



FEMMES DU MONDE À CÔTE-DES-NEIGES

Votre centre de femmes

PROGRAMMATION HIVER 2021



DÉBUT DES INSCRIPTIONS

LUNDI 11 JANVIER 10h

HORAIRES D'OUVERTURE:

LUNDI, MERCREDI ET JEUDI:

10h à 12h et 13h30 à 16h

MARDI: 13h30 à 16h



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



514-735-9027

Suivez-nous sur: [facebook](#) [LinkedIn](#)



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.

NOS ACTIVITIÉS

Les **inscriptions sont obligatoires** pour TOUTES nos activités. La PLUPART sont en ligne sur Zoom, sauf celles indiquées autrement (au centre).



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).





MESURES SANITAIRES

- Si vous avez des symptômes, veuillez ne pas vous présenter aux activités.
- Maintenir une distance de 2 mètres lors des activités.
- Le masque est obligatoire. Se désinfecter les mains avant ET après l'activité.
- Éviter tout partage entre les participantes.

SOUTIEN



ACCUEIL, ÉCOUTE, SOUTIEN ET RÉFÉRENCES

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



CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE PAR TÉLÉPHONE

**Les MARDIS, 26 JANVIER,
9 ET 23 FÉVRIER, 9 ET 24 MARS
de 13h à 16h**

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.

ProBono
QUÉBEC

GROUPES DE SOUTIEN



GROUPE D'ENTRAIDE ET D'ACTION

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

**Aux deux semaines,
Les lundis de 14h à 16h**

Groupe ouvert, confidentiel et bilingue.

1 FÉVRIER: À la source de mes questionnements

15 FÉVRIER: Choc, déni, colère

1 MARS: Me retrouver

15 MARS: Estime de soi et confiance en soi.

Sur Zoom!

LA VOIX DES IMAGES :

Un espace de soutien et de création artistique pour les femmes.



**Aux deux semaines,
Les lundis de 14h à 16h**

Groupe ouvert, confidentiel et bilingue.

25 JANVIER: Émotions multicolores

8 FÉVRIER: Jardin intérieur

22 FÉVRIER: Bienfaits de la nature – La mer

8 MARS: Trauma

22 MARS: Expression de soi

Au centre!

LES RENCONTRES DE DISCUSSION

RENCONTRES DES FEMMES LEADERS

Les **Mardis** de 14h à 16h

Un espace d'échange et d'apprentissage sur les réalités et les défis des femmes dans la recherche d'emploi ou dans leur projet d'entrepreneuriat.



Discussions en français:

Les 2 et 16 FÉVRIER, les 2 et 16 MARS

Discussions en anglais:

Les 9 et 23 FÉVRIER, les 9 et 23 MARS

Au centre et sur Zoom!

Partenaire financier

Québec 

LES APRÈS-MIDIS POUR MOI

Les **Jeudis** de 14h à 16h aux deux semaines

Un espace de développement personnel pour toute personne qui cherche à améliorer leur gestion du stress et leur bien-être!



11 FÉVRIER: C'est quoi la «pleine conscience» ?

25 FÉVRIER: Prendre un moment pour simplement respirer

11 MARS: Équilibrer nos émotions

25 MARS: Être assis et debout

Au centre!

LES ATELIERS

ATELIERS DE CONVERSATIONS

Pratiquez une langue dans le confort de votre salon. Il est nécessaire d'avoir **une base**.

LANGUE FRANÇAISE:

Les **mercredis** de 10h à 12h,
du 3 FÉVRIER au 17 MARS

LANGUE ANGLAISE:

Les **jeudis** de 10h à 12h,
du 4 FÉVRIER au 18 MARS

Sur Zoom!



SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À LA COUR POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE

Mercredi 3 FÉVRIER de 14h à 16h

Une poursuite criminelle peut prendre quelques semaines, quelques mois et parfois même plus d'un an. De l'arrestation à la sentence, il existe plusieurs étapes ce qui peut être très lourd et compliqué pour les victimes.

Nous allons discuter avec le **CAVAC-Centre d'aide aux victimes d'actes criminels** de leurs services d'accompagnement lors de ce processus judiciaire.



Au centre et sur Zoom!

Partenaire financier:

Québec 

ATELIERS VIRTUELS DE RELAXATION

Les Vendredis de 10h30 à 12h
5 et 19 FÉVRIER, 5 et 19 MARS

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



Sur Zoom!

MILIEU DE TRAVAIL: ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

Mercredi 10 FÉVRIER de 14h à 16h.

Nous discuterons de différentes stratégies pour cultiver une bonne estime de soi et développer la confiance en soi dans la recherche d'emploi.



MILIEU DE TRAVAIL: COMMENT SE VALORISER À TRAVERS SON CV?

