



FEMMES DU MONDE À CÔTE-DES-NEIGES

Votre centre de femmes

PROGRAMMATION HIVER 2020



JOURNÉE PORTES OUVERTES

MERCREDI 22 JANVIER 13h-18h

HEURES D'ACCUEIL:

LUNDI, MERCREDI ET JEUDI:

9h à 12h et 13h à 17h

MARDI: 13h à 17h

CHAQUE DERNIER MARDI DU MOIS: 17h30-20h30



6767, chemin Côte-des-Neiges, bureau 597
Montréal (Québec) H3S 2T6
fdmcdn@oricom.ca
www.femmesdumondecdn.org



514-735-9027



LE CENTRE, UNE DEUXIÈME MAISON

Êtes-vous nouvelle ou une habituée du centre ? Transformez votre centre en une deuxième maison. Vous pouvez passer un moment, venir prendre un café et discuter avec d'autres femmes. Des travailleuses vont toujours vous accueillir, quel que soit le besoin. On vous attend !



SERVICE GRATUIT DE HALTE-GARDERIE
Lorsque vous participez à une des activités du centre.
Réservations obligatoires.

Femmes du monde à Côte-des-Neiges est subventionné par le Programme de soutien aux organismes communautaires du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, le ministère de la Famille et des Aînés, le MTESS (ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale), Femmes et Égalité des genres Canada, le Secrétariat à la condition féminine, la Ville de Montréal et les communautés religieuses.

Le centre est membre de l'R (Regroupement des centres de femmes du Québec).



SOUTIEN



ACCUEIL, ÉCOUTE, SOUTIEN ET RÉFÉRENCES

Une écoute confidentielle sur place ou par téléphone sans besoin de rendez-vous. Nous sommes là pour toutes les femmes. **Selon les heures d'ouverture.**



GROUPE D'ENTRAIDE ET D'ACTION EN VIOLENCE CONJUGALE

Rencontres pour femmes vivant ou ayant vécu des relations difficiles ou violentes.

Aux deux semaines,

Les lundis de 13h15 à 15h30

Groupe ouvert, confidentiel et bilingue.

- 27 JANVIER:** À la source de mes questionnements
10 FÉVRIER: Choc, déni, colère
24 FÉVRIER: Me retrouver
9 MARS: Les étapes de mes démarches
23 MARS: Estime de soi et confiance en soi.

Inscriptions obligatoires.



CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE POUR FEMMES

Les **MARDIS, 21 JANVIER, 18 FÉVRIER ET 24 MARS**

entre 13h15 et 15h30

Séparation, divorce, immigration, parrainage: avez-vous besoin de clarification, des questions sur vos dossiers ? Profitez d'une rencontre individuelle et confidentielle de **20 minutes** avec une avocate.

Inscriptions obligatoires.

ProBono
QUÉBEC

LES SOIRÉES FILMS



Le dernier MARDI du mois dès 17h30.
Venez vous réchauffer avec un bol de soupe,
regarder un film et en discuter.
**La soupe est servie à 17h30 et
le film commence à 18h15.**
Inscriptions obligatoires.

UNE ÉTOILE EST NÉE

Mardi 28 JANVIER

Anglais, sous-titré en Français

Durée : 2h16

Un musicien en pleine crise de carrière et aux prises avec l'alcoolisme, aide une jeune chanteuse à trouver le chemin de la notoriété.



SI BEALE STREET POUVAIT PARLER

Mardi 25 FÉVRIER

Français, sous-titré en Anglais

Durée : 1h59

Une jeune femme accueille sa grossesse pendant qu'elle et sa famille doivent se battre afin de prouver l'innocence de leur ami d'enfance et amoureux.



LE BOOK CLUB

Mardi 24 MARS

Anglais, sous-titré en Français

Durée : 1h44

Des amies de longue date se voient chaque mois pour leur club de lecture.

Elles vont se retrouver avec leur vie changée à jamais après la lecture du roman *50 Nuances de gris*.



