

Centre des femmes de Rivière-des-Prairies

 12017, avenue Rita-Levi-Montalcini Montréal (Québec) H1E 4B8

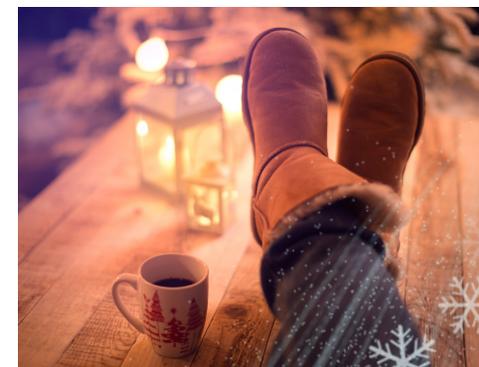
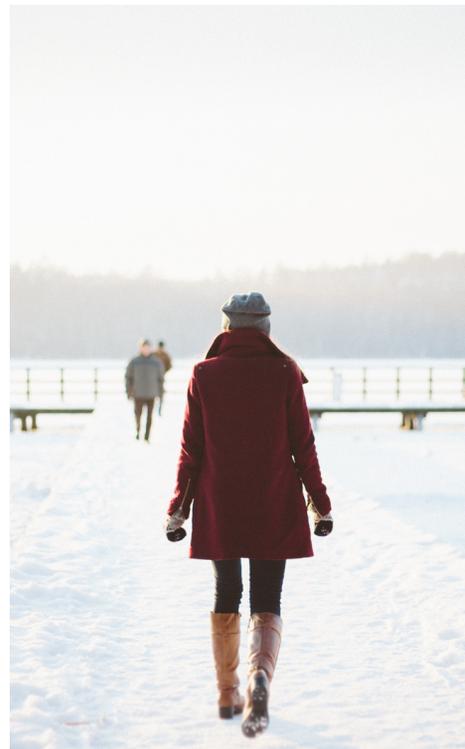
 514-648-1030

 www.cdfrdp.com

 info@cdfrdp.qc.ca

Suivez-nous:  @CentreDesFemmesRDP

 &  @cdfrdp



Comment s'y rendre



Métro Henri-Bourassa

Autobus 49 jusqu'à Maurice-Duplessis
ou

Métro Radisson

Autobus 44 au coin d'Armand-Bombardier,
prendre le 49 jusqu'à Maurice-Duplessis
ou

Autobus 48 Perras, puis prendre le 43 jusqu'au
coin de Monselet et avenue Rita-Levi-Montalcini vers le sud.



Centre des femmes de Rivière-des-Prairies

Programmation Activités / Hiver 2023



Inscription sur place
12017, avenue Rita-Levi-Montalcini
Montréal (Québec) H1E 4B8

Dès le 18 janvier / de 13h à 16h

Famille
Québec 



Santé
et Services sociaux
Québec 

Secrétariat
à la condition
féminine
Québec 

 514-648-1030

 www.cdfrdp.com



Qui sommes-nous?

Fondé en 1984, par des femmes et pour des femmes, le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies est un organisme d'aide et d'entraide, d'information, d'éducation et d'action sociale, ouvert aux femmes de 18 ans et plus.



Notre mission

La mission du Centre des femmes de Rivière-des-Prairies consiste à travailler, par différents moyens, à briser l'isolement, à lutter contre la pauvreté et la violence faite aux femmes, à améliorer les conditions de vie des femmes et à promouvoir l'égalité des femmes dans la société.

La vie au Centre des femmes

Ser mujer es...

Busca entre las brasas ardientes de la pasión, la nueva mujer de este siglo.

Empujar con todas nuestras fuerzas el muro negro que tienen nuestra libertad.

Hasta obtener la llave enorme que abrirá las puertas del mundo, para que juntas, unidad cambiemos el universo donde el hombre ha movido los hilos.

No más mujeres con miedo terror soledad dependencia.

¡Alcemos nuestra voz!

Être une femme c'est...

