



Femmes
du monde
à Côte-des-Neiges

PROGRAMMATION ÉTÉ 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

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

BIBLIOTHÈQUE

✪ Près de 400 livres !

✪ Bibliothèque bilingue, français et anglais

✪ Livres divers et variés : essais, poésie, romans, témoignages... et même des livres de cuisine!

RETROUVAILLES AU PARC



Mercredi 3 juillet
1h30 à 3h30



Célébrons ensemble le début de l'été !
C'est l'occasion de nous retrouver
sous le soleil avec nourriture et
musique.

Où : au parc Martin Luther King
(Kent)

JEUX DE LA RUE AU FÉMININ

Samedi 6 juillet à partir de 9h
Cours d'aquaforme dans la piscine
en après-midi

Si tu veux faire du bénévolat, ceci est pour
toi! Nous allons soutenir les filles de 12 à 25
ans pendant ce tournoi sportif. En bonus, la
piscine nous sera réservée en après-midi pour
faire de l'aquaforme.

Où: au parc Martin Luther King (Kent)

DANSE ET RELAXATION

De 1h30 à 3h30 le lundi 8 juillet et les
mardis 23 juillet, 6 et 20 août
3 et 17 septembre



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.



MARCHE AU MONT ROYAL

Jeudi 11 juillet
Départ du Centre à 1h

Pour profiter de l'été nous ferons une
marche au Mont-Royal, à notre rythme.
Pas besoin d'être sportive pour participer.



CENTRE DES MÉMOIRES MONTRÉALAISES

Le jeudi 18 juillet
Départ du Centre à 1h



Pour la première fois nous allons visiter
le centre des Mémoires Montréalaises,
qui met en avant l'histoire de la ville à
travers ses habitant.e.s.

Places limitées.

PIQUE NIQUE AU PARC

Mercredi 24 juillet et 21 août
12h à 14h

On se retrouve au parc Martin Luther King
pour discuter et manger. Les thèmes :

24 juillet : Comprendre l'éducation
sexuelle dans les écoles du Québec

21 août : Mise à jour sur Blue Bonnets



CUISINES COLLECTIVES

Le comité cuisine :

Les lundis 5 et 12 août et lundis 9 et 16
septembre de 1:30PM à 3:30PM

Participe à la préparation des cuisines
collectives! Il faudra choisir les recettes
préparées, faire la liste du matériel
nécessaire etc.



Les cuisines collectives:

Les jeudi 15 août et 19 septembre de 10h
à 12h

Viens passer un moment de partage
culinaire au Centre! Nous préparerons
ensemble un repas estival.

Places limitées.



SORTIE À LA PLAGE

Le mercredi 14 août
Départ du Centre à 13h

Viens avec nous à la plage de Verdun
pour tremper tes pieds dans l'eau ou
nager. Bonne humeur garantie.

JARDIN BOTANIQUE

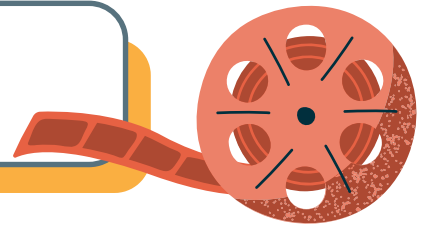
Jeudi 29 août
Départ du centre à 11h

Notre traditionnelle visite du jardin
botanique nous permet de nous
retrouver à la fin de l'été et de nous
promener entre les plantes.
Le repas du midi est fourni.

Inscription obligatoire.
Ne pas oublier votre bouteille
d'eau!



