is mandatory.

LEGAL INFORMATION

Our volunteer lawyers answer
questions about:

- ▶ Separation or divorce
- ▶ Immigration
- ▶ Family Law



Tuesdays October 3rd, 17th and 31st

Tuesdays November 14th and 28th

Tuesday December 12th

The meetings last for 20 minutes
and are by phone. Registration is
mandatory.

Warning! The info provided is
general and the lawyers can't give
you advice about your case.

Is this *normal?*

Do you have questions regarding



**Individual meetings are offered
on Wednesday and Thursday
afternoons. In French, English,
or Spanish.**

**This service is given by our
intern in sexology, Anni.**

TECH SUPPORT

Laptops and tablets are available to be used at the Center. We'll also answer your questions about the use of new technologies.



LIBRARY

- ☀ Nearly 400 books !
- ☀ Bilingual library, french and english
- ☀ A very diverse collection : political essays, poetry, novels, testimonies...even cookbooks!

OPEN HOUSE

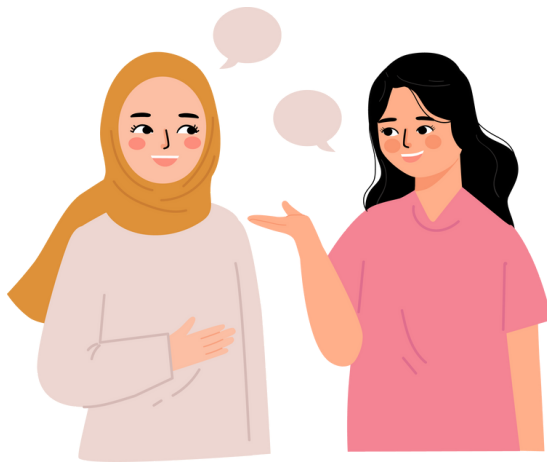
Wednesday October 4th
1:30PM to 3:30PM

Let's meet at the Centre to celebrate the launch of the Fall Program! You'll be able to register for activities and we provide music and laughter.

CONVERSATION WORKSHOPS

Wednesday October 11th,
November 8th, and December 6th
10AM to 12

Practice French and English in all conviviality at the center. It is necessary to have a basic knowledge of the language.



BOXING WITH PHILO-BOXE

Thursday October 12th
1:30PM to 3:30PM



Do you want to exercise ? In partnership with Philo-Boxe, we will follow an introductory boxing activity! Allow ten minutes of walking between the Center and their premises.

MENTAL HEALTH SUPPORT GROUP

Monday October 16th, November 13th
and December 11th
5:30PM to 7:30PM

We share tools and strategies to regain power over our lives and develop a more positive mental health.

A light meal will be served.

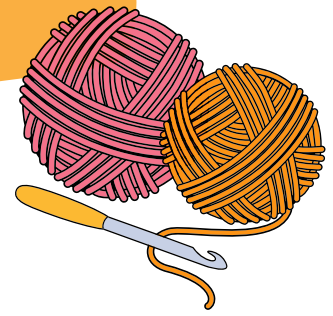
Cette initiative est rendue possible
grâce au soutien de la Fondation du
Grand Montréal



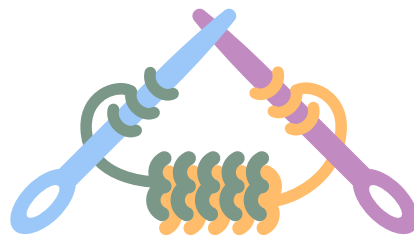
Fondation du
Grand Montréal

INTRODUCTION TO CROCHET

Wednesday October 18th
1:30PM to 3:30PM



An experienced member of the Center will come and show us the basics of crochet. All equipment is provided!



