



Femmes  
du monde  
à Côte-des-Neiges

# PROGRAMMATION HIVER 2024



## Horaire

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](http://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 16 et 30 janvier

Mardi 13 et 27 février

Mardi 12 et 26 mars

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 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

Jeudi 11 janvier  
1h30 à 3h30

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

## CAUSERIES SEXO

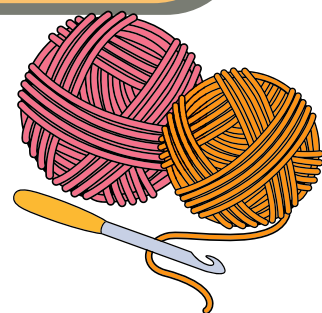
Mardi 16 janvier, 13 février, et 12 mars  
12h à 13h30

Amenez votre lunch

Venez échanger sur des thématiques variées à caractère sexologique de manière interactive et amusante! La sexologie intègre des thèmes comme la diversité corporelle, les relations amoureuses et sexuelles, la ménopause et bien plus encore.

## INTRO AU CROCHET PARTIE 2

Lundi 29 janvier  
1h30 à 3h30



On continue notre apprentissage, en allant un peu plus loin que le premier atelier! Une base en crochet est nécessaire, mais pas besoin d'être pro.

Tout le matériel est fourni!

## DANSE ET RELAXATION

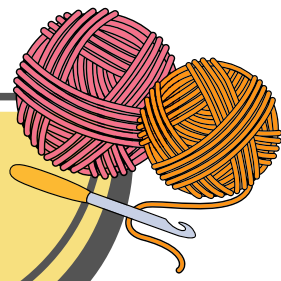
Mardi 30 janvier et 26 mars  
1h30 à 3h30

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.





# GROUPE DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

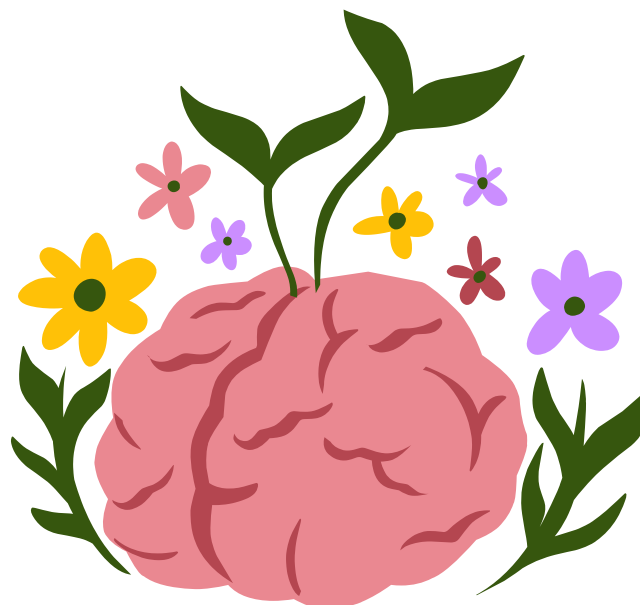


Lundi 22 janvier, 19 février, et 18  
mars  
5h30 à 7h30

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

Une collation sera servie!

Si possible il faut participer à toutes les  
rencontres.



# MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR.E.S

➤ Nous célébrons la richesse et la diversité des personnes et des communautés afro-descendantes.

➤ Nous voulons éduquer la population sur les réalités des personnes noir.e.s

➤ Nous offrons des espaces les plus sécuritaires possibles pour que la communauté noire se retrouve entre elle

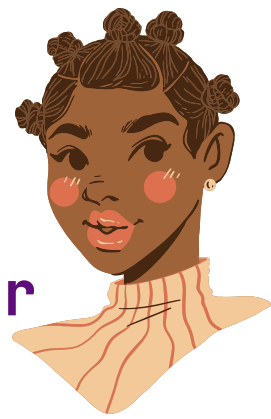
## Histoire des personnes noires au Québec

Mardi 6 février 1h30 à 3h30

Viens en apprendre plus sur l'histoire des personnes afro-descendantes au Canada et au Québec. Nous aborderons plusieurs aspects de cette thématique à travers le passé, jusqu'à de nos jours.



## Salon d'un jour



**Samedi 24 février, heure à venir**  
Nous invitons nos membres afro-descendantes à venir se faire pouponner par Joudeline et Nedji. Vous voulez une coiffure rapide? Vous voulez vous coiffer avec vos cheveux naturels ou mettre des tresses ? Vous êtes au bon endroit!