LES FILMS

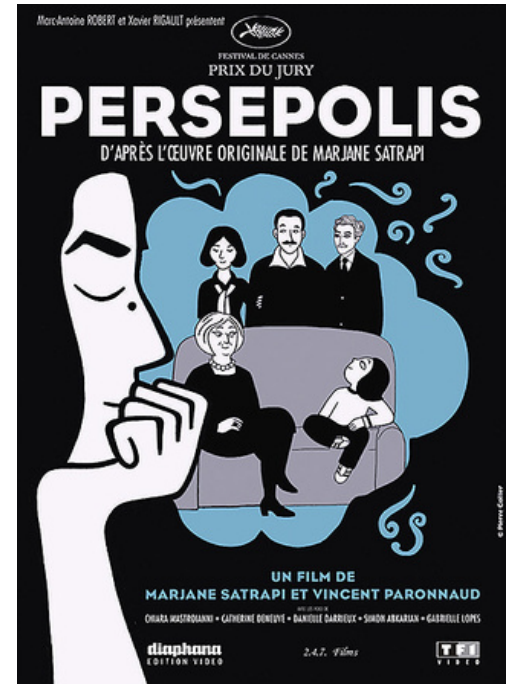


Persepolis

Samedi 20 juillet à 18h

Français sous-titré en Anglais

Marjane raconte les étapes marquantes qui ont rythmé sa vie, de son enfance à Téhéran pendant la révolution à son entrée difficile dans la vie adulte en Europe.



Comment se débarrasser de son patron

Mardi 13 août à 1h30

Anglais sous-titré Français

Trois employées d'une importante société vont réaliser leur rêve de se venger de leur patron sexiste, égoïste, menteur et hypocrite. Un classique avec Jane Fonda, Dolly Parton et Lily Tomlin!



Ru

Mardi 10 septembre à 1h30

Français sous-titré Anglais

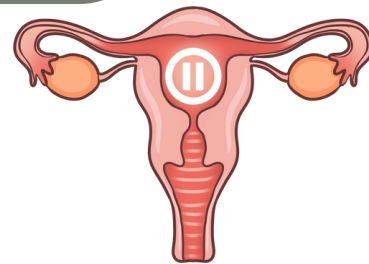
Une riche famille de réfugiés quitte le Vietnam et commence une nouvelle vie à Montréal après une dangereuse traversée maritime. Shy Tinh doit apprendre une nouvelle langue et s'intégrer dans son nouvel environnement.



LA MÉNOPAUSE ET MOI

Le mardi 24 septembre

De 1h30 à 3h30



Rejoignez-nous pour un cercle de discussion bienveillant sur la ménopause! Venez partager votre expérience, échanger des conseils et trouver du soutien dans un espace convivial.