LES RENCONTRES DE DISCUSSION

LOGEMENT: SALUBRITÉ ET SÉCURITÉ

Mercredi 29 JANVIER de 13h15 à 15h30

Plusieurs facteurs peuvent affecter l'état de notre logement: moisissures, mauvaise isolation, etc. Nous discuterons de nos droits en matière de logement et des recours possibles.

En collaboration avec la *Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges*.

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



ART-THÉRAPIE ET ESTIME DE SOI

Mercredi 5 FÉVRIER

Dîner de partage à 11h30.

Discussion de 13h15 à 15h30

Se soigner par l'art, la relaxation et l'exploration de soi est un excellent moyen de s'exprimer.

Nous allons expérimenter et travailler sur la perception positive de notre image corporelle.



Places limitées. Inscriptions obligatoires.

Apportez un plat à partager.

JUSTICE: QUELLES ALTERNATIVES DE RÉPARATION?

Mercredi 19 FÉVRIER de 13h15 à 15h30

La justice peut-elle uniquement avoir lieu devant un juge? Venez explorer des alternatives au système de justice traditionnel qui peuvent jouer un rôle important dans la vie des victimes et des personnes accusées.

En collaboration avec *Hoodstock*.

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



RÉALITÉS DES FEMMES NOIRES MUSULMANES

Mercredi 26 FÉVRIER de 13h15 à 15h30

Une conversation avec la participation du collectif *Femmes Noires Musulmanes au Québec*. Quels sont les enjeux actuels? Comment peut-on les soutenir dans leurs luttes?

Places limitées.

Inscriptions obligatoires.



ÊTRE PROCHE AIDANT : LES DÉFIS AU FÉMININ

Mercredi 11 MARS de 13h15 à 15h30

Vous devez prendre soin d'un membre de votre famille qui est en perte d'autonomie. Vous cherchez du soutien et des ressources disponibles. Venez partager votre expérience en découvrant les services de soutien de *Hay Doun* et de *SARPAD*.

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



FEMMES RACISÉES ET MÉDIAS

Mercredi 18 MARS de 13h15 à 15h30

Venez discuter sur la représentation de femmes racisées et immigrantes dans les médias québécois avec Carla Beauvais. Militante et entrepreneure, Carla est cofondatrice du *Gala Dynastie*, un événement annuel qui souligne l'apport des personnes noires dans la culture et dans les médias.

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



LES ATELIERS

ATELIERS ALIMENTATION, RÉINSERTION ENTREPRENARIAT

Places limitées. Inscriptions obligatoires

PETITES MAINS

Jeudi 30 JANVIER à 13h15

C'est l'occasion de découvrir cet organisme incontournable pour la réinsertion sociale des femmes, en particulier à travers leurs services en alimentation.



Y DES FEMMES DE MONTRÉAL

Jeudi 13 FÉVRIER à 13h15

Si vous chérissez l'idée de lancer votre petite entreprise en alimentation ne manquez pas cette rencontre!



COMITÉ SECTORIEL DE MAIN D'ŒUVRE, DU COMMERCE DE L'ALIMENTATION

Jeudi 12 MARS à 13h15

Nous aurons l'occasion de découvrir les métiers non-traditionnels dans le secteur alimentaire pour les femmes.



FEMMES ET ALIMENTATION : NOS APPRENTISSAGES

Jeudi 25 MARS à 13h15

Depuis le printemps passé, nous avons fait plusieurs activités en lien avec l'alimentation et rencontré des femmes inspirantes dans ce domaine. C'est maintenant le temps de faire le bilan de nos activités. Quelle activité avez-vous le plus aimée? Quelles sont vos suggestions pour la suite ?

Partenaire financier:

Travail, Emploi
et Solidarité sociale

Québec

ATELIERS TECHNOS

Places limitées. Inscriptions obligatoires.

MAITRISER LE TÉLÉPHONE ANDROID OU LA TABLETTE

Lundi 2 MARS de 13h30-15h30

Venez redécouvrir votre téléphone intelligent ou votre tablette. Nous verrons les composantes de l'appareil, les icônes et les symboles à connaître, les paramètres, les accessoires, ainsi que le magasin de la majorité des applications disponibles (Play store).