Chercher dans les ardents brasiers de la passion la nouvelle femme de ce XXI^e siècle.

Frapper avec toute notre force ancestrale le mur noir qui empêche notre liberté.

Jusqu'à avoir l'énorme clé qui ouvrira les portes du monde et comme ça toutes les femmes ensemble changeront l'univers manœuvré par l'homme.

Pas plus de femmes avec terreur, peur, pauvreté, solitude, dépendance

Femmes ! Il faut hurler liberté !

Abigail Rodríguez
Atelier poésie, le 14 avril 2022

Consignes santé et sécurité

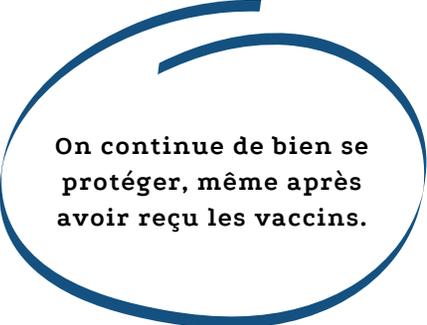
Dans ce contexte de pandémie, assurer votre sécurité et celle des travailleuses demeure notre priorité. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre rendez-vous et porter le couvre-visage avant d'accéder à nos locaux. Notez que le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies est ouvert du lundi au jeudi. Nos activités sont offertes en présentiel sur rendez-vous, ainsi qu'à distance sur la plateforme Zoom. Nous mettons aussi à votre disposition un service téléphonique pour vous informer et vous écouter au (514) 648-1030.

Pour répondre aux normes de la santé publique et afin d'assurer la sécurité de chacune, lors de vos visites nous vous demandons de:

- Répondre à quelques questions pour évaluer l'état de risque (symptômes, condition...);
- Enregistrer votre présence pour faciliter la traçabilité;
- Laver vos mains fréquemment;
- Respecter la circulation dans le Centre dans le sens des flèches;
- Respecter la règle de distanciation sociale.

Pour toute question ou pour connaître l'ensemble de nos mesures, téléphonez-nous.

Notez que nous suivons attentivement les directives de la santé publique et que les activités ou services offerts sur place peuvent être annulés selon l'évolution de la pandémie.



On continue de bien se protéger, même après avoir reçu les vaccins.



Nos valeurs

Les valeurs que nous considérons comme les plus importantes dans l'accomplissement de nos fonctions:

- autonomie;
- égalité;
- équité;
- liberté;
- respect;
- solidarité.



Nos mandats

Actions collectives

Travailler ensemble à l'atteinte d'un but commun.

Activités éducatives

Les Centres de femmes offrent des activités aux femmes de leur communauté dans une optique d'éducation populaire, de quête d'autonomie et d'amélioration de l'estime de soi.

Services

Les services offerts visent l'accompagnement des femmes dans leur démarche individuelle et collective. Nos services sont: accueil, écoute, relation d'aide, références, centre de documentaire, information, bibliothèque, accès à internet, informations juridiques et halte-garderie.

Politique d'inscriptions

L'annulation d'une activité

L'équipe du Centre des femmes de Rivière-des-Prairies se réserve le droit d'annuler toute activité, contenue ou non dans la programmation, si le nombre de participantes requis est jugé insuffisant. Dans ce cas, les participantes qui auraient déboursé un montant pour s'inscrire à l'activité seront remboursées.

La responsabilité financière des participantes

Lorsqu'une femme s'inscrit à une activité, elle doit en défrayer le coût, peu importe qu'elle y participe en totalité ou en partie. Il s'agit là d'une question de responsabilité, de respect des autres participantes et du Centre des femmes. La priorité est accordée aux nouvelles participantes pour les cours récurrents.

Il est obligatoire de réserver sa place pour les activités qui nécessitent une inscription. S'il y a un coût exigé, l'inscription est confirmée après le paiement de ce montant. Pour la majorité des sorties, les départs et les retours se font en covoiturage ou en transport en commun.