DEVELOPPING OUR SELF-ESTEEM

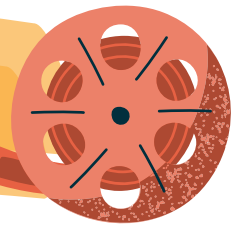
Thursday October 19th
1:30PM to 3:30PM

How can self-confidence help us when looking for a job or launching a project? Why is it so important? Come discuss strategies to improve your self-esteem.

Avec la participation financière de:



MOVIES



Hustlers

Tuesday October 10th at 1:30PM

French subtitled in English

A group of strippers become friends and decide to use their talents to scam and take revenge on their rich Wall Street clients. But they are taking more and more risks...



Ever Deadly

Tuesday November 7th at 1:30PM

English subtitled in French

This is a documentary about the life and music of Tanya Tagaq, a Canadian Inuk throat singer and activist. The film shows her performing in different settings, from a concert hall to a remote shore in Nunavut, where she shares stories about her family, culture, and history.

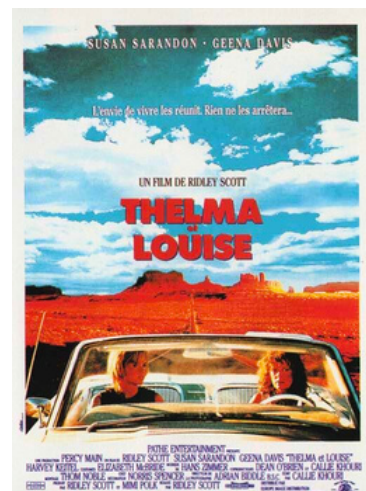


Thelma and Louise

Tuesday December 5th at 1:30

English subtitled in French

Two friends, tired of their family life, take a few days of vacation together. But following a tragic event, everything changes, and Thelma and Louise embark on a road trip full of twists and turns. A feminist classic !



DANCE AND RELAXATION

Tuesday October 24th and
November 21st
1:30PM to 3:30PM

Malika invites you to a workshop combining dance and relaxation exercises, to take care of yourself and gently use your body. Adapted to each person's physical condition.



FEMINIST BOOK CLUB

Thursday October 26th,
November 23th and December
14th
1:30PM to 3:30PM

This fall we will read two books: an essay and a work of fiction. Like last session, we focus on works exploring the diversity of women.

The workshops will be an opportunity to discuss our impressions. Books are provided, in French or English!

Cette initiative est rendue possible
grâce au soutien de la Fondation du
Grand Montréal



Fondation du
Grand Montréal



HALLOWEEN PARTY



Tuesday October 31st

From 6PM to 8:30PM

It's time to take out your scariest disguise... We're waiting for you at the Centre for a blood-curdling evening. Witch stories, music and non-alcoholic cocktails will be there.

A screening of the film *Carrie* (1976) will take place at the same time.

MY RIGHTS AT WORK

Thursday November 9th

1:30PM to 3:30PM

Are you not sure of your rights at work and would like to know about resources to help you? Are you having trouble understanding your pay slip? This workshop is for you!



OUTING AT THE PLANETARIUM

Thursday November 16th

Depart from the Centre at 1PM

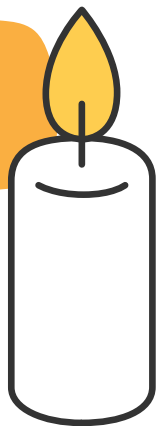
With the collaboration of the artist Miss Me, the NobELLES exhibition presents the lives of 7 extraordinary women scientists.

Limited places.

DECEMBER 6TH VIGIL

Wednesday December 6th

Details to come



This year marks the 32nd anniversary of the Polytechnique massacre, which we are commemorating with a vigil of action against violence against women.



ART PROJECT



Call for submissions:

For the 12 days of action against violence against women, we are making a little visual book.

The goal? To represent the diversity of stories and identities of women in Côte-des-Neiges.

Send your drawing, poem, collage, text, testimony or photo to info@femmesdumondecdn.org before November 14th.

