



**Femmes  
du monde**  
à Côte-des-Neiges

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 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 9 et 23 avril

Mardi 7 et 21 mai

Mardi 4 juin

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!

# CABANE À SUCRE

Samedi 13 avril

9h30 à 3h30

Venez profiter du temps des sucres!  
Le transport est fourni et le repas gratuit. Des options végétariennes seront disponibles.



Rdv au Centre à 9h30 et retour à 3h30

**Réservé aux membres, places limitées! Halte garderie disponible**

# BRUNCH DES BÉNÉVOLES

Mercredi 17 avril

10h à 12h

C'est le moment de célébrer la contribution des bénévoles du Centre à travers un brunch!

**Sur invitation seulement**



# PORTES OUVERTES

Mercredi 17 avril  
13h30 à 16h30

On vous invite au lancement de notre programmation de printemps, mais aussi à la découverte de nos projets !



# DANSE ET RELAXATION

Mardi de 1h30 à 3h30 : 16 et 30 avril  
14 et 28 mai  
11 et 25 juin

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.







# MON CENTRE, MA VISION



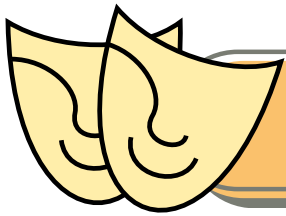
Samedi 27 avril

10h à 1h30

Avec brunch

Rejoins nous pour une rencontre importante!

Ensemble, nous réfléchirons à ce qui nous motive véritablement, les principes que nous défendons et la voie que nous envisageons pour notre avenir commun au Centre.



## SORTIE AU THÉÂTRE

S'enjailler

Mardi 7 mai 19h

Quatre amies se taquent, partagent des anecdotes et exposent leur vulnérabilité. Ces jeunes femmes explorent avec sincérité la complexité de leur identité, du féminisme, de la race et de la sexualité.

**Réservé aux membres, places limitées!**

# CLUB DE LECTURE FÉMINISTE

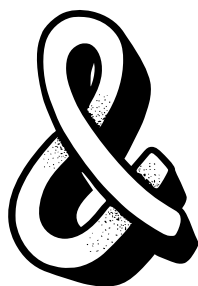
Jeudi 18 avril, 16 mai et 20 juin  
1h30 à 3h30

Ce printemps nous lirons deux livres :



Récit d'une aînée ojibwé-crie lesbienne

les éditions du remue-ménage



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



# GROUPE DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

Pendant nos rencontres, nous partageons des outils et stratégies pour reprendre du pouvoir sur nos vies et développer une santé mentale plus positive.

Un repas sera servi.

Les personnes qui participeront aux 3 dates seront privilégiées.

- ▶ Lundi 8 avril : vivre un deuil
- ▶ Lundi 6 mai : santé mentale et intimité
- ▶ Lundi 3 juin : autogestion de sa médication



De 17h30 à 19h30



# NEUTRALITÉ CORPORELLE

Mercredi 8 mai  
1h30 à 3h30

Cet atelier met l'accent sur l'idée de neutralité corporelle : accepter et respecter son corps pour tout ce qu'il fait pour nous, peu importe à quoi on ressemble.

Un cours de fitness à la fin de l'atelier rassemble tout le monde et termine l'atelier en beauté !

Adapté à la condition physique de chacun.e

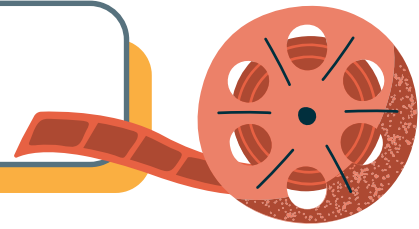


*Atelier par*



**RISE  
WITH  
RESILIENCE**

# LES FILMS



Les femmes arabes disent ça?!

Mardi 23 avril à 1h30

Anglais sous-titré en Français

Réflexion radicale sur la politique, l'identité et le lieu de vie, le film se déploie au gré des conversations audacieuses, de l'hospitalité et de la franchise d'un groupe de 8 femmes arabes vivant au Canada.