Carte de membre: 10\$ / année

Être membre du Centre des femmes comporte de nombreux avantages:

- Soutenir le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies;
- Disposer d'une réduction ou d'une gratuité pour certaines activités;
- Recevoir par la poste le bulletin de liaison, la programmation, les invitations aux activités spéciales et autres;
- Pouvoir emprunter des livres à la bibliothèque du Centre;
- Avoir le droit de vote à l'assemblée générale annuelle et d'être élue au conseil d'administration.

Je veux m'impliquer au Centre

Vous désirez faire du bénévolat? Vous êtes créative et souhaitez faire partie d'un comité? Venez rencontrer une travailleuse pour discuter de votre champ d'intérêt. Elle vous informera sur les possibilités d'implication au sein des comités déjà existants ou des comités à venir ayant un lien avec nos priorités de l'année. Aussi, vos idées sont les bienvenues! Appelez pour un rendez-vous : 514-648-1030.

Comité 40ième anniversaire du CDF RDP

Si vous êtes intéressées à participer à l'organisation des fêtes du 40e, joignez-vous aux femmes du comité.



Votre implication :

Activité 40e!

- Assister à des réunions pour planifier, organiser les activités du 40e anniversaire du Centre des femmes.
- Exemples d'activités : pièce de théâtre, spectacle, chanson, recueils et activités artistiques, préparation de cadeaux, etc.

Pour que cette fête soit une réussite, nous avons besoin de vous ! Vous êtes toutes les bienvenues. Inscrivez vous 514-648-1030.

Savez-vous que ...

Le Centre des femmes offre les services d'écoute, de relation d'aide et de référence? Le soutien individuel est offert gratuitement sur rendez-vous pendant les heures d'ouverture de l'organisme. Besoin de parler, d'être écoutée ou d'être informée, il suffit de nous contacter au 514-648-1030.

Accès internet sur rendez-vous

Du lundi au jeudi, nous mettons à votre disposition 4 postes d'ordinateur.

Coût: gratuit pour les membres et 1\$/heure pour les non membres. Réservation obligatoire au 514-648-1030.

Activités spéciales (HEURES ET JOURS VARIÉS)

À la croisée des savoirs

NOUVEAU

3 dates à retenir: 2 février, 23 février et 2 mars de 13h à 16h
Gratuit sur inscription obligatoire

Ateliers intergénérationnels pour déconstruire les préjugés et idées reçues que vivent les femmes à travers les âges. En collaboration avec un groupe de femmes de l'organisme Le Phare.

La journée des droits des femmes



Le 8 mars, au chalet de parc Armand Bombardier (horaire à venir) Gratuit sur inscription obligatoire

Afin de fêter comme il se doit la journée internationale du droit des femmes, nous organisons en collaboration avec l'organisme Le Phare, une activité intergénérationnelle suivie d'un repas festif !

L'hymne du 40e anniversaire

NOUVEAU

Les jeudis du mois d'avril, de 13h à 16h
6, 13 et 20 avril (suite et fin en mai)
Gratuit sur inscription obligatoire



À l'occasion du 40e anniversaire du Centre des femmes, nous vous proposons de réaliser ensemble l'hymne pour célébrer notre magnifique Centre.

Pas besoin de savoir chanter, cette chorale a besoin de vous toutes. Venez apprendre la musique de corps, d'amour et de solidarité.

En collaboration avec l'artiste, compositrice et interprète Barbara Papamiltiatou.

Sortie à la cabane à sucre

Détails et date à venir



Horaire d'accueil



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
AM	9h à 11h	Fermé	9h à 11h	9h à 11h
PM	13h à 16h	13h à 16h	13h à 16h	13h à 16h

Restez à l'affût!



Certaines activités du Centre peuvent avoir lieu hors des heures d'ouverture régulières. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Dates de fermeture

Veillez noter que le Centre sera fermé du 21 février au 24 février pour sa métamorphose.

Une fermeture est prévue également du 17 au 20 avril pour le bilan annuel.

Ressourcement des travailleuses

Les travailleuses se réservent du temps de ressourcement pour parfaire leurs connaissances, leurs habiletés et approfondir leur dossiers afin de mieux vous les partager.