Mercredi 24 FÉVRIER de 14h à 16h.

Découvrez les différentes façons pour vous valoriser dans votre curriculum vitae (CV), les nouvelles tendances et comment organiser votre recherche d'emploi dans le contexte de la pandémie. Il y a plusieurs moyens de vous mettre en valeur!

Ateliers en collaboration avec le *Centre recherche d'emploi de Côte-des-Neiges*.

Au centre et sur Zoom!

Partenaire financier:

Québec 



LES ATELIERS JURIDIQUES

MON MARIAGE, MON COUPLE, MES DROITS.

Mercredi 27 JANVIER de 14h à 16h

Cette rencontre d'information vous permettra d'en savoir davantage sur le droit de la famille: séparation, divorce, violence conjugale et garde des enfants.

Au centre et sur Zoom!

IMMIGRANTES, PARRAINÉES, RÉFUGIÉES

Mercredi 24 MARS de 14h à 16h

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

Au centre et sur Zoom!



ACTIONS COLLECTIVES



Malgré le contexte de la crise sanitaire, les groupes continuent à se mobiliser pour défendre les droits collectifs.

Quelques dossiers auxquels nous donnerons notre appui: logement social, solidarité avec les femmes autochtones, financement des groupes communautaires, lutte à la pauvreté et aux violences faites aux femmes, et plusieurs autres.

Restez à l'affût sur ces actions collectives à venir!

VIE ASSOCIATIVE

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Jeudi 4 MARS de 14h à 16h

La pandémie a rendu encore plus fortes les inégalités existantes. Les femmes ont été gravement touchées car elles sont nombreuses à occuper des emplois jugés essentiels.

Cette année, pour le 8 mars, le thème sera donc *Écoutons les femmes*.

Nous soulevons ensemble nos voix afin de mettre en lumière les enjeux féminins liées à la COVID-19 au Québec et dans le monde.



Autres détails à venir.



COMITÉ ET ACTIVITÉS DE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

On continue de travailler et de réfléchir, les travailleuses et les membres, sur nos souhaits pour le futur de Femmes du monde à Côte-des-Neiges.

Ces activités s'inscrivent dans la *planification stratégique du centre*.

Autres détails à venir.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Canada

LE CENTRE SERA FERMÉ ...

- ◆ Les **lundi 11 au jeudi 14 JANVIER** seulement l'accueil téléphonique sera disponible. Ouverture de l'accueil en présence à partir du **lundi 18 JANVIER**.
- ◆ Les **mercredis 17 FÉVRIER et 17 MARS**, pour les ressourcements de l'équipe.
- ◆ Du **lundi 29 MARS au mardi 6 AVRIL** pour le bilan annuel et le congé férié.

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.



Cette année, la carte est gratuite.





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

WINTER PROGRAM 2021



REGISTRATION WILL BEGIN ON
MONDAY, JANUARY 11 2021

OPENING HOURS:

MONDAY, WEDNESDAY and THURSDAY:

10 am - 12 pm and 1:30 - 4 pm

TUESDAY: 1:30 pm - 4 pm



6767, chemin Côte-des-Neiges, room 597

Montréal (Québec) H3S 2T6

fdmcdn@oricom.ca

www.femmesdumondecdn.org



514-735-9027

Follow us on:

facebook

LinkedIn



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.

OUR ACTIVITIES

Registration is mandatory for ALL activities. MOST of them are online using Zoom, except those marked otherwise (at the centre).



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*).





HEALTH MEASURES

- If you have symptoms, do not show up for activities.
- Maintain a distance of 2 metres during activities.
- Wearing a mask is mandatory, disinfect your hands before AND after an activity.
- Avoid sharing with others.

SUPPORT



LISTENING, SUPPORT AND REFERRAL

A confidential listening service by phone or in person by appointment. We are here for all women.
During the opening hours.



LEGAL INFORMATION CLINIC FOR WOMEN BY TELEPHONE

Tuesdays:
JANUARY 26, FEBRUARY 9 & 23,
MARCH 9 & 23

From 1 to 4 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**.



SUPPORT GROUPS



SUPPORT AND ACTION GROUP for women going through or having gone through a difficult or violent relationship.

**Every two weeks on Mondays
From 2 to 4 pm**

Open group, confidential and bilingual.

FEBRUARY 1: What's at the source of my doubts

FEBRUARY 15: Shock, denial, anger

MARCH 1: Rediscovering myself

MARCH 15: Self-esteem and self-confidence

On Zoom!



YOUR VOICE THROUGH

IMAGES: A supportive and creative art space for women.

Every two weeks on Mondays

From 2 to 4 pm

Open group, confidential and bilingual.

