



Femmes
du monde
à Côte-des-Neiges

PROGRAMMATION AUTOMNE 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

LE CENTRE, UNE DEUXIÈME MAISON

*Femmes du monde, c'est
quoi?*

Un endroit où se faire des ami·es.
Un lieu d'entraide et de solidarité
féministe.

Un endroit pour reprendre du pouvoir sur
sa vie.

Une nouvelle famille pour se sentir moins
seul·e.

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-ACTIVE



PRODUITS MENSTRUELS GRATUITS

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

Contactez nous!

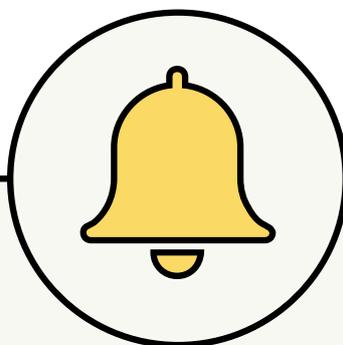


HALTE-GARDERIE GRATUITE

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



RAPPEL

L'inscription aux activités est
obligatoire. Les places étant
limitées, inscrit-toi à ce qui
t'intéresse vraiment!

LE CENTRE EN ACTION



Pour améliorer nos conditions de vie ou être solidaires avec d'autres communautés, le Centre se met en action.

Rencontre avec les conseiller.ères d'arrondissement

Jeudi 9 octobre



Participez à une journée citoyenne autour des élections municipales, organisée par la CDC:

► 1h à 4h - Ateliers citoyens et table ronde

Discutons de nos revendications et préparons ensemble les questions à poser.

► 6h à 8h (soir) - Soirée électorale

Rencontre avec les candidat·es aux postes de conseillères et conseillers de la Ville.

LE CENTRE EN ACTION



Marche Mondiale des Femmes

Le Centre participera à la Marche Mondiales des Femmes à Québec!

► Fabrication de pancartes au Centre
Les jeudis 9 et 16 octobre

Périodes libres pour créer des pancartes impactantes qui reflètent nos valeurs et demandes. Nous fournissons le matériel!

► Déplacement à Québec pour la marche
Le samedi 18 octobre

Nous prendrons un bus pour nous rendre à Québec et reviendrons le soir.

PORTES OUVERTES



**Mercredi 1er octobre
1h30 à 4h30**



Rejoignez-nous pour un après-midi de rencontres et de partages. Ensemble, discutons de notre programmation d'automne, de nos services et de notre communauté! Tout le monde est bienvenu!

EXPO: THE LOST PAINTINGS

Jeudi 2 octobre

Départ du Centre à 1h30

Le MAI (Montréal arts interculturels) vous invite à une visite guidée de l'exposition *The Lost Paintings*, a prelude to return où 53 artistes palestinien·ne·s redonnent vie à des œuvres disparues en 1947, effacées lors de l'exil forcé (la Nakba), mêlant art visuel, mémoire et résistance.

Places limitées.

CITOYENNETÉ INCLUSIVE

Destiné aux personnes immigrantes du quartier.
Pas besoin d'être citoyen·ne!
Les activités sont strictement non-partisanes.

RENCONTRE AVEC STEPHANIE

Lundi 6 octobre à 2h

Nous rencontrerons la candidate Stephanie Valenzuela pour une discussion, en vue des prochaines élections municipales.

CONSEIL D'ARRONDISSEMENT

Jeudi 27 novembre à 7h (soir)

Pour faire entendre la voix de la communauté et nous assurer que les élu·es respectent leurs engagements! Possibilité de manger ensemble avant.

Nous remercions la Fondation canadienne des relations raciales pour son soutien grâce au financement accordé par le gouvernement du Canada.



Canadian
Race Relations
Foundation

Fondation
canadienne des
relations raciales

REPENSER LA SANTÉ AU FÉMININ

Pour reprendre du pouvoir sur sa santé et son corps.