Un ou deux mercredis par mois. Soit le 25 janvier, 8 et 22 février, 22 mars, 5 et 19 avril

Halte-garderie



Une halte-garderie est disponible 21 heures par semaine pour faciliter la participation et l'implication des mères de jeunes enfants (1 à 5 ans) aux activités du Centre.

Pour réserver la place de votre enfant, téléphonez nous au 514-648-1030.

Lundi

Informations juridiques gratuites

Madame Abigail Alexandra Umaña Viera, stagiaire en droit de l'Université de Montréal, sera disponible au Centre des femmes pour des rencontres d'informations juridiques individuelles.

Légalement parlant

Lundi de 13h à 15h

6 et 20 février

Gratuit sur inscription obligatoire



Venez, vous informer sur diverses questions de droit! Réalisé et animé par notre stagiaire en droit.

Comité Journal

Lundi de 9h30 à 11h

Dates à venir

Gratuit sur inscription obligatoire



Les enjeux féministes vous interpellent? Vous avez la fibre journalistique et vous souhaitez réagir sur l'actualité? Vous avez l'âme d'une poétesse et vous aimerez partager votre vision d'un monde au féminin? C'est votre chance! Joignez-vous au comité journal, joignez votre voix à un groupe de femmes bien engagées dans le quartier.

Les Inform'Elles



Le Centre vous invite à participer à une série de séances d'informations et de sensibilisation qui vous aideront à améliorer votre qualité de vie.

Gratuit sur inscription obligatoire

Lundi 23 janvier de 13h à 15h: Econologis (apprendre à faire des économies sur sa consommation d'électricité)

Lundi 6 février de 18h à 20h30: Laboratoire créatif sur la fin de vie : Apprivoiser les soins palliatifs grâce à l'art

En mars : Cours d'auto-défense (détails à venir)

Jeudi

Dans les expressions artistiques, on découvre sa créativité et on laisse jaillir ses émotions à travers des médiums plastiques différents. (carte de membre nécessaire)

Mon agenda créatif !

Le jeudi 26 janvier de 13h à 16h

Gratuit sur inscription obligatoire



On démarre l'année organisée ! Venez apprendre à tenir un agenda créatif. Le bullet Journal est une méthode d'organisation personnelle mise au point par le designer new-yorkais Ryder Carroll.

Cercle intimiste entre femmes

Le jeudi 9 février de 13h à 16h

Gratuit sur inscription



Venez découvrir le cercle intimiste des femmes. Une expérience émotionnelle, sensorielle et artistique entre femmes où la communication, l'écoute, l'estime de soi et la bienveillance seront au cœur de notre journée. Une nouvelle façon de vivre la Saint Valentine!

Les exploratrices artistiques

Le dimanche 5 mars (sortie au musée)

Les jeudis 9 et 16 mars de 13h à 16h

Coût de 10\$ sur inscription



Cette activité n'avait pu se tenir comme prévu en automne dernier. On la reporte en ce mois de mars. En collaboration avec Christine Girard. Il reste des places !

Libère ta parole, à l'Ecomusée

Le jeudi 27 avril, horaire à venir

Gratuit sur inscription obligatoire



Sortie et atelier de médiation artistique à l'Ecomusée du fier monde

Mercredi

Club de théâtre féminin

Un mercredi sur deux, de 16h à 18h
1 et 15 février
1, 15 et 29 mars
Pause en avril, reprise en mai.

Gratuit sur inscription obligatoire

Cela fait maintenant plusieurs mois que la comédie s'est installée au Centre des femmes et vous êtes nombreuses à y prendre plaisir. Beaucoup d'entre vous se sont révélés durant ces ateliers alors nous allons encreur notre club dans la programmation !

Pour préparer le 40e anniversaire, il faut réunir une grande troupe; comédiennes, scénaristes, costumières, décoratrices. Il est temps de voir les choses en grand !