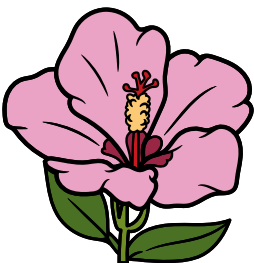


Places limitées.

**Vin danse ak nou! Venez danser avec nous!**

**Mardi 27 février de 5h30 à 7h30**

Venez danser et découvrir les danses traditionnelles haïtiennes! Durant la soirée, vous aurez la chance de visionner " Kase chenn", un film de Nitsé Matellier sur la danse traditionnelle haïtienne et par la suite, danser avec Anika.



# EMPLOI



## Compétences professionnelles et entrepreneuriat

Jeudi 8 février de 1h30 à 3h30

Tu es en processus de recherche d'emploi ou de transition professionnelle? Viens en apprendre plus sur les compétences professionnelles et découvre les programmes du Y des femmes.



## Entrepreneuriat au féminin

Jeudi 22 février de 1h30 à 3h30

Tu as un rêve d'entreprise et tu aimerais savoir comment concrétiser tes idées? Viens en apprendre sur les étapes du démarrage d'entreprise avec les conseillères du Y des femmes.

En collaboration avec:



Avec la participation  
financière de:



# Le CV au Québec avec le SIMO

Mercredi 13 mars de 1h30 à 3h30

Au Québec, on ne fait pas notre CV ou notre lettre de motivation de la même manière qu'ailleurs. Le SIMO, spécialiste de l'emploi, nous explique ces différences. Ce sera aussi l'occasion de découvrir leurs services!

En collaboration avec:



Service d'Intégration au  
Marché du travail par Objectifs

## INTRODUCTION À LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE

Mardi 5 mars de 1h30 à 3h30

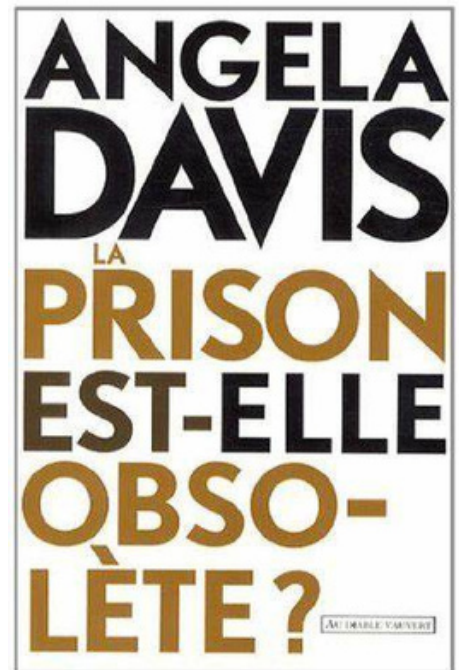
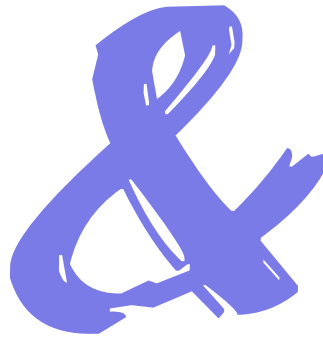
Anni, stagiaire en sexologie, nous accompagne pour aborder les enjeux historiques vécus par la communauté LGBTQ+. Quelles sont les attitudes pour favoriser un espace sécuritaire?



# CLUB DE LECTURE FÉMINISTE

Jeudi 18 janvier, 15 février et 21 mars  
1h30 à 3h30

Cet hiver nous lirons deux livres :



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

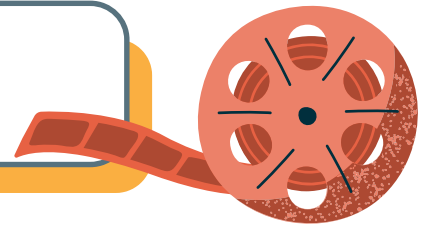
Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de la Fondation du Grand Montréal