CORPS, IMAGE, SOCIAL

Mercredi 15 octobre 1h30 à 3h30

Un atelier pour questionner les normes sociales sur le corps et explorer ensemble comment développer une image corporelle positive et inclusive.

CYCLE DE VIE

Mercredi 19 novembre 1h30 à 3h30

Un atelier pour mieux comprendre les parcours des personnes avec utérus et reconnaître la diversité des vécus corporels.

Partenaire financier:

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec 

DANSE ET RELAXATION SENSORIELLE



Mardis 21 octobre, 11 novembre et
9 décembre
1h30 à 3h30

Atelier mêlant mouvements inspirés des danses latines et relaxation sensorielle profonde. Sons, odeurs, objets d'automassage et stimulations douces éveillent les cinq sens pour apaiser le corps et l'esprit. Adapté à la condition physique de chacun.e.

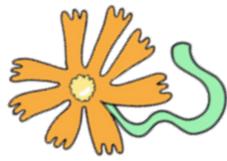
RELATIONS INTERCULTURELLES

Mercredi 22 octobre
1h30 à 3h30



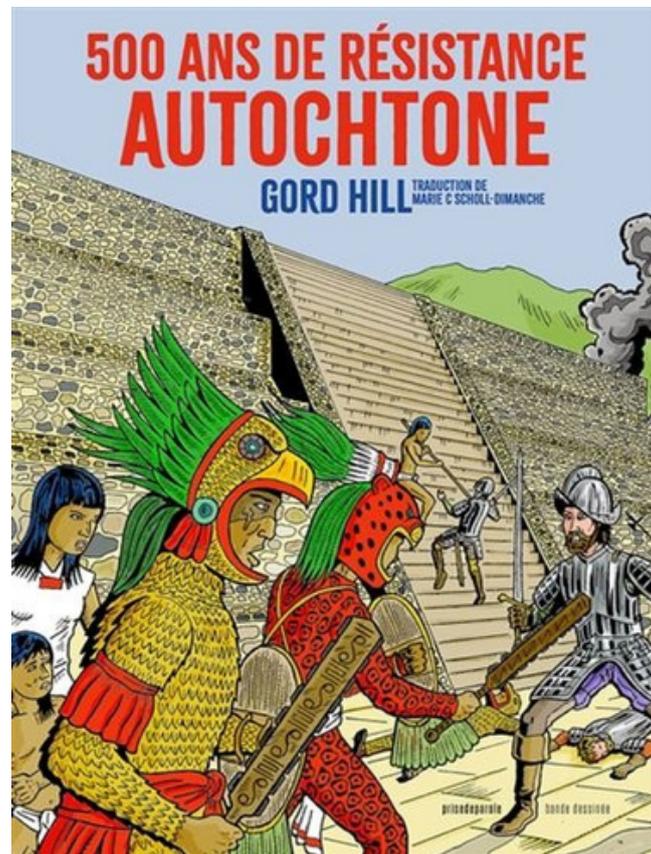
Celia, une membre, vous invite à une réflexion sur les façons d'établir des relations interculturelles constructives, afin d'éviter des comportements stéréotypés comme les préjugés, la discrimination et le racisme.

CLUB DE LECTURE FÉMINISTE



Jeudi 20 novembre et mercredi 17 décembre
6h30 à 8h30 (soir)

Cet automne nous lirons :



Les rencontres seront l'occasion de discuter
de nos impressions.

Les livres sont fournis, en français ou en
anglais!

HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL

Pour adresser le harcèlement sexuel au travail quand on est une femme immigrante.

QU'EST-CE QUE C'EST?

Mercredi 29 octobre 1h30 à 3h30

Dans cet atelier d'introduction, vous apprendrez ce qui constitue le harcèlement sexuel en milieu de travail,

TES RECOURS

Mercredi 12 novembre 6h à 8h (soir)

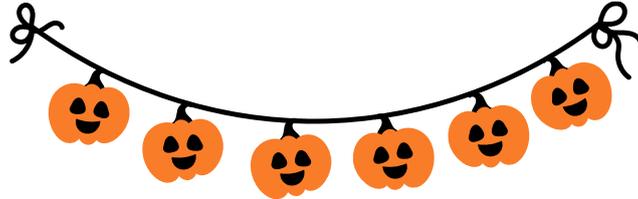
Dans cet atelier, tu apprendras tes droits en tant que travailleuse immigrante avec ou sans statut légal, et quelles sont les ressources à ta disposition par rapport au harcèlement sexuel dans ton milieu de travail.