JANUARY 25: Multicoloured emotions

FEBRUARY 8: The inner garden

FEBRUARY 22: Benefits of nature – The sea

MARCH 8: Trauma

MARCH 22: Self-expression

At the centre!

DISCUSSION GROUPS

MEETINGS OF WOMEN LEADERS

Tuesdays from 2 to 4 pm

A space to exchange and learn about the realities and challenges of women looking for work and researching their entrepreneurship project.

Discussions in French:

FEBRUARY 2 & 16, MARCH 2 & 16

Discussions in English:

FEBRUARY 9 & 23, MARCH 9 & 23

At the centre and on Zoom!



AN AFTERNOON FOR ME

**Thursdays from 2 to 4 pm
every two weeks**

A space for personal development for anyone looking to improve their stress management and well-being!



FEBRUARY 11: What does 'Mindfulness' mean?

FEBRUARY 25: Taking a moment to simply breathe

MARCH 11: Balancing our emotions

MARCH 25: Sitting up and standing tall

At the centre!

WORKSHOPS

CONVERSATION WORKSHOPS

Practice a language in the comfort of your own home. You need to have basic knowledge.

FRENCH LANGUAGE:

Wednesdays from 10 to 12 pm,
from FEBRUARY 3 to MARCH 17.



ENGLISH LANGUAGE:

Thursdays from 10 to 12 pm,
from FEBRUARY 4 to MARCH 18.

On Zoom!

COURT ACCOMPANIMENT SERVICES FOR VICTIMS OF CONJUGAL VIOLENCE

Wednesday FEBRUARY 3 from 2 - 4 pm

A criminal prosecution can take a few weeks, a few months, and sometimes even more than a year. From arrest to sentence, there are several stages which can be very demanding and complicated for victims.

We'll discuss with *CAVAC-Centre d'aide aux victimes d'actes criminels* about their court accompaniment services during this legal process.



At the centre and on Zoom!

Funding partner:

Québec 

ONLINE RELAXATION WORKSHOP

Fridays from 10:30 to 12 pm
FEBRUARY 5 & 19,
MARCH 5 & 19

Take a moment to breathe, relax, and let go of the tension in your body. Take this opportunity to become aware of your body and reconnect with yourself.



On Zoom!

SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE IN THE WORKPLACE

Wednesday FEBRUARY 10
from 2 - 4 pm.

We will discuss strategies for improving a good self-esteem and how self-confidence can help you in your job search.



HOW TO PROMOTE YOURSELF THROUGH YOUR CV

Wednesday FEBRUARY 24 from 2 - 4 pm.

Find out the different ways to present yourself in your curriculum vitae (CV), new trends and how to organize your job search in the context of the pandemic. There are several ways to promote yourself!

In collaboration with the *Centre recherche d'emploi de Côte-des-Neiges*.

At the centre and on Zoom!

Funding partner:



LEGAL WORKSHOPS

MY COUPLE, MY MARRIAGE, MY RIGHTS.

Wednesday JANUARY 27, from 2 to 4 pm

This information meeting will allow you to learn more about family law. You will be informed about matters relating to separation, divorce, domestic violence and child custody.

At the centre and on Zoom!

IMMIGRANTS, SPONSORS, REFUGEES

Wednesday MARCH 24, from 2 to 4 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 *Pro Bono and Montra*.

At the centre and on Zoom!

COLLECTIVE ACTIONS



Despite the context of the ongoing health crisis, groups continue to mobilize to defend collective rights.

Some issues we give our support to are: affordable housing, solidarity with indigenous women, funding for community groups, poverty, violence against women and many others.

Stay tuned for these upcoming collective actions!

COMMUNITY LIFE

INTERNATIONAL DAY OF WOMEN'S RIGHTS

Thursday MARCH 4, from 2 to 4 pm

This year for March 8, the theme is *Let's*

Listen to Women to highlight the inequalities exacerbated by the pandemic which have seriously affected women, who are more numerous in jobs deemed essential.



We are raising our voice together to highlight women's issues related to COVID-19 in Quebec and around the world.

Details to come.



STRATEGIC PLANNING COMMITTEE AND ACTIVITIES

We continue to work and reflect, the workers and the members, on our wishes for the future of Femmes du monde à Côte-des-Neiges.

These activities are part of the *strategic planning of the center*.

Details to come.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Canada

THE CENTRE WILL BE CLOSED...

- ◆ From Monday JANUARY 11 to Thursday JANUARY 14, only the phone service will be open. The centre will open its doors by appointment only starting Monday, JANUARY 18.
- ◆ On Wednesday FEBRUARY 17 and on MARCH 17 : training day for the workers
- ◆ From Monday MARCH 29 to Tuesday APRIL 6 for the annual evaluation of the activities and Easter Holidays.

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 free this year.