Fondation du  
Grand Montréal



# LES FILMS

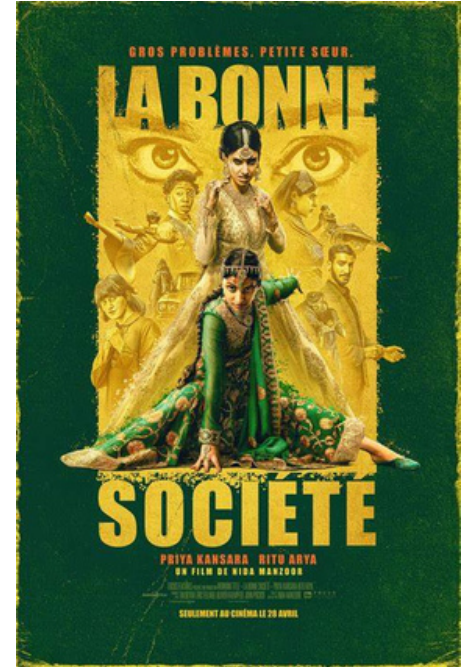


## La bonne société

Mardi 23 janvier à 1h30

Anglais sous-titré en Français

Ria croit qu'elle doit sauver sa soeur aînée de son mariage. Après avoir demandé l'aide de ses amis, Ria tente de réaliser un braquage de mariage des plus ambitieux au nom de l'indépendance et de la famille.

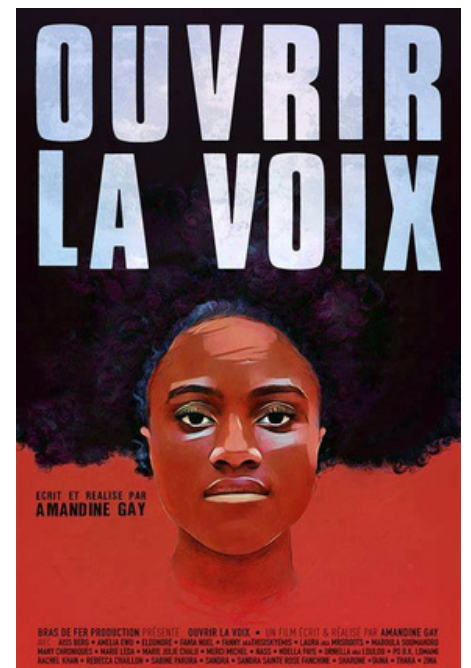


## Ouvrir la voix

Mardi 20 février 1h30 à 3h30

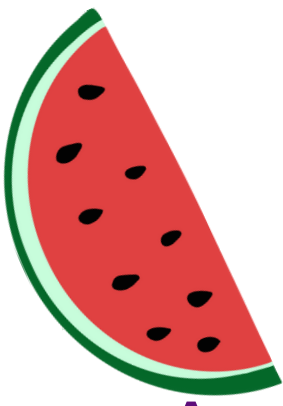
Français sous-titré anglais

Des femmes noires issues de l'histoire coloniale européenne en Afrique et aux Antilles nous racontent leur expérience des deux dimensions indissociables de leur identité "femme" et "noire".

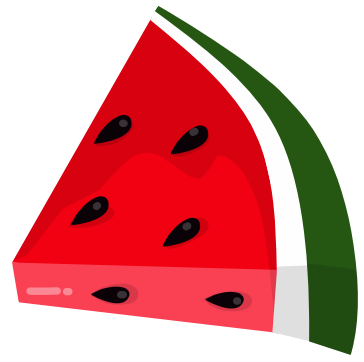


Mois de l'histoire des noir.e.s





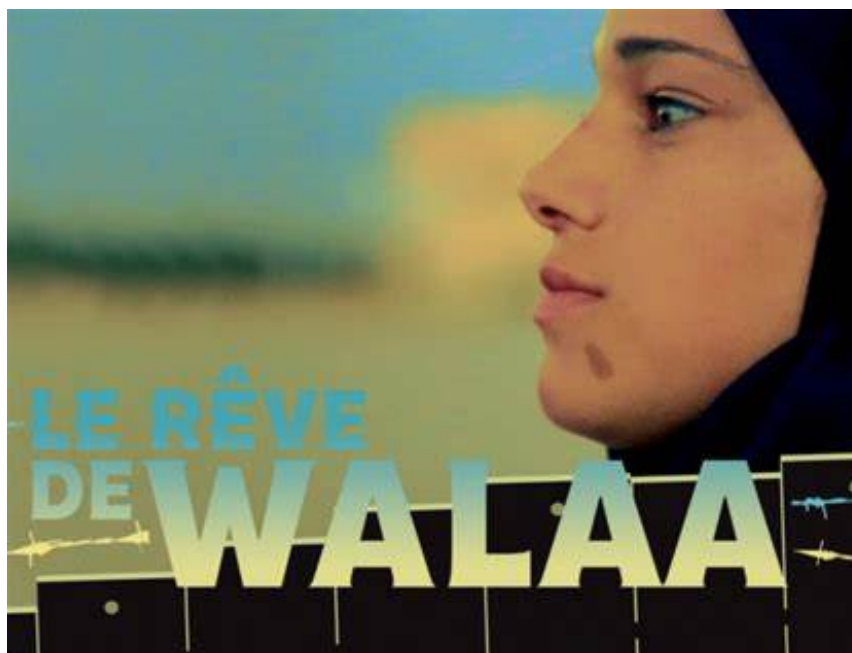
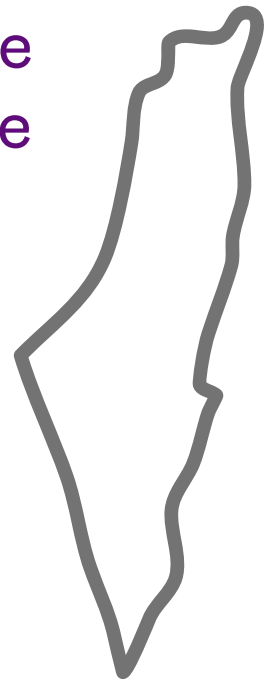
# Le rêve de Walaa Mardi 19 mars