DÉCOUVRIR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Lundi 16 MARS de 13h30-15h30

Facebook, Instagram, You Tube et plus!

L'univers des médias sociaux est de plus en plus vaste et l'on peut se sentir dépassée très vite.

Venez vous initier aux réseaux sociaux et découvrir les avantages et les enjeux de ce monde virtuel.



ATELIER JURIDIQUE

IMMIGRANTES, PARRAINÉES, RÉFUGIÉES

Jeudi 19 MARS de 13h30-15h30

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

Rencontre organisée en collaboration avec *Pro Bono*.

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



ATELIERS DE CONVERSATIONS

Places limitées.

Inscriptions obligatoires.

Pratiquez une langue dans une ambiance agréable. Il est nécessaire d'avoir **une base**.

LANGUE FRANÇAISE:

Les **mercredis** de **9h30 à 11h30**,
du **29 JANVIER** au **25 MARS**.



LANGUE ANGLAISE:

Les **jeudis** de **9h30 à 11h30**,
du **30 JANVIER** au **26 MARS**.

ATELIER UN MOMENT POUR MOI

Les **Lundis**
3 et 17 FÉVRIER
2 et 16 MARS
de 10h à 11h

Prenez un moment pour respirer, vous détendre et lâcher la tension qui habite votre corps. Profitez de cette occasion pour prendre conscience de votre corps, en prendre soin...et reprendre contact avec vous-mêmes.



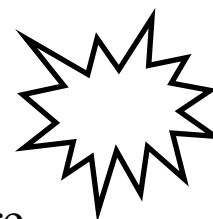
Places limitées. Inscriptions obligatoires.

ACTIONS COLLECTIVES

LANCEMENT CAPSULES VIDÉOS

Jeudi 16 JANVIER, 17h30-19h

Soirée d'échange pour le lancement de ce projet de sensibilisation mené par *Femmes Noires Musulmanes au Québec*. Avec la participation de membres du centre.



BLUE BONNET ENFIN!

SÉANCE D'AUDITION DES OPINIONS:

Jeudi 13 FÉVRIER

FORUM CITOYEN: Jeudi 23 JANVIER

Depuis plus de 20 ans, les résident-e-s de Côte-des-Neiges se mobilisent pour que l'on construise 2 500 logements sociaux sur le terrain de Blue Bonnets. C'est l'occasion de participer aux suites du projet. **Détails à venir.**



JOURNÉE MONDIALE POUR LA JUSTICE SOCIALE

Jeudi 20 FÉVRIER, détails à venir.

Le FRACA Montréal nous invite à une assemblée de discussion et d'ateliers. Cette activité s'inscrit dans la campagne de revendication des organismes communautaires.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Jeudi 5 MARS à 13h15

Cette année, cette journée sera sous le thème de *Féministes de toutes nos forces*. Cela marque le lancement de la campagne pour la grande **Marche mondiale des femmes 2020**. Nous célébrons ensemble notre solidarité afin de souligner le rôle important des femmes au Québec et dans le monde.



Intéressées au comité organisateur?

Première rencontre le mardi 28 JANVIER à 13h. Inscriptions obligatoires.

VIE ASSOCIATIVE

ACTIVITÉ SPÉCIALE : CABANE À SUCRE

Jeudi 26 MARS

Départ du centre à 9h30 retour à 16h



Profitez de cette occasion pour sortir de la ville et vous sucrer le bec avec nous!

Venez déguster un repas traditionnel du temps de sucre et l'incontournable tire sur la neige.

Activité réservée aux membres : vous pouvez inviter une amie!
Places limitées. Inscriptions obligatoires.

Prix : adultes 5\$; enfants 0-5 ans gratuit.

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Tenez-vous au courant du travail de réflexion sur le futur du centre qui a été initié cette année. **Inscriptions obligatoires.**



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Canada

BILAN ANNUEL DES ACTIVITÉS

Vers la fin du mois de mars, cette rencontre se veut une évaluation de l'ensemble des activités du centre de la dernière année. Si participer vous intéresse, contactez-nous!