HALLOWEEN

Jeudi 30 octobre

Fête à 5h30, film à 6h30



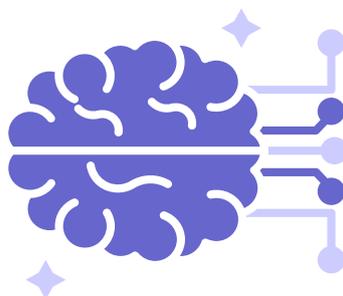
C'est le moment de sortir ton déguisement le plus effrayant... Nous t'attendons au Centre pour une soirée à glacer le sang. Nous célébrerons ensemble avant de regarder le film "Get Out".

LA NEURODIVERGENCE

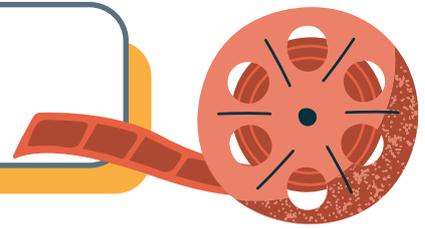
Jeudi 13 novembre

1h30 à 3h30

Qu'est-ce que la neurodivergence? Une discussion ouverte pour mieux comprendre le sujet et partager tes questions et réflexions.



LES FILMS



Au revoir Julia

Mardi 18 novembre à 1h30

Arabe sous-titré en anglais

Deux femmes, de religions et de classes sociales différentes, représentent les relations compliquées et les écarts entre les communautés du nord et du sud du Soudan.

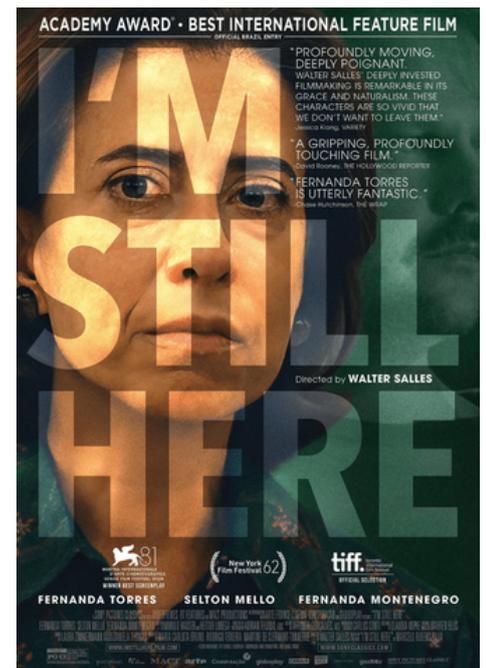


Je suis toujours là

Mardi 2 décembre à 1h30

Portuguais sous-titré en français

Une femme fait face aux conséquences d'une attaque brutale contre sa famille et la disparition de son mari pendant la dictature militaire au Brésil.



VIVRE LE CONFLIT



Mardi 25 novembre
1h30 à 3h30



Une causerie pour réfléchir ensemble
aux conflits dans nos vies
quotidiennes et communautaires.
Comprendre leurs causes, partager
des expériences et explorer des
moyens positifs de les transformer.

LE BÉNÉVOLAT AU CENTRE

Jeudi 27 novembre
6h à 7h30 (soir)

Envie de t'impliquer à Femmes du monde?
Viens découvrir les différentes possibilités de
bénévolat et trouver celle qui te correspond
au centre.



COUTURE & COLLATIONS

Jeudi 4 décembre
1h30 à 3h30



Tu as un vêtement à réparer ?
Rejoins-nous ! Apporte votre projet
et profite d'un café ou d'un thé
pendant que nous réparons ensemble,
partageons des astuces et passons
un moment détendu.