Arabe sous-titré anglais 10h à 12h

Arabe sous-titré français 1h30 à 3h30

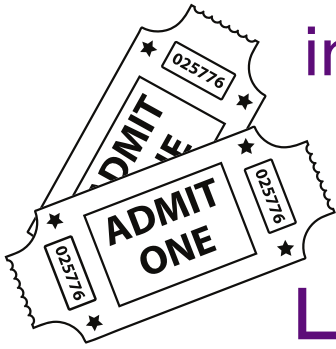
Palestinienne et élevée dans un camp de réfugiés en Cisjordanie alors que sa mère était en prison, Walaa veut devenir policière dans les Forces de sécurité palestiniennes : un défi de taille pour une jeune fille qui n'aime pas les règles.





# Jour des droits des femmes

Comme chaque année, nous organisons un événement pour souligner la journée internationale du droit des femmes



L'activité sera le 7 mars en soirée, plus de détails à venir. Nous t'invitons à faire partie du comité du 8 mars pour organiser avec nous cet événement. Les rencontres sont le :

◆ Lundi 12 février

◆ Lundi 26 février

◆ Lundi 11 mars



Les rencontres sont de 1h30 à 3h30.

Avec la participation financière de:

Québec 

 Côte-des-Neiges  
Notre-Dame-de-Grâce  
Montréal 

# ATELIER JURIDIQUE : IMMIGRANTES, PARRAINÉES, RÉFUGIÉES

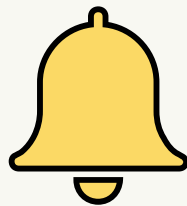
En mars - horaire à venir

Rencontre d'information sur les lois touchant l'immigration, le parrainage et la demande de statut de réfugiés. Nous allons, en particulier, regarder les impacts spécifiques sur les femmes.



En collaboration avec:

**PB** pro bono  
students canada  
**SC** réseau national  
d'étudiant(e)s  
pro bono



**RAPPEL**

L'inscription aux activités est  
obligatoire, et se fait par  
téléphone, courriel, ou en  
personne



# JANVIER 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 PORTES OUVERTES!	12	13	14
15	16 PM Causerie sexo PM Info juridique	17	18 PM Club de lecture	19	20	21
22	23 PM Film	24	25	26	27	28
29 Soir Groupe en santé mentale PM Introduction au crochet 2	30 PM Danse et relaxation PM Info juridique	31	1	2	3	4



# JANVIER 2024



# BONNE ANNÉE



FÉVRIER 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1 Centre FERMÉ	2	3	4
5	6 PM Histoire des noir.e.s au QC	7	8 PM Compétences pro et entreprenariat	9	10	11
12 PM Comité 8 mars	13 PM Causerie sexo PM Info juridique	14	15 PM Club de lecture	16	17	18
19 Soir Groupe en santé mentale	20 PM Film mois de l'histoire de noir.e.s	21	22 PM Entreprenariat au féminin	23	24 PM Salon d'un jour	25
26 PM Comité 8 mars	27 PM Info juridique Soir Danse haïtienne	28 Centre FERMÉ	29 Centre FERMÉ	1	2	3