Places limitées. Inscriptions obligatoires.



LE CENTRE SERA FERMÉ ...

- ◆ Les mardis 4 FÉVRIER et 3 MARS pour les ressourcements de l'équipe.
- ◆ Du lundi 30 MARS au lundi 6 AVRIL pour le bilan annuel.

CARTE DE MEMBRE

Quels sont les avantages à devenir membre du centre des femmes ?

- ♥ Appuyer le centre, son orientation féministe et ses valeurs;
- ♥ Recevoir les programmations et les invitations spéciales;
- ♥ Participer à certaines activités réservées aux membres;
- ♥ Voter à l'assemblée générale annuelle;
- ♥ Faire partie du conseil d'administration.



La carte coûte 2\$ et est renouvelable tous les ans en **SEPTEMBRE**





FEMMES DU MONDE À CÔTE-DES-NEIGES
Your Women's Centre

WINTER PROGRAM 2020



OPEN HOUSE
WEDNESDAY, JANUARY 22nd
1:00 to 6:00 pm

DROP-IN HOURS:

MONDAY, WEDNESDAY and THURSDAY:
9 am - 12 pm and 1 - 5 pm
TUESDAY: 1 pm - 5 pm
DURING THE MOVIE NIGHTS : 5:30 - 8:30pm



6767, chemin Côte-des-Neiges, room 597
Montréal (Québec) H3S 2T6
fdmcdn@oricom.ca
www.femmesdumondecdn.org



514-735-9027



OUR CENTRE, YOUR SECOND HOME

Are you new or a regular at the centre? Turn your centre into a second home. You can spend some time, have a coffee and chat with other women. The workers are here to welcome you, whatever your needs are.
We look forward to seeing you!



FREE DROP-IN DAYCARE: You can use a free drop-in daycare service when you participate in one of the centre's activities. Registration is mandatory.

Femmes du monde à Côte-des-Neiges is subsidized by the Programme de soutien aux organismes communautaires from the Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, the ministère de la Famille et des Aînés, the MTESS (ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale), Women and Gender Equality Canada, the Secrétariat à la Condition féminine, City of Montreal and Religious Communities.

The centre is a member of l'R (*Regroupement des centres de femmes du Québec*).



SUPPORT



DROP-IN, LISTENING, SUPPORT AND REFERRAL

A confidential listening service in person or by phone without any need for an appointment. We are here for all women. **During the drop-in hours.**



SUPPORT AND ACTION GROUP for women going through or having gone through a difficult or violent relationship. **Every two weeks, Mondays from 1:15 pm to 3:30 pm**

Open group, confidential and bilingual.

- JANUARY 27:** What's at the source of my doubts
FEBRUARY 10: Shock, denial, anger
FEBRUARY 24: Rediscovering myself
MARCH 9: The steps in my process
MARCH 23: Self-esteem and self confidence

Mandatory Registration.



LEGAL INFORMATION CLINIC FOR WOMEN
Tuesdays, JANUARY 21, FEBRUARY 18,
MARCH 24

From 1:15 pm to 3:30 pm

Separation, divorce, immigration, sponsorship: do you need clarification or do you have questions about your records ?

Benefit from an individual and confidential meeting with a lawyer for **20 minutes.**

Mandatory registration.

ProBono
QUÉBEC

MOVIE NIGHTS



**The last TUESDAY of the month
beginning at 5:30 pm**

Come warm up with a bowl of soup, and watch a great movie that we will discuss afterward.

**Soup is served at 5:30 pm and
the movie starts at 6:15 pm**

Mandatory registration.

A STAR IS BORN

Tuesday JANUARY 28

In English, French subtitles

Length: 2h16

A musician helps a young singer find fame as age and alcoholism send his own career into a downward spiral.



IF BEALE STREET COULD TALK

Tuesday FEBRUARY 25

In French, English subtitles

Length: 1h59

A young woman embraces her pregnancy while she and her family set out to prove her childhood friend and lover innocent of a crime he didn't commit.