RÉALITÉS EN RDC

Lundi 8 décembre
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
luttons internationales*

IMMIGRATION & VIOLENCE FAMILIALE

Jeudi 11 décembre
1h30 à 4h



Solutions Justes
MCM

Vous vivez de la violence familiale et votre statut d'immigration dépend de votre partenaire? Solutions Justes vous présentera les options disponibles et répondra à vos questions.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

BILAN DE L'ANNÉE

Mardi 16 décembre
1h30 à 3h30



C'est le moment de donner ton opinion sur l'année 2025 au centre : les activités, l'accompagnement, les actions... Bons et mauvais commentaires sont appréciés, on est là pour vous écouter!

FÊTE DE FIN D'ANNÉE

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE
12h

Cette année, nous nous retrouvons
sous le thème de l'Afrique de l'Ouest.

Tu veux faire partie du comité
organisateur? On t'attend:

- ◆ mardi 28 octobre
- ◆ lundis 10 et 17 novembre
- ◆ lundi 1er décembre

De 1h30 à 3h30

Pour participer à la fête, il faut être
membre.



OCTOBRE 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
29	30	1 PM Portes ouvertes	2 PM Expo
6 PM Rencontre avec Stéphanie	7	8	9 Journée citoyenne PM Pancartes MMF
13 Centre FERMÉ	14	15 PM Corps, image, social	16 PM Pancartes MMF
20	21 PM Danse & relaxation sensorielle	22 PM Relations interculturelles	23
27 Centre FERMÉ	28 PM Comité fête	29 PM Harcèlement sexuel au travail	30 Soir Halloween



NOVEMBRE 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 Centre FERMÉ	4 Centre FERMÉ	5 Centre FERMÉ	6 Centre FERMÉ
10 PM Comité fête	11 PM Danse & relaxation sensorielle	12 Soir Harcèlement sexuel au travail	13 PM Neurodivergence
17 PM Comité fête	18 PM Film	19 PM Cycle de vie	20 Soir Club de lecture
24 Centre FERMÉ	25 PM Le conflit	26 Soir Bénévolat au centre	27 Soir Conseil d'arrondissement

❄️ DÉCEMBRE 2025 ❄️

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
1 PM Comité fête	2 PM Film	3	4 PM Couture & collation
8 PM Réalités en RDC	9 PM Danse & relaxation sensorielle	10	11 PM Immigration & violence familale
15	16 PM Bilan de l'année	17 Soir Club de lecture	18
22	23	24	25
Fermeture de fin d'année			
29	30	31	1
Fermeture de fin d'année			

LE CENTRE SERA FERMÉ...

- ▶ Lundi 13 octobre : férié
- ▶ Du lundi 3 novembre au jeudi 6 novembre: semaine d'équipe
- ▶ Les lundis 27 octobre et 24 novembre: jours administratifs
- ▶ Du lundi 22 décembre au dimanche 11 janvier : fermeture de fin d'année

Bénévolat

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



Femmes
du monde
à Côte-des-Neiges

PROGRAMMING FALL 2025



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

THE CENTRE, A SECOND HOME

What is a women's centre?

A place 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

REFERENCES

ACTIVE
LISTENING



FREE MENSTRUAL PRODUCTS

The Center, in partnership with
Monthly Dignity, offers you free
menstrual products.
Contact us!

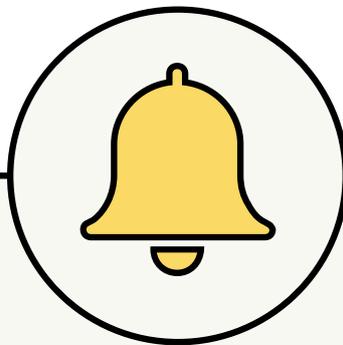


FREE DAYCARE

When you participate in an
activity at the Center.
Reservation required.

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.