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR.E.S



# MARS 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
26	27	28	29	1	2	3
4	5 PM Intro diversité sexuelle et de genre	6	7 Évènement du 8 mars	8	9	10
11 PM Comité 8 mars	12 PM Causerie sexe PM Info juridique	13 PM Faire son CV avec le SIMO	14	15	16	17
18 Soir Groupe en santé mentale	19 PM Film	20	21 PM Club de lecture	22	23	24
25	26 PM Danse et relaxation PM Info juridique	27 Centre FERMÉ	28 Centre FERMÉ	29	30	31



# MARS 2024



# LE CENTRE SERA FERMÉ...

- ▶ Le jeudi 1er février : formation
- ▶ Le mercredi 28 et jeudi 29 février : administration
- ▶ Le mercredi 27 et jeudi 28 mars : administration

## Bénévolat

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



Femmes  
du monde  
à Côte-des-Neiges

# PROGRAM WINTER 2024

## 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  
bureau 597 H3S 2T6 



514-735-9027



INFO@FEMMESDUMONDECDN.ORG

[www.femmesdumondecdn.org](http://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 January 16th and 30th

Tuesdays February 13th and 27th

Tuesdays March 12th and 26th

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 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



Thursday January 11th  
1:30PM to 3:30PM



We'll meet at the Center for the launch of the winter program, the registration for activities, music and of course laughter!

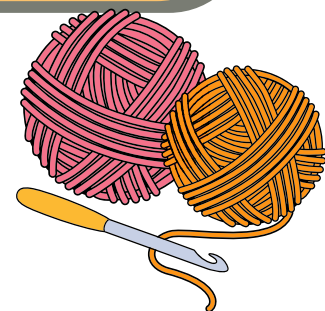
## SEXOLOGY CHAT

Tuesdays January 16th, February 13th,  
and March 12th  
12PM to 1:30PM  
Bring your lunch

Come and discuss various sexological themes in an interactive and fun way! Sexology incorporates themes like body diversity, romantic and sexual relationships, menopause and much more.

## INTRO TO CROCHET PART 2

Monday January 29th  
1:30PM to 3:30PM



We continue our learning, going a little further than the first workshop! A crochet base is necessary, but no need to be a pro.

All equipment is provided!

## DANCE & RELAXATION

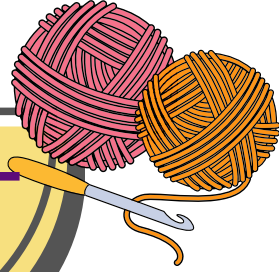
Tuesdays January 30th and  
March 26th

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.



# MENTAL HEALTH SUPPORT GROUP

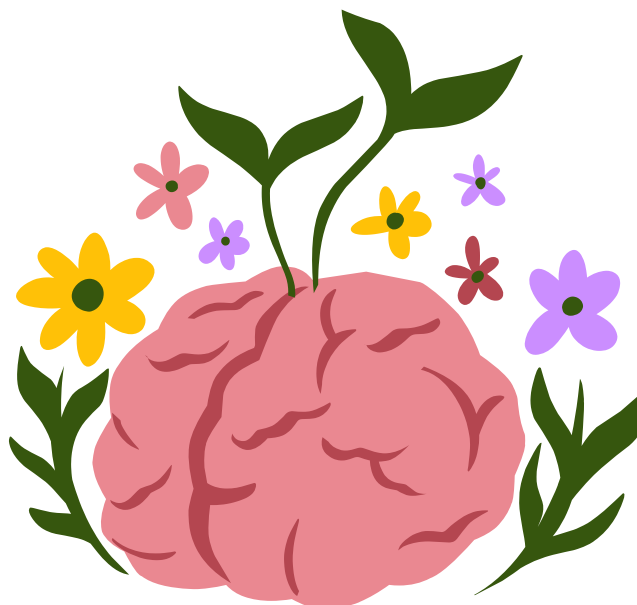


Monday January 22nd, February  
19th and March 18th  
5:30 PM to 7:30PM

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

Snacks will be served

It's encouraged to participate in all the  
meetings!



# BLACK HISTORY MONTH



We celebrate the richness and diversity of Afro-descendant people and communities.



We want to educate the population on the realities of black people



We try to offer safe spaces for the black community to gather

## History of black people in Québec

Tuesday February 6th

1:30PM to 3:30PM

Come learn more about the history of people of Afro-descent in Canada and Quebec. We will address several aspects of this theme throughout the past, up to the present day.





## Salon for a day



Saturday February 24th  
details to come

We invite our Afro-descendant members to come and be pampered by Joudeline and Nedji. Want a quick hairstyle? Do you want to style your hair with your natural hair or put it in braids? You are in the right place!