Comitee meetings:

- Tuesday November 14th: choice of works and layout
- Monday November 27th: making the zine
- Thursday November 30th: launch!

The meetings are from 1:30PM to 3:30PM

Cette initiative est rendue possible
grâce au soutien de la Fondation du
Grand Montréal



Fondation du
Grand Montréal

REVIEW OF THE YEAR

Wednesday December 13th

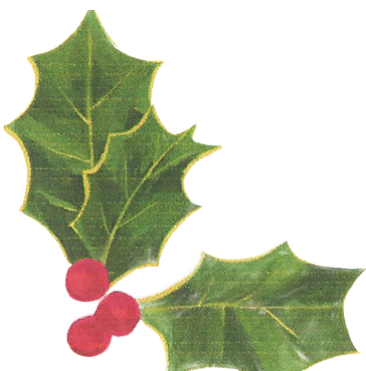
1:30 to 3:30PM

Join us for a meeting to review the past year. Which activities did you prefer ? And which ones did you like less? A snack will be served.

END-OF-YEAR PARTY SATURDAY DECEMBER 9TH

To end the year in style, the Centre organizes its traditional end-of-year party under the theme of Southeast Asia. Reserved for members.

Do you want to be part of the organizing committee? We are waiting for you on Monday November 6th, November 20th and December 4th from 1:30PM to 3:30 PM





La maison des femmes autistes du Québec is a new non-profit organization to support autistic women and nonbinary people.

The Centre gives them a helping hand by sharing its offices.

Support group:

To share our realities.

Wednesday October 4th and 18th

Wednesday November 2nd, 15th and 29th

Wednesday December 13th

All the activities are from 5PM to 8PM at the Centre. For the support group registration is mandatory at femmesautistes@gmail.com



OCTOBER 2023



| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------|--------|----------|--------|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 PM Legal Info | 4 OPEN HOUSE! | 5 Centre CLOSED | 6 | 7 | 8 |
| 9 Holiday Centre CLOSED | 10 PM Movie | 11 AM Conversation workshop | 12 PM Boxing | 13 | 14 | 15 |
| 16 Night Mental health group | 17 PM Legal Info | 18 PM Intro to crochet | 19 PM Self-confidence | 20 | 21 | 22 |
| 23 PM End of year party committee | 24 PM Dance and relaxation | 25 | 26 PM Book Club | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 PM Legal Info Night Halloween party | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



OCTOBER 2023





NOVEMBER 2023



| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|---|---|----------------------------------|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|--------|
| 30 | 31 | 1 | 2 Centre CLOSED | 3 | 4 AM Healthy relations brunch | 5 |
| 6 PM End of year party committee | 7 PM Movie | 8 AM Conversation workshop | 9 PM Workers' rights workshop | 10 | 11 | 12 |
| 13 Night Mental health group | 14 PM Legal Info PM Feminist CDN meeting | 15 | 16 PM Planetarium outing | 17 | 18 | 19 |
| 20 PM End of year party committee | 21 PM Dance and relaxation | 22 | 23 PM Book Club | 24 | 25 | 26 |
| 27 PM Feminist CDN meeting | 28 PM Legal Info | 29 | 30 PM Feminist zine launch | 1 | 2 | 3 |



NOVEMBER 2023





DECEMBER 2023



| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--------------------------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| 27 PM End of year party committee | 28 PM Movie | 29 AM Conversation workshop PM Polytechnic Vigil | 30 Centre CLOSED | 1 1 | 2 End of year party | 3 3 |
| 4 Night Mental health group | 5 PM Legal Info | 6 PM End of year evaluation | 7 PM Book Club | 8 15 | 9 16 | 10 17 |
| 11 Centre CLOSED | 12 Centre CLOSED | 13 Centre CLOSED | 14 Centre CLOSED | 15 Centre CLOSED | 16 Centre CLOSED | 17 Centre CLOSED |
| 18 Centre CLOSED | 19 Centre CLOSED | 20 Centre CLOSED | 21 Centre CLOSED | 22 Centre CLOSED | 23 Centre CLOSED | 24 Centre CLOSED |
| 25 Centre CLOSED | 26 Centre CLOSED | 27 Centre CLOSED | 28 Centre CLOSED | 29 Centre CLOSED | 30 Centre CLOSED | 31 Centre CLOSED |



DECEMBER 2023



THE CENTER WILL BE CLOSED...