REMINDER

Registration for activities is mandatory. Places being limited, register to what really interests you!

THE CENTER IN ACTION



To improve our living conditions or show solidarity with other communities, the Center takes action.

Meeting with the city councilors

Thursday, October 9



Corporation
de développement
communautaire de
Côte-des-Neiges

Take part in a civic day around the municipal elections, organized by the CDC:

- ▶ 1 to 4PM - Citizen workshops and round table

Let's discuss our demands and prepare the questions to ask together.

- ▶ 6 to 8PM - Electoral evening

Meeting with candidates for City Councillor positions.

THE CENTER IN ACTION



World March of Women

The Center will participate in the World March of Women in Quebec!

► Sign Making at the Center Thursdays, October 9th and 16th

Free time to create impactful signs that reflect our values and demands. We provide the materials!

► Travel to Quebec for the march on Saturday October 18th

We will take a bus to Quebec and return in the evening.

OPEN HOUSE



Wednesday October 1st
1:30 to 4:30PM



Join us for an afternoon of laughing and sharing. Let's discuss our fall programming, our services, and our community! Everyone is welcome!

EXPO: THE LOST PAINTINGS

Thursday October 2nd
Departure from the Center at 1:30PM

The MAI (Montreal Intercultural Arts) invites you to a guided tour of the exhibition The Lost Paintings, a prelude to return, where 53 Palestinian artists bring back to life works that disappeared in 1947, erased during the forced exile (the Nakba), mixing visual art, memory and resistance.

Limited places.

INCLUSIVE CITIZENSHIP

Intended for immigrants of the neighborhood.
No need to be a citizen!
Activities are strictly non-partisan.

MEETING WITH STEPHANIE

Monday October 6th at 2PM

We will meet with candidate Stephanie Valenzuela for a discussion, in view of the upcoming municipal elections.

BOROUGH COUNCIL MEETING

Thursday November 27th at 7PM

To make the community's voice heard and ensure that elected officials respect their commitments! Possibility to eat together before the meeting.

We thank the Canadian Race Relations Foundation for its support through funding provided by the Government of Canada.



Canadian
Race Relations
Foundation

Fondation
canadienne des
relations raciales

RETHINKING WOMEN'S HEALTH

To regain control over your health and your body.



BODY, IMAGE, SOCIAL

Wednesday October 15th, 1:30 to 3:30PM

A workshop to question social norms about the body and explore together how to develop a positive and inclusive body image.

LIFE CYCLE

Wednesday November 19th, 1:30 to 3:30PM

A workshop to better understand the journeys of people with uteruses and recognize the diversity of bodily experiences.

Financial partner:

*Secrétariat
à la condition
féminine*

Québec 

DANCE AND SENSORY RELAXATION



Tuesdays October 21st and November 11th
1:30 to 3:30PM

A workshop combining Latin-inspired movements with deep sensory relaxation. Sounds, scents, self-massages, and gentle stimulation awaken the five senses to soothe the body and mind. Adapted to each individual's physical condition.