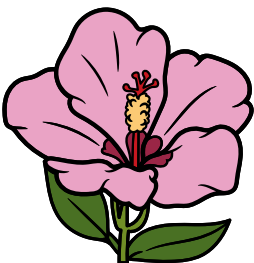


Limited places.

Vin danse ak nou! Come dance with us !

Tuesday February 27th  
from 5:30PM to 7:30PM

Come dance and discover traditional Haitian dances! During the evening, you will have the chance to watch “Kase chenn”, a film by Nitsé Matellier on traditional Haitian dance and then, dance with Anika.



# WORK



## Professional skills and entrepreneurship

Thursday February 8th  
1:30PM to 3:30PM

Are you in the process of looking for a job or making a professional transition? Come learn more about professional skills and discover the YWCA programs.



## Women's entrepreneurship

Thursday February 22nd  
1:30PM to 3:30PM

Do you have a business dream and would like to know how to make your ideas come true? Come learn about the stages of starting a business with advisors from the YWCA.

In collaboration with:



Avec la participation financière de:



# The CV in Québec with the SIMO

Wednesday March 13th

1:30PM to 3:30PM

In Quebec, we do not create our CV or cover letter in the same way as elsewhere. SIMO, an employment specialist, explains these differences to us. This will also be an opportunity to discover their services!

In collaboration with:



Service d'Intégration au  
Marché du travail par Objectifs

## INTRO TO GENDER AND SEXUAL DIVERSITY

Tuesday March 5th

1:30PM to 3:30PM

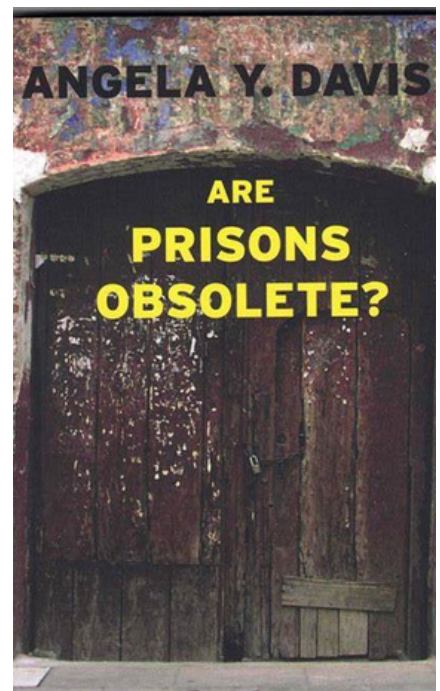
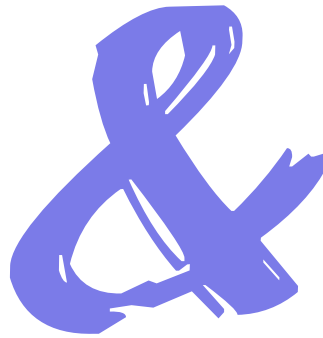
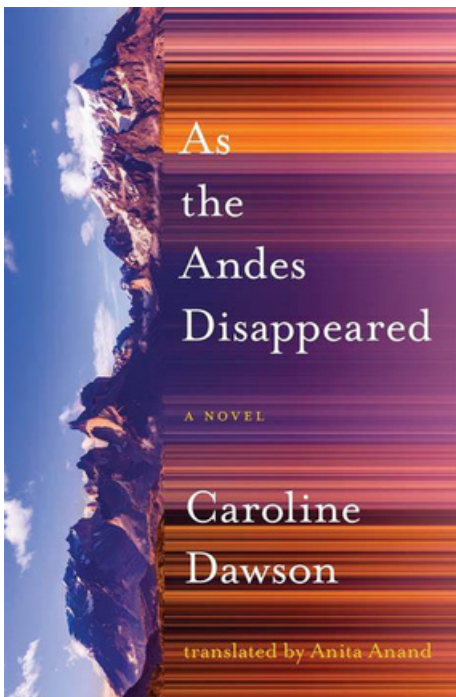
Anni, our sexology intern, helps us to address the historical issues experienced by the LGBTQ+ community. What are the attitudes to promote a safe space?



# FEMINIST BOOK CLUB

Thursdays January 18th, February 15th, and  
March 21st  
1:30PM to 3:30PM

This winter we will read two books :

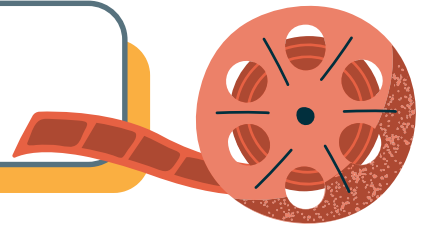


The workshops will be an opportunity to discuss our impressions. Books are provided, in French or English!