- ▶ Thursday October 5th,
November 2nd and December
7th : team training
- ▶ Monday October 9th : holiday
- ▶ From December 18th to
January 15th 2024 : annual
break

Volunteering

You want to share your skills,
participate in the programs
mailings, or water the plants ?

Contact us!



Femmes
du monde
à Côte-des-Neiges

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023



Horaires

LUNDI ET MARDI : 1H30 À 4H30

MERCREDI ET JEUDI : 9H30 À
12H ET 1H30 À 4H30



6767 Chemin de la Côte-des-Neiges
bureau 597 H3S 2T6 



514-735-9027



INFO@FEMMESDUMONDECDN.ORG

www.femmesdumondecdn.org

LE CENTRE, UNE DEUXIÈME MAISON

*Un centre de femmes, c'est
quoi?*

Un endroit où se faire des amies.
Un lieu d'entraide et de solidarité
féministe.

Un endroit pour reprendre du pouvoir sur
sa vie.

Une nouvelle famille pour se sentir moins
seule.

Une place pour agir et améliorer nos
conditions de vie.

Devenir membre, pour quoi ?

- ✦ Participer à des activités réservées aux membres
- ✦ Voter à l'assemblée générale annuelle et faire partie du conseil d'administration
- ✦ Faire vivre le Centre, son orientation féministe et ses valeurs
- ✦ Recevoir les programmations et les invitations spéciales

Prix : 2\$ par an

SOUTIEN

CONFIDENTIEL

ACCUEIL

RÉFÉRENCES

ÉCOUTE



PRODUITS MENSTRUELS GRATUITS

Le Centre, en partenariat avec
Monthly Dignity, vous offre
gratuitement des produits
menstruels.

Contactez nous!



HALTE-GARDERIE GRATUITE

Quand vous participez à une
activité au Centre. Réservation
obligatoire.

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Nos avocates bénévoles
répondent aux questions sur :

- ▶ La séparation ou le divorce
- ▶ L'immigration
- ▶ Le droit de la famille



Mardi 3, 17 et 31 octobre

Mardi 14 et 28 novembre

Mardi 12 décembre

Les consultations durent 20
minutes et sont par téléphone.
Inscription obligatoire.

Attention! Les informations
sont générales et les avocates
ne peuvent pas vous donner de
conseils personnalisés.

Est-ce-que c'est *normal* ?

As-tu des questions par rapport à



**Des rencontres individuelles
sont offertes le mercredi et le
jeudi après-midi. En français,
anglais ou espagnol.**

**Service donné par Anni,
notre stagiaire en sexologie!**

ACCUEIL TECHNOLOGIQUE

Tablettes et ordinateurs
disponibles sur place
On répond aussi à tes
questions sur l'utilisation des
nouvelles technologies



BIBLIOTHÈQUE

- ✪ Près de 400 livres !
- ✪ Bibliothèque bilingue, français et anglais
- ✪ Livres divers et variés : essais, poésie, romans, témoignages... et même des livres de cuisine!

PORTES OUVERTES



Mercredi 4 octobre
1h30 à 3h30

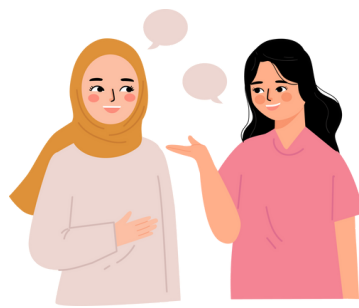


On se retrouve au Centre pour le lancement de la programmation d'automne, les inscriptions aux activités, de la musique et des rires!