Ru

Mardi 21 mai à 1h30

Français sous-titré en Anglais

Une riche famille de réfugiés quitte le Vietnam et commence une nouvelle vie à Montréal après une dangereuse traversée maritime. Shy Tinh doit apprendre une nouvelle langue et s'intégrer dans son nouvel environnement.



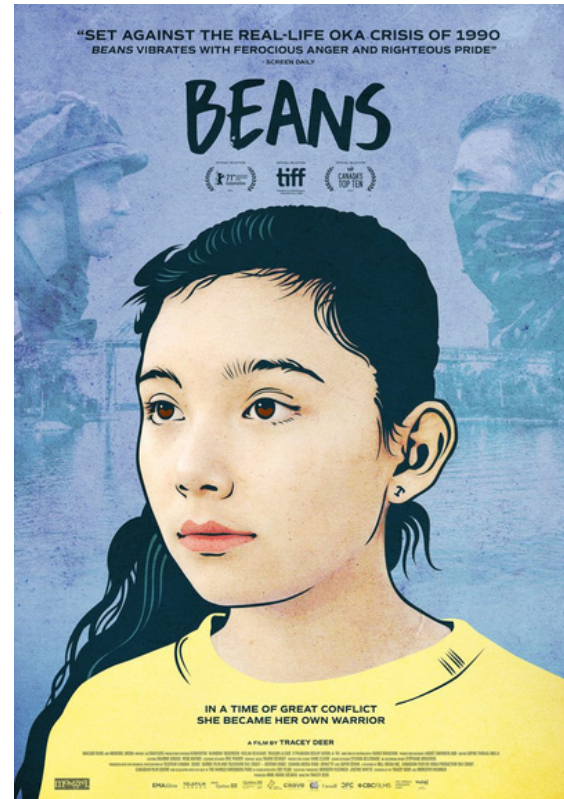


# Beans

Mardi 18 juin à 1h30

Anglais sous-titré en Français

Beans, douze ans, est forcée de grandir rapidement et de devenir la guerrière mohawk coriace qu'elle doit être pendant la crise d'Oka, le soulèvement autochtone qui a déchiré le Québec et le Canada pendant 78 jours tendus au cours de l'été 1990.



## PETIT-DÉJEUNER THÉMATIQUE



Jeudi 16 mai  
10h à 11h30



On vous attend au Centre pour prendre le petit-déjeuner et discuter d'un sujet d'actualité. Thème de cette fois : la journée mondiale contre l'homophobie et la transphobie.

# FÉMINISME ET...

Nous vous invitons à discuter et en apprendre plus sur des sujets en lien avec les valeurs féministes



## ...RELIGION

Jeudi 23 mai 1h30 à 3h30

Comment concilier religion et féminisme dans la vie de tous les jours? Est-ce que la religion peut-être féministe?

## ...PROSTITUTION

Jeudi 6 juin 1h30 à 3h30

Si on est féministes, sommes-nous obligatoirement contre la prostitution? Est-ce que toute la prostitution est de l'exploitation?



# DROITS ET RESPONSABILITÉS DU CA

Mardi 4 juin de 6h à 7h30  
En ligne

Tu as envie d'en savoir plus sur le conseil d'administration du Centre ?  
Comment ça marche, quelles sont les responsabilités des administratrices ?  
Cet atelier est parfait pour toi!



## MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Jeudi 27 juin  
Départ du Centre à 10h

Comme chaque année nous irons au musée des beaux-arts, cette fois en compagnie de nos ami.e.s du Centre des Femmes de Verdun!