Jeudi

Comité Les Sentinelles

Un jeudi par mois, de 9h30 à 11h30
26 janvier
16 février
23 mars

Gratuit sur inscription obligatoire

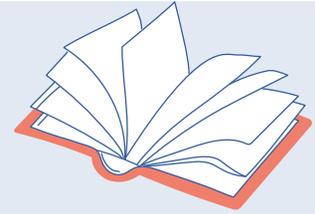
Dans une perspective d'entraide et de bienveillance, les femmes membres du comité sentinelles procèdent à des appels d'amitiés afin de socialiser et de créer des liens. Si vous souhaitez vous engager, donner de votre temps et travailler ensemble pour vaincre l'isolement lié à la pandémie. Rejoignez-nous!



Lundi

Un livre à votre image

Un lundi sur deux, de 13h à 16h
16 et 30 janvier
13 et 27 février
13 et 27 mars
Présentation du livre en mai, date à venir.



Gratuit sur inscription obligatoire

Vous avez toujours rêvé d'écrire votre propre livre ? Pour le 40e anniversaire du centre des femmes de Rivière-des-Prairies, l'occasion se présente à vous !

Film Féministe

Un lundi soir par mois de 18h à 20h30
30 janvier
20 février
27 mars



Contribution volontaire: inscription obligatoire

Nous vous invitons à une projection de film à contenu féministe.

Les Dossiers Chauds



Les lundis soirs de 18h à 20h30 : 27 février, 27 mars, 3 avril

Les lundis matins de 9h30 à 11h : 13 février, 13 mars, 24 avril

Rejoignez-nous pour aborder les sujets brûlants de l'actualité féministe! Au Centre, nous croyons en l'importance de se tenir informées afin d'alimenter notre solidarité et notre conscience féministe! Les thématiques seront dévoilées mensuellement afin de nous permettre de rebondir sur l'actualité.

Mardi

Cercle de lecture

Un mardi par mois, de 13h à 15h
7 février
7 mars
4 avril



Gratuit sur inscription obligatoire

Vous êtes sensibles au pouvoir des mots et des idées? Venez explorer avec nous des lectures engagées afin d'aiguiser notre conscience féministe et élargir nos horizons littéraires! Au menu: on choisit ensemble une lecture par mois en vue d'une rencontre rétroactive pour connecter, discuter et échanger sur le texte choisi!

NOUVEAU

Les bELLEs récoltes

Un mardi sur deux à partir de janvier 2023

Première inscription: Le mardi 24 janvier
Première distribution: Le mardi 31 janvier



Le Centre des femmes revient en 2023 avec le projet des paniers de fruits et légumes à petits prix.

Pour encourager une alimentation locale, saine et diversifiée pour toutes.

En collaboration avec la mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires.

Bénévoles recherchées !

Plus d'information sur les paniers et inscriptions au 514-648-1030
50% de rabais sur les paniers pour les premières inscrites !

Mercredi

NOUVEAU

«Un temps pour Elles»

Un mercredi sur deux de 12h30 à 15h30
1 et 15 février
1, 15 et 29 mars

L'objectif est d'offrir une place aux femmes pour qu'elles puissent briser leur isolement, partager, s'enrichir d'idées nouvelles, rire, réfléchir, cuisiner, s'entraider et se réaliser. Le Centre vous invite donc à ces rencontres qui se déroulent avec une approche féministe et créative dans un milieu de vie commun.

Cet espace est ouvert aux membres et aux non-membres.

Si vous êtes nouvelle, cette activité est une parfaite entrée pour découvrir le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies.

Inscription non obligatoire, nos portes sont ouvertes !

Coffret des échanges

Le mercredi soir, de 16h30 à 18h30
8 février
5 avril

Gratuit sur inscription obligatoire

C'est une activité qui permet d'offrir et de recevoir des services diversifiés sans échange monétaire. C'est un excellent moyen de partager, de briser l'isolement, d'augmenter la confiance, l'estime de soi tout en s'entraidant et en améliorant notre condition de vie. Si vous voulez faire du « troc ». Appelez-nous sans tarder pour vous inscrire!