ATELIER DE CONVERSATION

Mercredi 11 octobre, 8 novembre
et 6 décembre
10h à 12h

Viens pratiquer ton français ou ton anglais à travers des discussions. Une base dans une des deux langues est nécessaire.



BOXE AVEC PHILO-BOXE

Jeudi 12 octobre

1h30 à 3h30

Tu veux te dépenser physiquement ? En partenariat avec Philo-Boxe, nous suivrons une activité d'introduction à la boxe! Prévoir dix minutes de marche entre le Centre et leur local.



GROUPE DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

Lundi 16 octobre, 13 novembre, et 11 décembre

5h30 à 7h30

Nous partageons des outils et stratégies pour reprendre du pouvoir sur nos vies et développer une santé mentale plus positive.

Un léger repas sera servi.

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de la Fondation du Grand Montréal



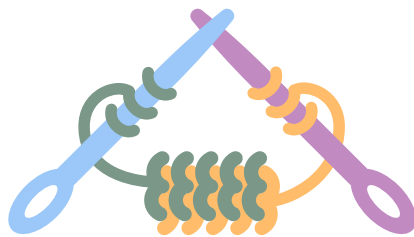
Fondation du
Grand Montréal

INTRODUCTION AU CROCHET

Mercredi 18 octobre
1h30 à 3h30



Une membre expérimentée du Centre viendra nous montrer les bases du crochet. Tout le matériel est fourni!

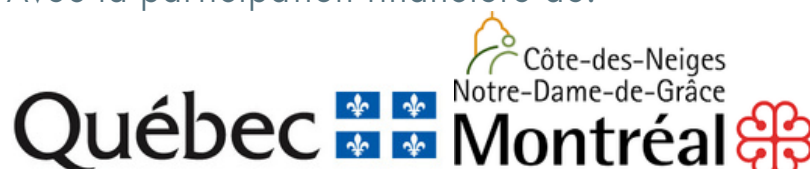


DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

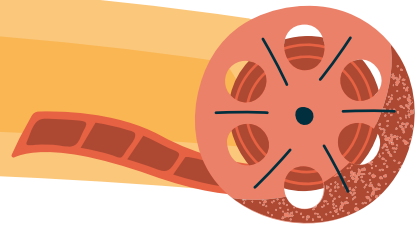
Jeudi 19 octobre
1h30 à 3h30

Comment la confiance en soi peut nous aider dans la recherche d'emploi ou le lancement d'un projet? Pourquoi est-elle si importante? Viens discuter de stratégies pour améliorer ton estime personnelle.

Avec la participation financière de:



LES FILMS



Queens

Mardi 10 octobre à 1h30

Français sous-titré en anglais

Des stripteaseuses, amies, décident d'utiliser leurs talents pour arnaquer et prendre leur revanche sur leurs riches clients de Wall Street. Mais elles prennent de plus en plus de risques.



Ever Deadly

Mardi 7 novembre à 1h30

Anglais sous-titré en Français

Voici un documentaire sur la vie et la musique de Tanya Tagaq, chanteuse de gorge et militante inuk. Elle se produit dans différents contextes, d'une salle de concert à une côte isolée du Nunavut, où elle partage des histoires sur sa famille, sa culture et son passé.



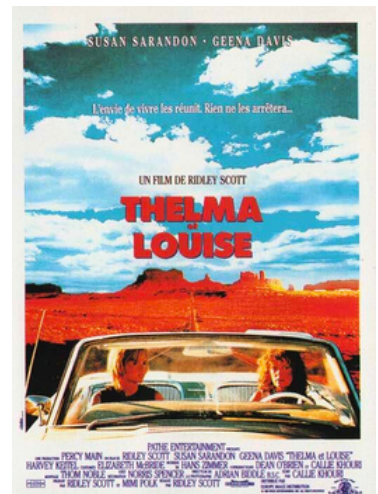
Thelma et Louise

Mardi 5 décembre à 1h30

Anglais sous-titré Français

Deux amies, fatiguées de leur vie familiale, prennent quelques jours de vacances ensemble. Mais suite à un événement tragique, tout va basculer, et Thelma et Louise s'embarquent dans un road trip plein de rebondissements.