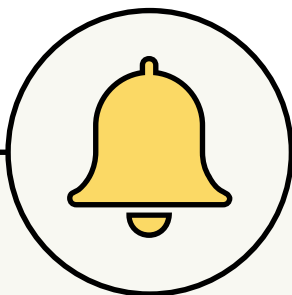




# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Samedi 15 juin  
Repas à 11h  
Début à 12h30

Des indices sur le thème de cette année :



## RAPPEL

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



# AVRIL 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Centre FERMÉ	2	3	4 Centre FERMÉ	5	6	7
8 Soir Groupe en santé mentale	9 PM Info juridique	10	11	12	13 Cabane à sucre	14
15	16 PM Danse et relaxation	17 PORTES OUVERTES!	18 PM Club de lecture	19	20	21
22	23 PM Info juridique PM Film	24	25	26	27 Mon Centre, Ma vision	28
29	30 PM Danse et relaxation	25	26	27	28	29



# AVRIL 2024





# MAI 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	1 Centre FERMÉ	2 Centre FERMÉ	3	4	5
6 Soir Groupe en santé mentale	7 PM Info juridique Soir Théâtre	8 PM Neutralité corporelle	9	10	11	12
13	14 PM Danse et relaxation	15	16 AM Petit déjeuner PM Club de lecture	17	18	19
20	21 PM Info juridique PM Film	22	23 PM Religion et féminisme	24	25	26
27	28 PM Danse et relaxation	29	30	1	2	3



# MAI 2024





# JUIN 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	31	1	2
3	4 PM Info juridique Soir Droits et responsabilités du CA	5	6 PM Prostitution et féminisme	7	8	9
10 Soir Groupe en santé mentale	11 PM Danse et relaxation	12	13	14	15 Assemblée Générale Annuelle	16
17	18 PM Film	19	20 PM Club de lecture	21	22	23
24	25 PM Danse et relaxation	26	27 PM Musée des beaux-arts	28	29	30



# JUIN 2024



# LE CENTRE SERA FERMÉ...

- Le lundi 1er avril : férié
- Le jeudi 4 avril, mercredi 1er mai, jeudi 2 mai : administration
- Le lundi 17 juin : repos post AGA!

## 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 SPRING 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 April 9th and 23rd

Tuesdays May 7th and 21st

Tuesdays June 4th

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!

# SUGAR SHACK

Saturday April 13th

9:30am to 3:30pm

Come and enjoy the sugaring season! Transportation is provided and meals are free. Vegetarian options will be available.



Meet at the Center at 9:30 a.m. and return at 3:30 p.m.

**Reserved for members, limited places! Daycare available**

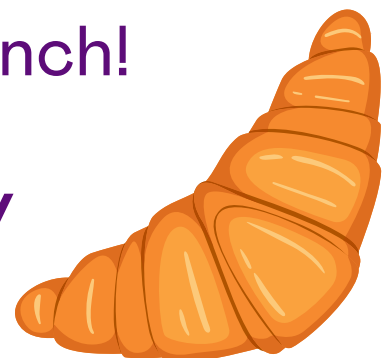
# VOLUNTEERS' BRUNCH

Wednesday April 17th

10am to 12

It's time to celebrate the contribution of the Center's volunteers with a brunch!

**By invitation only**



# OPEN HOUSE

Wednesday April 17th  
1:30pm to 4:30pm

We invite you to the launch of our spring program, but also to discover our projects!



# DANCE AND RELAXATION

Tuesday 1:30pm to 3:30pm :  
April 16th and 30th  
May 14th and 28th  
June 4th and 25th

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.



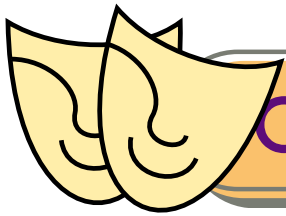


## MY CENTRE, MY VISION



**Saturday April 27th  
10am to 1:30pm  
Brunch will be served**

Join us for an important meeting!  
Together we will think about  
what truly motivates us, the principles  
we defend and the path we envision for  
our common future at the Centre.