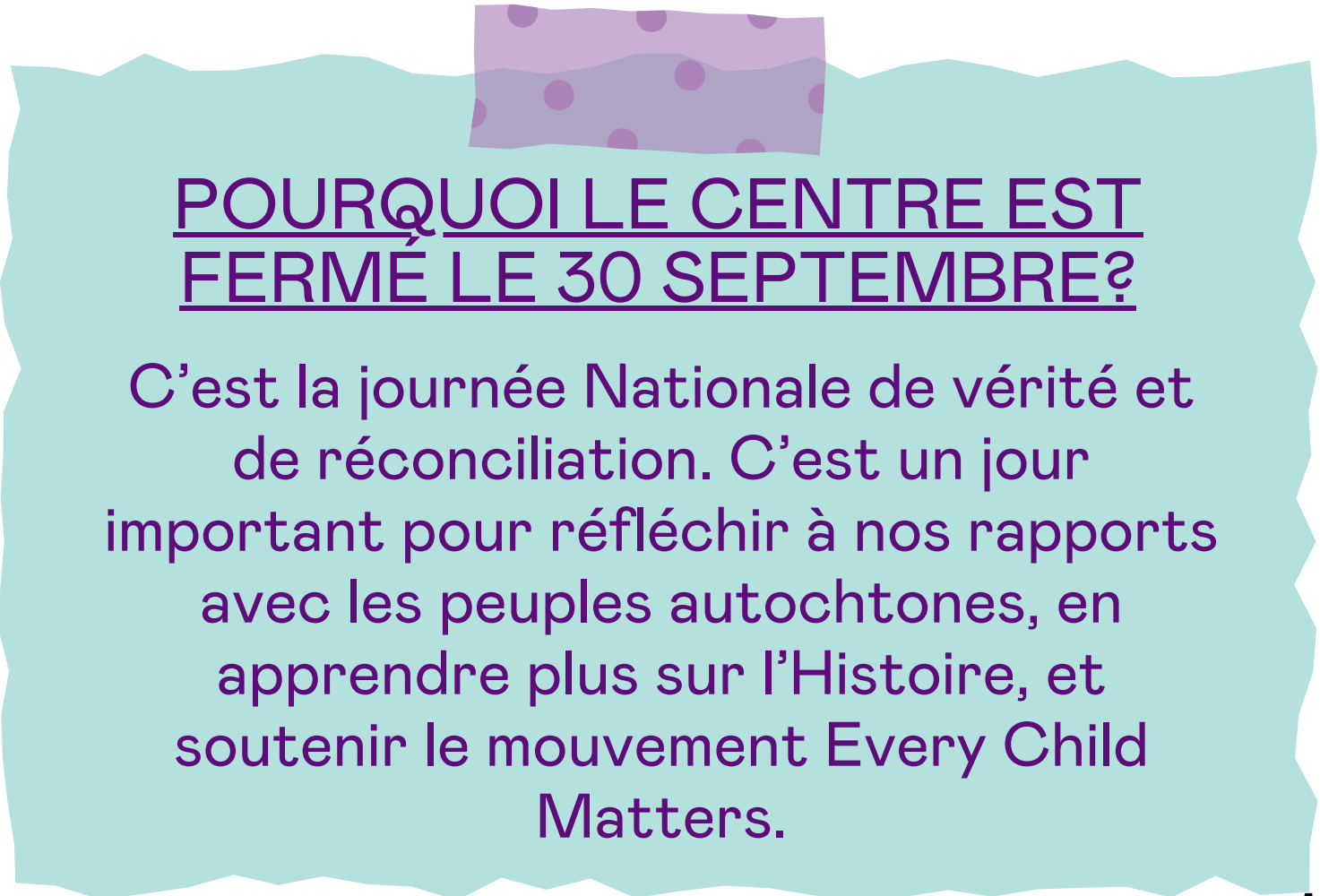


NEUTRALITÉ CORPORELLE

Jeudi 5 septembre
1h30 à 3h30

**RISE
WITH
RESILIENCE**

Pendant cet atelier on aborde la neutralité corporelle : respecter son corps pour tout ce qu'il fait pour nous, peu importe à quoi on ressemble. Le cours se termine sur une séance de yoga, adapté à la condition physique de toutes.



POURQUOI LE CENTRE EST FERMÉ LE 30 SEPTEMBRE?

C'est la journée Nationale de vérité et de réconciliation. C'est un jour important pour réfléchir à nos rapports avec les peuples autochtones, en apprendre plus sur l'Histoire, et soutenir le mouvement Every Child Matters.



JUILLET 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Centre FERMÉ	2	3 PM Retrouvailles au parc	4	5	6 Jeux de la rue au féminin	7
8 PM Danse et relaxation	9	10	11 PM Marche au Mont Royal	12	13	14
15	16	17	18 PM Centre des mémoires montréalaises	19	20 Soirée film au Centre	21
22	23 PM Danse et relaxation	24 PM Pique nique au parc	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



JUILLET 2024





AOÛT 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1	2	3	4
5 PM Comité cuisine	6 PM Danse et relaxation	7	8	9	10	11
12 PM Comité cuisine	13 PM Film	14 PM Plage de Verdun	15 AM Cuisine collective	16	17	18
19	20 PM Danse et relaxation	21 PM Pique nique au parc	22	23	24	25
26	27	28	29 Jardin botanique	30	31	1



AOÛT 2024





SEPTEMBRE 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2 Centre FERMÉ	3 PM Danse et relaxation	4	5 PM Neutralité corporelle	6	7	8
9 PM Comité cuisine	10 PM Film	11	12	13	14	15
16 PM Comité cuisine	17 PM Danse et relaxation	18	19 Am Cuisine collective	20	21	22
23	24 PM La ménopause et moi	25	26	27	28	29
30 Centre FERMÉ	1	2	3	4	5	6

LE CENTRE SERA FERMÉ...

- Lundi 1er juillet : fête du Canada
- Du lundi 25 juillet au dimanche 4 août : semaine administrative
- Le lundi 2 septembre : fête du travail
- Le lundi 30 septembre : Journée Nationale de Vérité et Réconciliation

Bénévolat

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



**Femmes
du monde**
à Côte-des-Neiges

SUMMER 2024 PROGRAM



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 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.