Un film classique féministe!



DANSE ET RELAXATION

Mardi 24 octobre et 21 novembre
1h30 à 3h30

Malika t'invite à un atelier mariant danse et exercices de relaxation, pour prendre soin de toi et utiliser doucement ton corps. Adapté à la condition physique de chacune.



CLUB DE LECTURE FÉMINISTE

Jeudi 26 octobre, 23 novembre
et 14 décembre
1h30 à 3h30

Cet automne nous lirons deux livres: un essai et une oeuvre de fiction. Comme la session passée, nous nous concentrons sur des oeuvres explorant la diversité des femmes.

Les ateliers seront l'occasion de discuter de nos impressions. Les livres sont fournis, en français ou en anglais!

Cette initiative est rendue possible
grâce au soutien de la Fondation du
Grand Montréal



Fondation du
Grand Montréal



SOIRÉE D'HALLOWEEN



Mardi 31 octobre
de 6h à 8h30

C'est le moment de sortir ton déguisement le plus effrayant... Nous t'attendons au Centre pour une soirée à glacer le sang. Histoires de sorcières, musique et cocktails sans alcool seront au rendez-vous.

Une projection du film Carrie (1976) se fera en même temps.

MES DROITS AU TRAVAIL

Jeudi 9 novembre
1h30 à 3h30

Tu n'es pas sûre de tes droits au travail et tu aimerais connaître des ressources pour t'aider ? Tu as du mal à comprendre ta fiche de paye ? Cet atelier est pour toi.





SORTIE AU PLANÉTARIUM

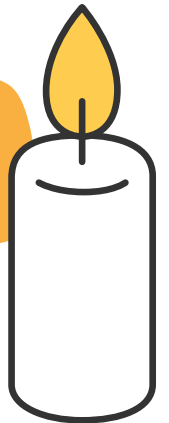
Jeudi 16 novembre

Départ du Centre à 1h

Avec la collaboration de l'artiste Miss Me, l'exposition NobELLES présente la vie de 7 extraordinaires femmes scientifiques.

Places limitées.

VIGILE DU 6 DÉCEMBRE



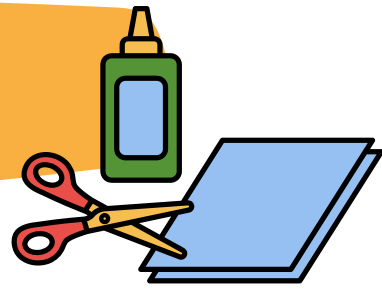
Mercredi 6 décembre

Détails à venir

Cette année marque le 32ème anniversaire de la tuerie de Polytechnique, que nous commémorons à travers une vigile d'action contre les violences faites aux femmes.



ART MILITANT



Appel d'oeuvres :

Pour les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, nous faisons un petit livre visuel.

L'objectif? Représenter la diversité des histoires et des identités des femmes de Côte-des-Neiges.

Envoie ton dessin, poème, collage, texte, témoignage ou photo à info@femmesdumondecdn.org avant le 14 novembre.

Rencontres du comité :

- Mardi 14 novembre : choix des oeuvres et mise en page
- Lundi 27 novembre : fabrication du zine
- Jeudi 30 novembre : lancement!

Les rencontres sont de 1h30 à 3h30.

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de la Fondation du Grand Montréal



Fondation du
Grand Montréal

BILAN DE L'ANNÉE

Mercredi 13 décembre
1h30 à 3h30

Rejoins nous pour une rencontre bilan sur l'année écoulée. Qu'est-ce que tu as aimé? Et moins aimé? Une petite collation sera servie.