## OUTING AT THE THEATRE

**S'enjailer (french)  
Tuesday May 7th at 7pm**

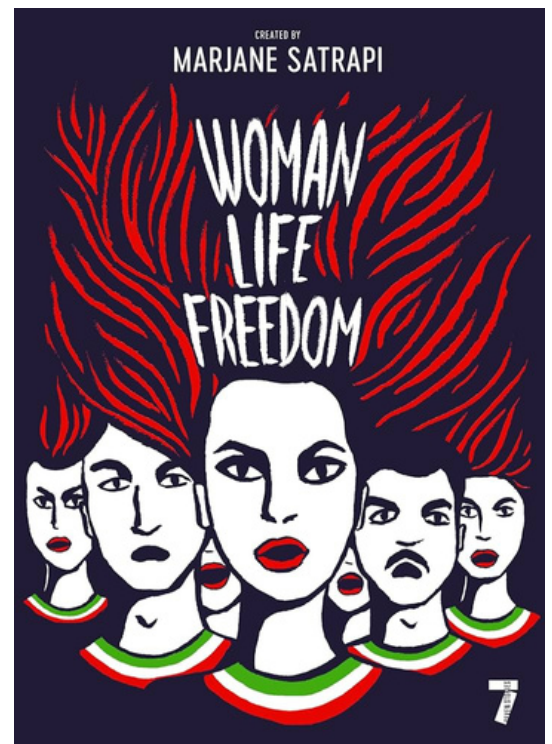
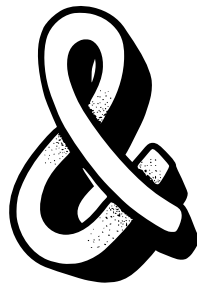
Four friends tease each other, share  
anecdotes and expose their  
vulnerability. These young women  
sincerely explore the complexity of  
their identity, feminism, race and  
sexuality.

**Reserved for members, limited places!**

# FEMINIST BOOK CLUB

Thursday April 18th, May 16th, and June 20th  
1:30pm to 3:30pm

This spring we will read two books:



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



# MENTAL HEALTH SUPPORT GROUP

During our meetings, we share tools and strategies to regain power over our lives and develop more positive mental health.

A meal will be served.

People who participate in all 3 meetings will be given priority.

- ▶ Monday April 8th : living through grief
- ▶ Monday May 6th : mental health and intimacy
- ▶ Monday June 3rd : self-management of medication

From 5:30pm to 7:30pm





# BODY NEUTRALITY

Wednesday May 8th  
1:30pm to 3:30pm

This workshop emphasizes the idea of body neutrality: accepting and respecting our body for everything it does for us, no matter what we look like.

A fitness class at the end of the workshop brings everyone together and ends the workshop in style!

Adapted to each person's physical condition

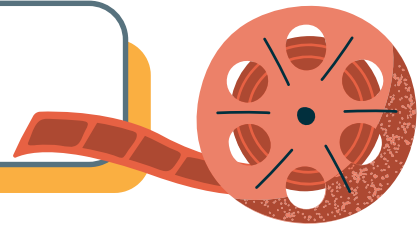


Workshop by



**RISE  
WITH  
RESILIENCE**

# MOVIES



## Arab women say what?!

Tuesday April 23rd at 1:30pm

English subtitled in French

A radical reflection on politics, identity and place of life, the film unfolds through the daring conversations, hospitality and frankness of a group of 8 Arab women living in Canada.



## Ru

Tuesday May 21st at 1:30pm

French subtitled in English

A wealthy refugee family leaves Vietnam and begins a new life in Montreal after a dangerous sea crossing. Shy Tinh must learn a new language and integrate into her new environment.