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!

GATHERING AT THE PARK



Wednesday July 3
1:30 to 3:30pm



Let's celebrate the start of summer together! It's an opportunity to get together under the sun with food and music.

Where: Martin Luther King Park
(Kent)

JEUX DE LA RUE AU FÉMININ

Saturday July 6 from 9 a.m.
Aquafitness class in the swimming
pool in the afternoon

If you want to volunteer, this is for you! We will support girls aged 12 to 25 during this sports tournament. As a bonus, the swimming pool will be reserved for us in the afternoon for an aquafitness class.

Where: Martin Luther King Park (Kent)

DANCE AND RELAXATION

From 1:30 to 3:30 pm

Monday July 8 and Tuesday July 23,

August 6 and 20

September 3 and 17



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.



WALK ON MOUNT ROYAL

Thursday July 11

Departure from the Center at 1 p.m.

To enjoy the summer we will take a walk on Mount Royal, at our own pace. You don't have to be athletic to participate.



CENTER OF MONTREAL MEMORIES



Thursday July 18

Departure from the Center at 1 pm

For the first time we will visit the Montreal Memories center, which highlights the history of the city through its inhabitants.

Limited places.

PICNIC IN THE PARK

Wednesday July 24 and August 21
12 to 2 p.m.

We meet at Martin Luther King Park to chat and eat. The themes :

July 24: understanding the sexual education program in Quebec schools

August 21: Update on Blue Bonnets



COLLECTIVE KITCHENS

The kitchen committee:

**Mondays August 5 and 12 and Mondays
September 9 and 16
from 1:30 to 3:30pm**

Participate in the preparation of the collective kitchens! You will need to choose the recipes we will be preparing, make a list of the necessary ingredients, etc.



Collective kitchens:

**Thursdays August 15 and September 19
from 10 a.m. to 12 p.m.**

Come and spend a moment of bonding through cooking! We will prepare a summer meal together.

Limited places.



OUTING AT THE BEACH

Wednesday August 14
Departure from the
Center at 1 p.m.

Come with us to Verdun beach to dip
your feet in the water or swim. Good
mood guaranteed.

BOTANICAL GARDEN

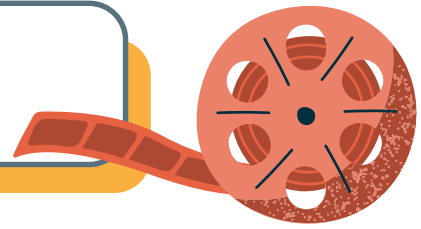
Thursday August 29
Departure from the center at
11 a.m.

Our traditional visit to the
botanical garden allows us to
gather at the end of summer and
enjoy the plants on top of each
other's company.
Lunch is provided.

Registration required.
Don't forget your water bottle!



MOVIES

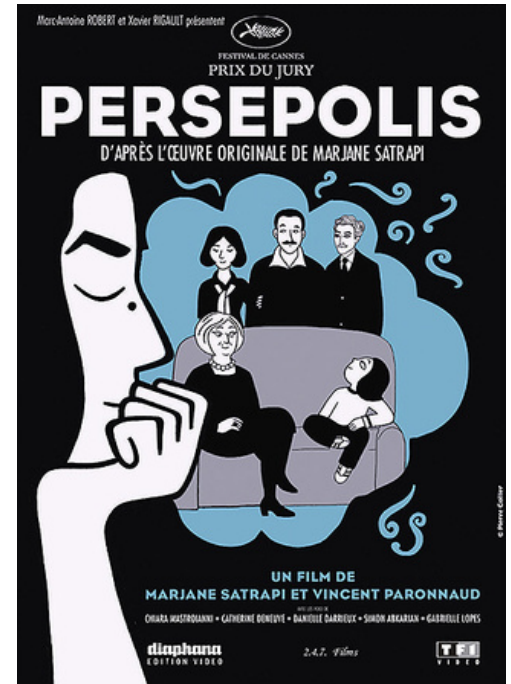


Persepolis

Saturday July 20 at 6 pm

French subtitled in English

Marjane tells us about the significant stages that marked her life, from her childhood in Tehran during the revolution to her difficult entry into adult life in Europe.



