



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

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025



## 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.

# ACCUEIL TECHNOLOGIQUE

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



Une bénévole sera disponible  
pour t'aider de 1h30 à 3h30 les:

- Mercredis 2, 16 et 30 avril
- Mercredis 11 et 25 juin

## BIBLIOTHÈQUE

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

# CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Nos avocates bénévoles  
répondent aux questions sur :

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



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.

**Mardis :**

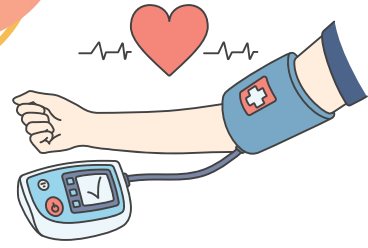
15 et 29 avril

13 et 27 mai

10 juin

# SANTÉ: GESTION DE L'HYPERTENSION

Jeudi 3 avril  
De 1h30 à 3h30



Quatre étudiantes infirmières de l'université McGill seront présentes pour discuter des différentes habitudes de vie pour mieux gérer la tension artérielle. Vous pourrez obtenir la mesure de votre pression artérielle et des réponses à vos questions!

## EXPO: RÉSONANCES D'UN FOYER

Lundi 7 avril  
Départ du Centre à 1h30

Cette exposition immersive explore l'identité, l'appartenance et la communauté à travers des œuvres interdisciplinaires. Elle interroge la notion de « chez soi » à travers souvenirs et émotions et nous invite à réfléchir aux liens humains au-delà des différences.

# MASSAGES SUR CHAISE

Mercredi 16 avril et 14 mai  
à partir de 1h30

Inscription obligatoire

Pendant des séances de 20 minutes,  
Paula offre ses services de  
massothérapie avec une approche  
tenant compte des traumatismes.



Les personnes vivant avec des  
séquelles de violence conjugale seront  
privilegiées.

# PARLONS CANCER DU SEIN 2

Mercredi 23 avril

De 1h30 à 3h30



Deuxième partie de l'atelier! Viens  
discuter sur le cancer du sein durant  
un atelier dans lequel tu pourras  
poser toutes tes questions et  
apprendre sur ce qui se fait dans le  
domaine de la recherche scientifique.

# DANSE ET RELAXATION

Mardi 22 avril et 27 mai

De 1h30 à 3h30

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



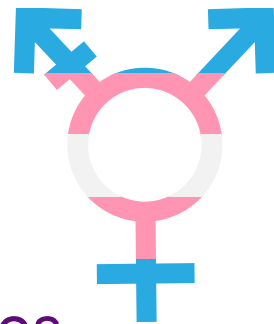
# UN ESPACE POUR TOUS.TES

Jeudi 1er mai

De 1h30 à 3h30

Cette fois on parle de concret : comment bien accueillir les personnes non-binaires et trans au Centre? Est-ce que cela change quelque chose pour notre milieu de vie?

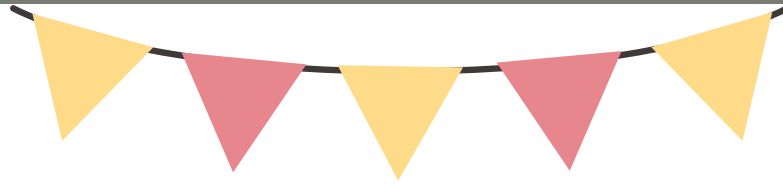
On veut entendre vos questions, inquiétudes, et encouragements.



*Et le 17 mai, c'est le jour contre l'homophobie et la transphobie*



# SOIRÉE DES BÉNÉVOLES



Jeudi 8 mai  
De 6h à 8h (soir)



C'est le moment de célébrer la contribution des bénévoles du Centre à travers une soirée spéciale. Pouvez-vous deviner le thème?



**Sur invitation seulement**

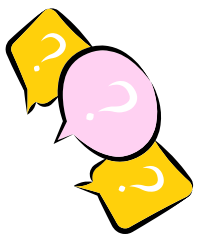
## FÉMINISME ET RELIGION 2

Jeudi 29 mai  
De 1h30 à 3h30

Suite de notre atelier populaire de l'automne! Comment concilier religion et féminisme dans la vie de tous les jours? Est-ce que la religion peut-être féministe? Rejoins nous pour en discuter ensemble.



# DROITS ET RESPONSABILITÉS DU CA



Mardi 3 juin  
De 6h à 7h30 (en ligne, soir)

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!

## NAMUR-HIPPODROME



Jeudi 5 juin  
De 1h30 à 3h30



Nous vous donnerons des nouvelles sur Namur-Hippodrome et présenterons le concept de fiducie. Le quartier se bat depuis plus de 30 ans pour le développement de logements sociaux sur le site !

# RÉALITÉS EN RDC

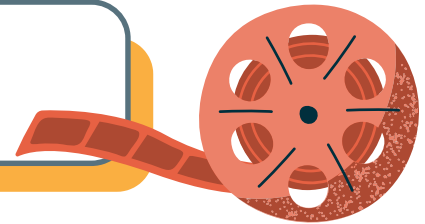
Jeudi 26 juin  
De 1h30 à 3h30



Cindy viendra au Centre nous parler des réalités actuelles des habitant.es en République Démocratique du Congo, et nous présentera rapidement l'historique des conflits.

*Atelier pour rester solidaires avec les luttes internationales*

## LES FILMS



### Sugarcane

Mardi 8 avril à 1h30

Français sous-titré en anglais

La découverte de tombes anonymes dans un pensionnat autochtone dirigé par l'Église révèle des abus passés, créant une indignation nationale. Sugarcane souligne la résilience de la communauté qui lutte pour briser le cycle du trauma et persévère.