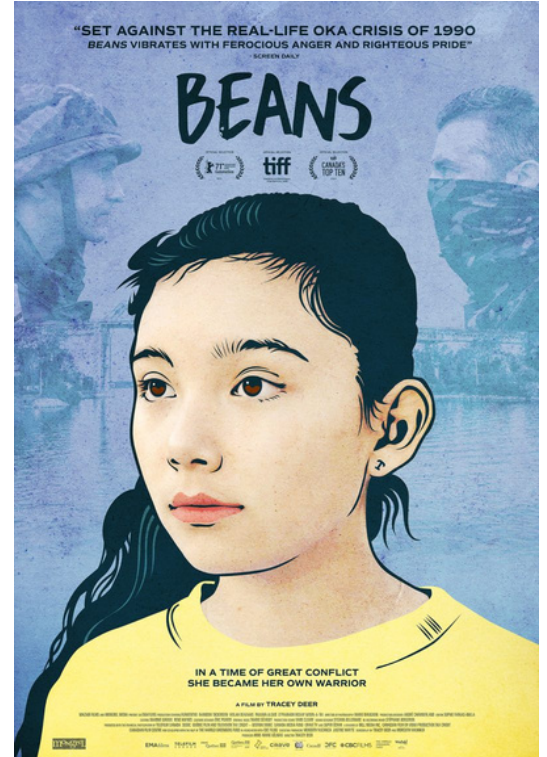


# Beans

Tuesday June 18th at 1:30pm

English subtitled in French

Twelve-year-old Beans is forced to grow up fast and become the tough Mohawk warrior she needs to be during the Oka Crisis, the turbulent Indigenous uprising that tore Quebec and Canada apart for 78 tense days in the summer of 1990.



## THEMATIC BREAKFAST

Thursday May 16th  
10am to 11:30am



We are waiting for you at the Center to have breakfast and discuss a current topic. Current theme: the World Day Against Homophobia and Transphobia.

# FEMINISM AND...

We invite you to discuss and learn more about topics related to feminist values



## ...RELIGION

Thursday May 23rd, 1:30 pm to 3:30pm

How to reconcile religion and feminism in everyday life? Can religion be feminist?



## ...PROSTITUTION

Thursday June 6th, 1:30pm to 3:30pm

If we are feminists, are we necessarily against prostitution? Is all prostitution exploitative?

# DUTIES AND RESPONSABILITIES OF THE BOARD

Tuesday June 4th, 6pm to 7:30pm  
Online

Do you want to know more about the Centre's board of directors? How does it work, what are the responsibilities of administrators? This workshop is perfect for you!



## MUSEUM OF FINE ARTS

Thursday June 27th  
Depart from the Centre at 10am

Like every year we will go to the Museum of Fine Arts, this time in the company of our friends from the Centre des Femmes de Verdun!





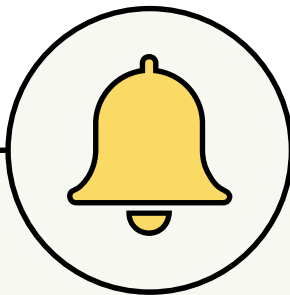
# ANNUAL GENERAL MEETING

Saturday June 15th

Lunch at 11 am

Meeting starts at 12:30pm

A couple of hints about this year's theme:



## REMINDER

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



# APRIL 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1 Centre CLOSED	2	3	4 Centre CLOSED	5	6	7
8 Night Mental health support group	9 PM Legal info	10	11	12	13 Sugar shack	14
15	16 PM Dance and relaxation	17 OPEN HOUSE!	18 PM Book club	19	20	21
22	23 PM Legal info PM Film	24	25	26	27 My Centre, My Vision	28
29	30 PM dance and relaxation	25	26	27	28	29



# APRIL 2024





# MAY 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
29	30	1	2	3	4	5
		Centre CLOSED	Centre CLOSED			
6	7	8	9	10	11	12
Night Mental health support group	PM Legal info Night Theatre	PM Body neutrality				
13	14	15	16	17	18	19
	PM Dance and relaxation		AM Thematic breakfast PM Book club			
20	21	22	23	24	25	26
	PM Legal info PM Film		PM Religion and feminism			
27	28	29	30	1	2	3
	PM Dance and relaxation					



# MAY 2024







# JUNE 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
27	28	29	30	31	1	2
3	4 PM Legal info Night Duties and responsibilities of the board	5	6 PM Prostitution and feminism	7	8	9
10 Night Mental health support group	11 PM Dance and relaxation	12	13	14	15 Annual General Meeting	16
17	18 PM Film	19	20 PM Book club	21	22	23
24	25 PM Dance and relaxation	26	27 PM Museum of Fine Arts	28	29	30



# JUNE 2024



# THE CENTER WILL BE CLOSED...

- ▶ Monday April 1st : holiday
- ▶ Thursday April 4th, Wednesday May 1st and Thursday May 2nd : admin
- ▶ Monday June 17th : rest post AGM!

## Volunteering

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

Contact us!