INTERCULTURAL RELATIONS

Wednesday October 22nd
1:30 to 3:30PM



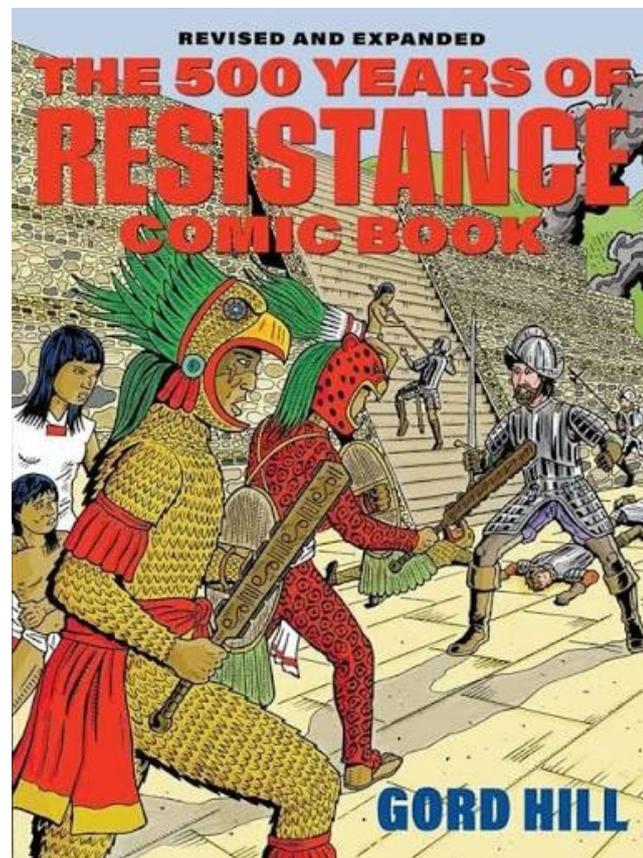
Our member Celia invites you to reflect on ways to build constructive intercultural relationships and avoid stereotypical behaviors such as prejudice, discrimination, and racism.

FEMINIST BOOK CLUB



Thursday November 20th and Wednesday
December 17th
6:30 to 8:30PM

This fall we will read:



The meetings will be an opportunity to
discuss our impressions.

Books are provided, in French or English!

SEXUAL HARASSMENT AT WORK

To address sexual harassment at work when you are an immigrant woman.

WHAT IS IT?

Wednesday October 29th, 1:30 to 3:30PM

In this introductory workshop you will learn what constitutes sexual harassment in the workplace.

YOUR RIGHTS

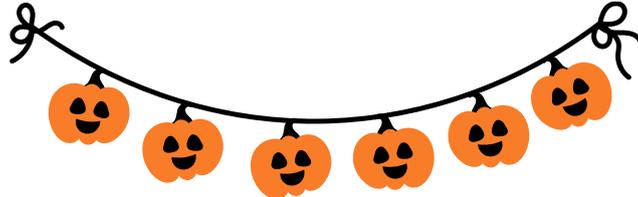
Wednesday November 12th, 6 to 8PM

In this workshop, you will learn your rights as an immigrant worker with or without legal status, and what resources are available to you regarding sexual harassment in your workplace.



HALLOWEEN

Thursday October 30th
Party at 5:30PM, movie at 6:30PM

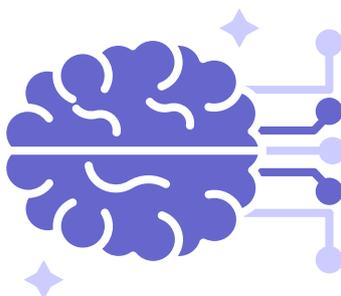


It's time to get out your scariest costume... We're expecting you at the Center for a blood-curdling evening. We'll celebrate together before watching the movie "Get Out."

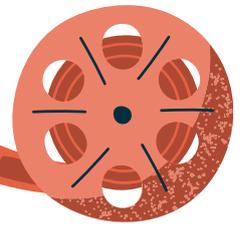
NEURODIVERGENCE

Thursday November 13rd
1:30 to 3:30PM

What is neurodivergence? An open discussion to better understand the topic and share your questions and thoughts.



THE MOVIES



Goodbye Julia

Tuesday November 18 at 1:30PM

Arabic with English subtitles

Two women, from different religions and social classes, represent the complicated relationships and gaps between communities in northern and southern Sudan.