9 to 5

Tuesday August 13 at 1:30pm

English with French subtitles

Three employees of an important company realize their dream of taking revenge on their sexist, selfish, lying and hypocritical boss. A classic with Jane Fonda, Dolly Parton and Lily Tomlin!



Ru

Tuesday September 10 at 1:30pm

French with English subtitles

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.

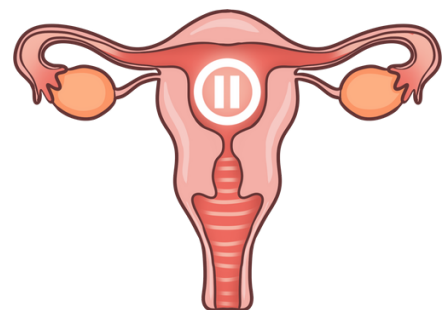


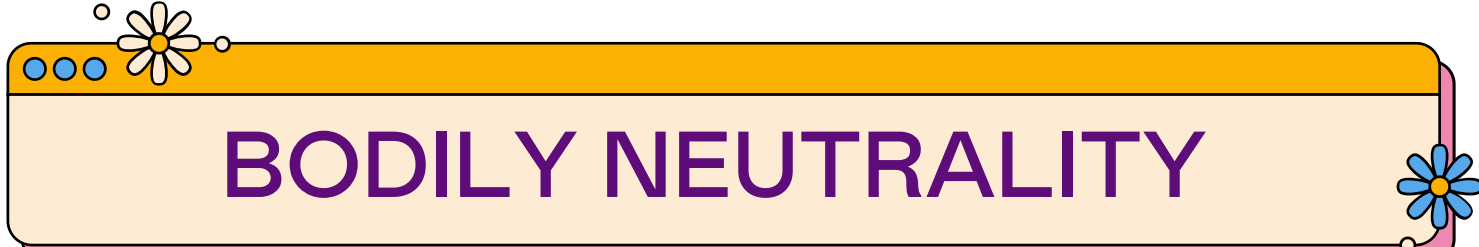
MENOPAUSE AND ME

Tuesday September 24

From 1:30 to 3:30pm

Join us for a caring discussion circle about menopause! Come share your experience, exchange advice and find support in a friendly space.