This initiative is made possible by  
the **Fondation du Grand Montréal**



# FILMS

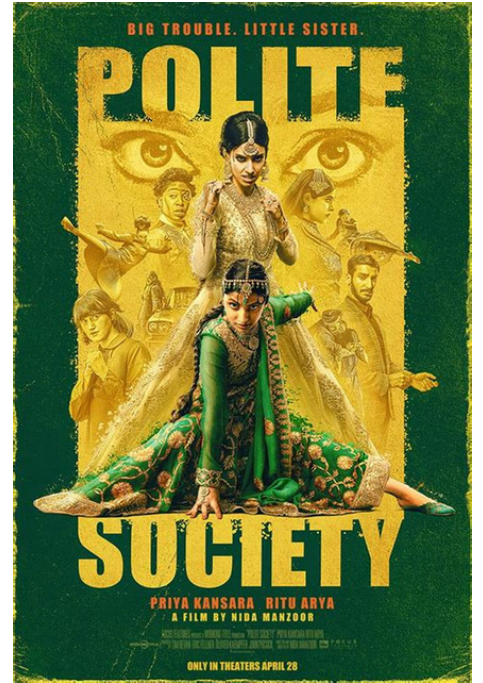


## Polite Society

Tuesday January 23rd at 1:30PM

English subtitled in French

Ria believes she must save her older sister from her marriage. After enlisting the help of her friends, Ria attempts to pull off an ambitious wedding heist in the name of independence and family.

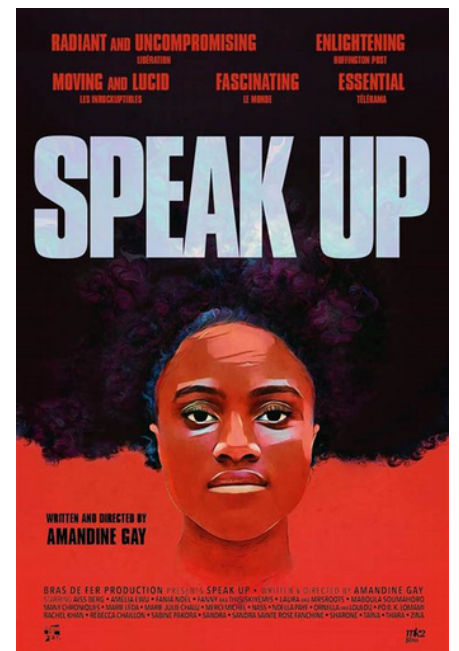


## Speak Up

Tuesday February 20th at 1:30PM

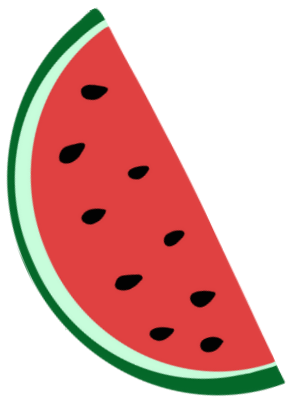
French subtitled in English

Black women descending from European colonial history in Africa and the West Indies tell us about their experience of the two inseparable dimensions of their “woman” and “black” identity.