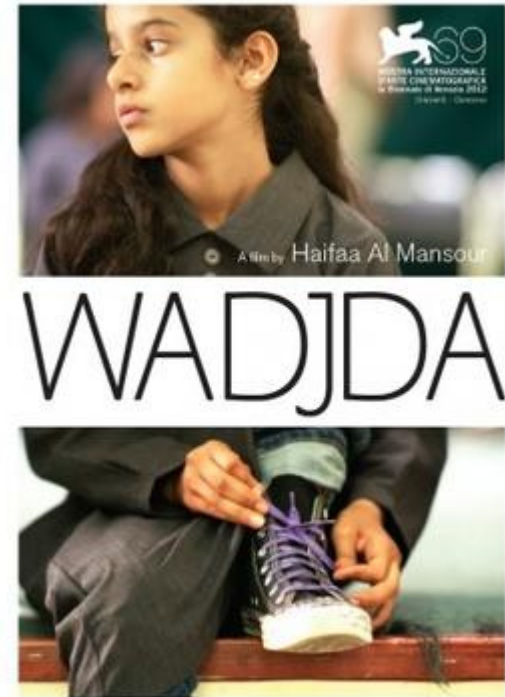


# Wadjda

Mardi 6 mai à 1h30

Arabe sous-titré en anglais

Wadjda suit une fillette saoudienne de dix ans qui défie la tradition pour réaliser son rêve. Elle participe à un concours de récitation du Coran pour acheter le vélo vert qu'elle aime. Cette histoire inspirante célèbre la résilience et l'ingéniosité.



# Une mère à part

Mardi 17 juin à 1h30

Anglais sous-titré français

Comment élever un enfant sans avoir connu sa propre mère ? La poète et militante Staceyann Chin retrace les pas de sa mère absente, de Brooklyn à Kingston. Entre blessures et réinvention, elle redéfinit la maternité avec sa fille.



# CLUB DE LECTURE FÉMINISTE



Jeudi 17 avril, 15 mai et 19 juin  
1h30 à 3h30

Ce printemps nous lirons :



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.



Le groupe est réservé aux personnes qui vivent les problèmes en question

► **Lundi 14 avril : la dépression**

► **Lundi 12 mai : le trauma intergénérationnel**

► **Lundi 23 juin : l'impact du climat politique**

**De 5h30 à 7h30**

# BRODER SES RACINES

Plongez dans l'histoire de Côte-des-Neiges lors d'un atelier gratuit avec l'artiste Yaen Tijerina et PAAL, où nous broderons l'histoire du quartier !

« **Broder ses Racines** » est un projet de 8 semaines pour explorer le sentiment d'appartenance, l'histoire qui façonne notre patrimoine et la notion d'identité. Tout cela à travers des rencontres hebdomadaires, des visites guidées et un travail artistique unique : la broderie sur photographie !

Les participantes pourront participer à une exposition mettant en valeur leurs créations et témoignages.

Jeudis, du 3 avril au 22 mai 2025

Horaire : 5h - 6h30

Où : à Femmes du Monde

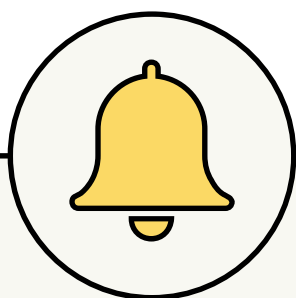
Matériel inclus. Aucune connaissance en broderie requise. Places limitées.

Inscriptions : [info@paalmtl.org](mailto:info@paalmtl.org)

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Samedi 14 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 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	1	2	3 PM Gestion hypertension	4	5	6
7 PM Expo résonances d'un foyer	8 PM Film	9	10	11	12	13
14 Soir Groupe en santé mentale	15 PM Info juridique	16 PM Massage sur chaise	17 PM Club de lecture	18	19	20
21 Centre FERMÉ	22 PM Danse et relaxation	23 PM Cancer du sein 2	24	25	26	27
28 Centre FERMÉ	29 PM Info juridique	30	1	2	3	4



# 2025

# AVRIL





MAI 2025




LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	1 PM Un espace pour tous:tes	2	3	4
5	6 PM Film	7	8 Soirée des bénévoles	9	10	11
12 Soir Groupe en santé mentale	13 PM Info juridique	14 PM Massage sur chaise	15 PM Club de lecture	16	17	18
19 Centre FERMÉ	20	21	22	23	24	25
26 Centre FERMÉ	27 PM Danse et relaxation PM Info juridique	28	29 PM Féminisme et religion 2	30	31	



MAI 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3 Soir Droits et responsabilités du CA	4	5 PM Namur Hippodrome	6	7	8
9	10 PM Info juridique	11	12	13	14  AGA	15
16 Centre FERMÉ	17 PM Film	18	19 PM Club de lecture	20	21	22
23 Soir Groupe en santé mentale	24 Centre FERMÉ	25	26 PM Réalités en RDC	27	28	29
30 Centre FERMÉ						

# LE CENTRE SERA FERMÉ...

- Les lundis 28 avril, 26 mai, et 30 juin: journées administratives
- Lundis 21 avril, 19 mai et mardi 24 juin : jours fériés
- Le lundi 16 juin : jour de repos après l'AGA

## Bénévolat

Tu veux partager tes connaissances, militer ou faire l'épicerie ? Contacte nous!