THE BOOK CLUB

Tuesday MARCH 24

In English, with French subtitles

Length: 1h44

Four lifelong friends have their lives forever changed after reading *50 Shades of Grey* in their monthly book club.



DISCUSSION GROUPS

HOUSING: HEALTH AND SAFETY

Wednesday JANUARY 29 from 1:15 to 3:30 pm

Several factors can affect the state of our home: mold, bad insulation, etc. We will discuss our housing rights and possible remedies. In collaboration with *Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges*.

Limited places. Mandatory registration.



ART THERAPY AND SELF-ESTEEM

Wednesday FEBRUARY 5

Potluck at 11:30 am

Discussion from 1:15 to 3:30 pm

Healing through art, relaxation and self-exploration is a great way to express yourself. Come experiment with art while building a positive perception of our body image.



Limited places. Mandatory registration.

Bring a cold meal to share.

THE JUDICIAL SYSTEM: WHAT ARE OTHER ALTERNATIVES FOR JUSTICE?

Wednesday FEBRUARY 19 from 1:15 to 3:30 pm

Can justice only take place before a judge? Come explore alternatives to the traditional justice system that can play an important role in the lives of victims and accused persons. In collaboration with *Hoodstock*.

Limited places. Mandatory registration.



REALITY OF BLACK MUSLIM WOMEN

Wednesday FEBRUARY 26 from 1:15 to 3:30 pm

Come and discuss with the group *Black Muslim Women of Quebec*. What are the current issues? How can we support them in their struggles?

Limited places.

Mandatory registration.



BEING A CAREGIVER: THE CHALLENGES WOMEN FACE

Wednesday MARCH 11 from 1:15 to 3:30 pm

You must take care of a member of your family who is losing their autonomy. Looking for support and resources available. Come share your experience by discovering the support services of *Hay Doun* and *SARPAD*.



Limited places. Mandatory registration.

RACIALIZED WOMEN AND MEDIA

Wednesday MARCH 18 from 1:15 to 3:30 pm

Come talk about the representation of racialized and immigrant women in the Quebec media with Carla Beauvais. Militant and entrepreneur, Carla is co-founder of *Gala Dynastie*, an annual event that highlights the contribution of black people in culture and the media.



WORKSHOPS

WOMEN IN THE FOOD INDUSTRY WORKSHOPS

Limited places. Mandatory registration.

PETITES MAINS

Thursday JANUARY 30, 1:15 pm

A great opportunity to find out more about this essential organization for the social reintegration of women.



Y DES FEMMES MONTREAL

Thursday FEBRUARY 13, 1:15 pm

If you dream of starting your small business in the food industry, do not miss this discussion! You will better understand the processes to become an entrepreneur yourself.



FOOD INDUSTRY AND COMMERCE

Thursday MARCH 12, 1:15 pm

In the food industry, there are several non-traditional jobs for women. We will have the opportunity to learn about them while sharing our knowledge and experiences.



WOMEN IN THE FOOD INDUSTRY : WHAT HAVE WE LEARNED?

Wednesday MARCH 25, 1:15 pm

Since the last springtime, we have had several food-related activities and we met a series of inspiring women. Now let us take the time to take stock of these activities. Which activity did you like the most? What are your suggestions for the future?

Funding partner:



TECHNOS WORKSHOPS

Limited places. Mandatory registration.

UNDERSTANDING AN ANDROID PHONE OR TABLET

Monday MARCH 2 from 1:15 to 3:30 pm

Come rediscover your smartphone and tablet. We will see the components of the device, icons and symbols to know, settings, accessories, and the store of the majority of available applications (Play store).



FIND OUT ABOUT SOCIAL MEDIA NETWORKS

Monday MARCH 16 from 1:15 to 3:30 pm

Facebook, Instagram, You Tube and more!
The world of social media is growing and you can feel overwhelmed very quickly. Come be introduced to social networks and discover the benefits and challenges of this virtual world.