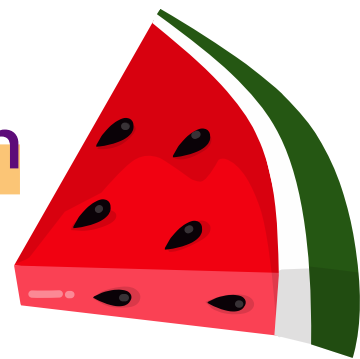


*Black History Month.*





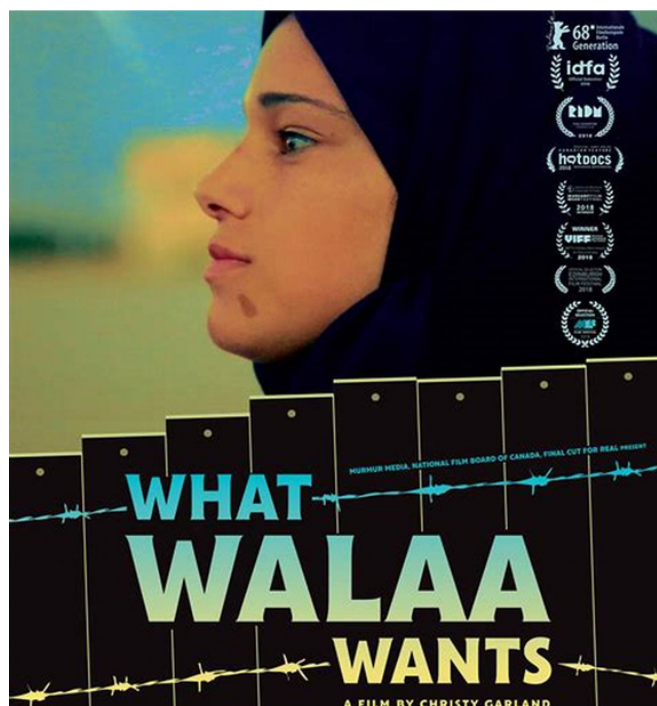
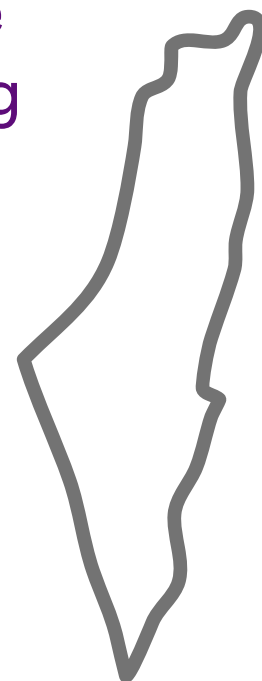
# What Walaa wants Tuesday March 19th



Arabic subtitled in English 10AM to  
12PM

Arabic subtitled in French 1:30PM to  
3:30PM

Palestinian and raised in a refugee  
camp in the West Bank while her  
mother was in prison, Walaa wants  
to become a police officer in the  
Palestinian Security Forces: a big  
challenge for a young girl who  
doesn't like rules.



# Women's rights day

Like every year, we organize an event to mark International Women's Rights Day



The activity will be on March 7 in the evening, more details to come.

We invite you to be part of the March 8 committee to organize this event with us. The meetings are on:

✦ Monday February 12th

✦ Monday February 26th

✦ Monday March 11th



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

Avec la participation financière de:

Québec 

 Côte-des-Neiges  
Notre-Dame-de-Grâce  
Montréal 

# LEGAL WORKSHOP: IMMIGRANTS, SPONSORED, REFUGEES

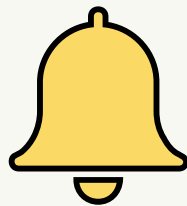
In March - details to come

Information meeting on laws affecting immigration, sponsorship and application for refugee status. We will, in particular, look at the specific impacts on women.



In collaboration with :

**PB** pro bono  
students canada  
**SC** réseau national  
d'étudiant(e)s  
pro bono



## REMINDER

Registration for activities is mandatory, and can be done by telephone, email, or in person.





# JANUARY 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 OPEN HOUSE!	12	13	14
15	16 PM Sexology chat PM Legal info	17	18 PM Book club	19	20	21
22	23 PM Film	24	25	26	27	28
29 Night Mental health group PM Intro to crochet 2	30 PM Dance and relaxation PM Legal info	31	1	2	3	4



# JANUARY 2024



# HAPPY NEW YEAR



FEBRUARY 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1 Centre CLOSED	2	3	4
5	6 PM Black history in QC	7	8 PM Professional skills and entrepreneurship	9	10	11
12	13 PM Sexology chat PM Legal Aid	14	15 PM Book club	16	17	18
19	20 PM Film black history month	21	22 PM Women's entrepreneurship	23	24 PM Salon of a day	25
26	27 PM Legal Aid Night Haitian dance	28 Centre CLOSED	29 Centre CLOSED	1	2	3

# BLACK HISTORY MONTH

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
26	27	28	29	1	2	3
4	5 PM Intro gender and sexual diversity	6	7 MARCH 8TH EVENT	8	9	10
11 PM March 8th Comitee	12 PM Sexology chat PM Legal Aid	13 PM Doing your resume with the SIMO	14	15	16	17
18 Night Mental health group	19 PM Film	20	21 PM Book club	22	23	24
25	26 PM Dance and relaxation PM Legal Aid	27 Centre CLOSED	28 Centre CLOSED	29	30	31

# THE CENTER WILL BE CLOSED...

- ▶ Thursday February 1st : training
- ▶ Wednesday February 28th and Thursday February 29th : admin
- ▶ Wednesday March 27th and Thursday March 28th : admin

## Volunteering

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

Contact us!