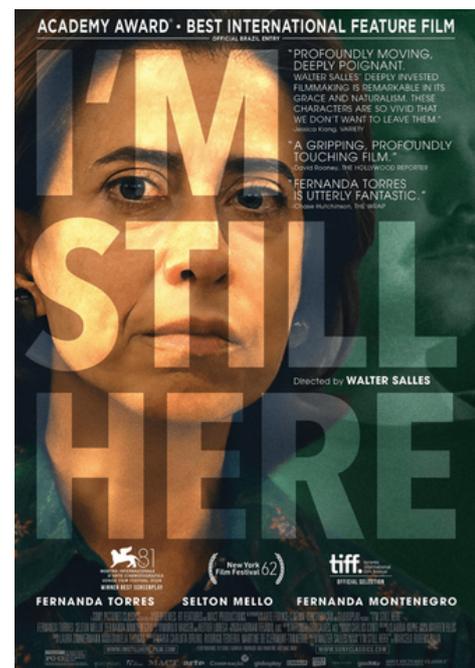


I'm still here

Tuesday December 2nd at 1:30PM

Portuguese with French subtitles

A woman faces the aftermath of a brutal attack on her family and the disappearance of her husband during Brazil's military dictatorship.



LIVING WITH CONFLICT

Tuesday November 25th
1:30 to 3:30PM

A conversation to reflect together on conflicts in our daily lives and communities. Understanding their causes, sharing experiences, and exploring positive ways to transform them.

VOLUNTEERING AT THE CENTER

Thursday November 27th
6 to 7:30PM

Want to get involved at Femmes du monde?
Come discover the different volunteering opportunities and find the one that suits you at the center.



SIP AND STITCH

Thursday December 4th
1:30 to 3:30PM



Got a piece of clothing that needs repairing? Join us! Bring your project and enjoy a coffee or tea while we repair together, share tips, and have a relaxing time.

REALITIES IN THE DRC

Monday December 8th
1:30 to 3:30PM



Cindy will come to the Center to talk to us about the current realities of the inhabitants of the Democratic Republic of Congo, and will briefly present the history of the conflicts.

Workshop to remain in solidarity with international struggles

IMMIGRATION & FAMILY VIOLENCE

Thursday December 11th
1:30 to 4PM



Solutions Justes
MCM

Are you experiencing domestic violence and your immigration status depends on your partner? Solutions Justes will present your options and answer your questions.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

YEAR IN REVIEW

Tuesday December 16th
1:30 to 3:30PM



It's time to give your opinion on the year at the center: activities, support, actions... Good and bad comments are appreciated, we are here to listen to you!

END OF YEAR PARTY

SUNDAY DECEMBER 14
12PM

This year, we are meeting under the theme of West Africa.

Do you want to be part of the organizing committee? We're waiting for you on:



Tuesday October 28



Mondays November 10 and 17



Monday December 1st

From 1:30 to 3:30PM

To attend the party, you must be a member.



OCTOBER 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
29	30	1	2
		PM Open House	PM Expo
6	7	8	9
PM Meeting with Stephanie			Civic Day PM Signs WMW
13	14	15	16
Center CLOSED		PM Body, image, social	PM Signs WMW
20	21	22	23
	PM Dance & Sensory Relaxation	PM Intercultural Relations	
27	28	29	30
Center CLOSED	PM Party Committee	PM Sexual harassment at work	Halloween Night



NOVEMBER 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
3 Center CLOSED	4 Center CLOSED	5 Center CLOSED	6 Center CLOSED
10 PM Party Committee	11 PM Dance & Sensory Relaxation	12 Evening Sexual harassment at work	13 PM Neurodivergence
17 PM Party Committee	18 PM Film	19 PM Life Cycle	20 Evening Book Club
24 Center CLOSED	25 PM Conflict	26	27 Evening Volunteering Evening Borough Council

❄️ DECEMBER 2025 ❄️

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
1 PM Party Committee	2 PM Film	3	4 PM Sip and stitch
8 PM Realities in the DRC	9 PM Dance & Sensory Relaxation	10	11 PM Immigration & family violence
15	16 PM Year in Review	17 Evening Book Club	18
22	23	24	25
End of year closure			
29	30	31	1
End of year closure			

THE CENTER WILL BE CLOSED...

- ▶ Monday, October 13: holiday
- ▶ From Monday November 3rd to Thursday November 6th: Team week
- ▶ Mondays October 27th and November 24th: administrative days
- ▶ From Monday December 22nd to Sunday January 11th: end-of-year closure

Volunteering

Want to share your knowledge, campaign, or shop for groceries? Contact us!