LEGAL WORKSHOP IMMIGRANTS, SPONSORS, REFUGEES

Thursday MARCH 19, 1:15 to 3:30 pm

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

Meetings organized in collaboration with *Réseau national d'étudiant(e)s Pro Bono.*

Limited places. Mandatory registration.



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

LANGUAGES CONVERSATION WORKSHOPS

Limited places. Mandatory registration.

Practice a language in a relaxed atmosphere.
You need to have **basic knowledge**.



FRENCH LANGUAGE

Wednesdays from **9:30** to **11:30 am**,
from **JANUARY 29** to **MARCH 25** .

ENGLISH LANGUAGE

Thursdays from **9:30** to **11:30 am**,
from **JANUARY 30** to **MARCH 26**.

A MOMENT FOR MYSELF WORKSHOP

Mondays

FEBRUARY 3 and 17

MARCH 2 and 16

from 10 - 11 am

Take a moment to breathe, relax and let go of the tension you hold in your body. Take this opportunity to become aware of your body and take care of it...and get back in touch with yourself.



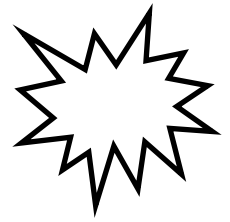
Limited places. Mandatory registration.

COLLECTIVE ACTIONS

LAUNCH OF VIDEO CLIP

THURSDAY JANUARY 16, 5:30-7pm

Evening of exchange for the launch of this awareness project led by *Black Muslim Women in Quebec*. With the participation of members of the centre.



BLUE BONNET AT LAST! OPINION HEARING SESSION:

Thursday FEBRUARY 13th

CITIZENS' FORUM:

Thursday JANUARY 23th

For more than 20 years, the citizens of Côte-des-Neiges have been mobilizing to build 2,500 social housing units on the Blue Bonnets property, because the needs are great! This is an opportunity to learn about the follow-up to this project.

More details to come.



INTERNATIONAL DAY FOR SOCIAL JUSTICE

Thursday FEBRUARY 20th, details to come.

FRACA Montreal invites us to a discussion and workshop meeting. This activity is part of the advocacy campaign of community organizations.



INTERNATIONAL DAY OF WOMEN'S RIGHTS

Thursday MARCH 5th at 1:15 pm

This year, this day, under the title *Feminists of all our strength*, marks the launch of the campaign for the **World March of Women 2020**. Together, we celebrate our solidarity to highlight the important role of women in Quebec and around the world.



Interested in the organizing committee?

First meeting on Tuesday JANUARY 28th at 1pm.

Registration Mandatory.

COMMUNITY LIFE

SPECIAL ACTIVITY: SUGAR SHACK

Thursday MARCH 26

**Leaving the centre at 9:30 am
returning at 4 pm**

Take this opportunity to get out of the city and indulge your sweet tooth with us! Come and enjoy a traditional sugar shack meal and the not-to-be-missed taffy on the snow.



Activity reserved for members: Bring a friend!

Limited places. Mandatory registration.

Price: adults 5\$; children 0-5 years old free.

STRATEGIC PLANNING

Keep up to date with the work of reflection on the future of the centre that was initiated this year.

Registration required.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Canada

ANNUAL REVIEW OF ACTIVITIES

Towards the end of March, this meeting is an evaluation of all the centre's activities over the past year.

If you are interested in participating, contact us!



THE CENTRE WILL BE CLOSED...

- ◆ On Tuesdays FEBRUARY 4th and MARCH 3rd : training day for the workers
- ◆ From Monday MARCH 30th to Monday APRIL 6th for the annual evaluation of the activities.

MEMBERSHIP

What are the benefits of becoming a member of the Women Centre ?

- ♥ To support the centre, its feminist orientation and its values;
- ♥ To receive the activities program and special invitations;
- ♥ To participate to certain activities reserved for members only;
- ♥ To vote at the Annual General Assembly;
- ♥ To be elected on the board of directors

*The membership fee is \$2 and is renewed every year in **SEPTEMBER**.*