BODILY NEUTRALITY

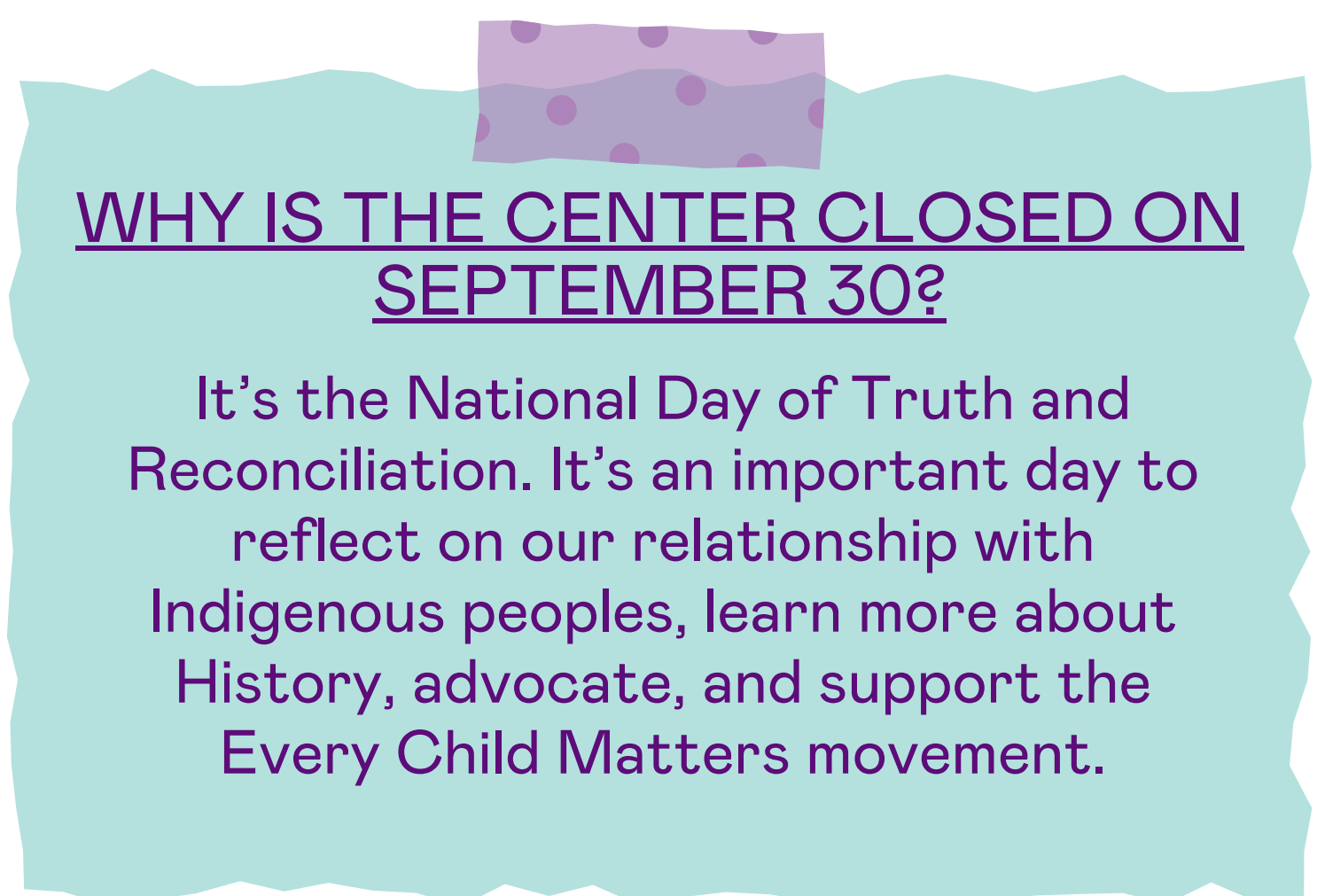
Thursday September 5

1:30 to 3:30pm

**RISE
WITH
RESILIENCE**

During this workshop we discuss body neutrality: respecting our body for everything it does for us, no matter what we look like.

The workshop ends with a yoga session, adapted to everyone's physical condition.



WHY IS THE CENTER CLOSED ON SEPTEMBER 30?

It's the National Day of Truth and Reconciliation. It's an important day to reflect on our relationship with Indigenous peoples, learn more about History, advocate, and support the Every Child Matters movement.



JULY 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1 Centre CLOSED	2	3 PM Gathering at the park	4	5	6 Jeux de la rue au féminin	7
8 PM Dance and relaxation	9	10	11 PM Walk at the Mont Royal	12	13	14
15	16	17	18 PM Centre of Montreal memories	19	20 Movie Night at the Centre	21
22	23 PM Dance and relaxation	24 PM Pic nic in the park	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



JULY 2024





AUGUST 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
29	30	31	1	2	3	4
5 PM Cooking committee	6 PM Dance and relaxation	7	8	9	10	11
12 PM Cooking committee	13 PM Film	14 PM Verdun Beach	15 AM Collective kitchen	16	17	18
19	20 PM Dance and relaxation	21 PM Pic nic at the parc	22	23	24	25
26	27	28	29 Botanical Gardens	30	31	1



AUGUST 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
2 Centre CLOSED	3 PM Dance and relaxation	4	5 PM Body Neutrality	6	7	8
9 PM Cooking Committee	10 PM Film	11	12	13	14	15
16 PM Cooking Committee	17 PM Dance and relaxation	18	19 Am Collective kitchen	20	21	22
23	24 PM menopause and me	25	26	27	28	29
30 Centre CLOSED	1	2	3	4	5	6

THE CENTER WILL BE CLOSED...

- ▶ Monday July 1: Canada Day
- ▶ From Monday July 25 to Sunday August 4: administrative week
- ▶ Monday September 2: Labor Day
- ▶ Monday September 30: National Truth and Reconciliation Day

Volunteering

Do you want to share your knowledge, be part of a committee or go grocery shopping? Contact us!