FÊTE DE FIN D'ANNÉE SAMEDI 9 DÉCEMBRE

Pour terminer l'année, le Centre organise sa traditionnelle fête de fin d'année sous le thème de l'Asie du Sud-Est. Réservée aux membres.

Tu veux faire partie du comité organisateur? On t'attend le lundi 6 novembre, 20 novembre et 4 décembre de 1h30 à 3h30.





La maison des femmes artistes du Québec est un nouvel organisme qui soutient les femmes et les personnes non-binaires artistes.

Le Centre encourage leurs initiatives en prêtant ses locaux.

Groupe d'entraide :

Pour échanger sur nos réalités.

Les mercredis 4 et 18 octobre

Les mercredis 1er, 15, et 29 novembre

Le mercredi 13 décembre

Toutes les activités sont de 17h à 20h au Centre. Pour les groupes d'entraide inscription obligatoire auprès de femmesartistes@gmail.com



OCTOBRE 2023



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|-------------------------------------|------------------------------|----------|--------|----------|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 PM Info juridique | 4 PORTES OUVERTES! | 5 Centre FERMÉ | 6 | 7 | 8 |
| 9 Ferié Centre FERMÉ | 10 PM Film | 11 AM Atelier de conversation | 12 PM Boxe | 13 | 14 | 15 |
| 16 Soir Groupe en santé mentale | 17 PM Info juridique | 18 PM Introduction au crochet | 19 PM Confiance en soi | 20 | 21 | 22 |
| 23 PM Comité fête de fin d'année | 24 PM Danse et relaxation | 25 | 26 PM Club de lecture | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 PM Info juridique Soir Fête d'halloween | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



OCTOBRE 2023





NOVEMBRE 2023



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------------|----------|---------------------------------|----------|
| 30 PM Comité fête de fin d'année | 31 PM Film | 1 AM Atelier de conversation | 2 Centre FERMÉ | 3 | 4 AM Brunch relations saines | 5 |
| 6 PM Comité fête de fin d'année | 7 PM Film | 8 AM Atelier de conversation | 9 PM Atelier droit du travail | 10 | 11 | 12 |
| 13 Soir Groupe en santé mentale | 14 PM Info juridique PM Comité CDN féministe | 15 | 16 PM Sortie Planetarium | 17 | 18 | 19 |
| 20 PM Comité fête de fin d'année | 21 PM Danse et relaxation | 22 | 23 PM Club de lecture | 24 | 25 | 26 |
| 27 PM Comité CDN féministe | 28 PM Info juridique | 29 | 30 PM Lancement zine féministe | 1 | 2 | 3 |



NOVEMBRE 2023





| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 PM Comité fête de fin d'année | 5 PM Movie | 6 AM Atelier de conversation PM Vigile Polytechnique | 7 Centre FERMÉ | 8 | 9 Fête de fin d'année | 10 |
| 11 Soir Groupe en santé mentale | 12 PM Info juridique | 13 PM Bilan de fin d'année | 14 PM Club de lecture | 15 | 16 | 17 |
| 18 Centre FERMÉ | 19 Centre FERMÉ | 20 Centre FERMÉ | 21 Centre FERMÉ | 22 Centre FERMÉ | 23 Centre FERMÉ | 24 Centre FERMÉ |
| 25 Centre FERMÉ | 26 Centre FERMÉ | 27 Centre FERMÉ | 28 Centre FERMÉ | 29 Centre FERMÉ | 30 Centre FERMÉ | 31 Centre FERMÉ |



LE CENTRE SERA FERMÉ...

- Jeudi 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre : formation
- Le lundi 9 octobre : férié
- Du 18 décembre au 15 janvier 2024 : pause de fin d'année

Bénévolat

Tu veux partager tes connaissances, participer aux envois de programmation, ou arroser les plantes ? Contacte nous!