

*Aider les femmes
à s'aider elles-mêmes*

ACCOMPAGNEMENT VIE PERSONNELLE

ACTIVITÉS DE GROUPE



Notre mission

Créé par des femmes et pour des femmes en 1973, le Centre des femmes de Montréal a pour mission d'aider les femmes à s'aider elles-mêmes en leur fournissant des outils pour améliorer leurs conditions de vie et celles de leurs familles, ainsi que réaliser leur plein potentiel.

Service de première ligne

- Écoute, information et référence
- Soutien aux femmes immigrantes
- Information légale sur rendez-vous
- Cuisines collectives
- Aide alimentaire
- Service d'aide aux futures et nouvelles mères
- Cigognerie (activités pour les mères avec halte-garderie)
- Programme pour les femmes autochtones
- Groupes de soutien pour les femmes ayant subi des agressions sexuelles durant l'enfance
- Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu ou vivant de la violence conjugale
- Bénévolat
- Suivis individuels en relation d'aide
- Groupes de thérapie par les arts (art-thérapie, musicothérapie, dramathérapie, danse/mouvement thérapie)

Service d'employabilité

 (514) 842-6652



**Centre
des femmes
de Montréal**

Cours et ateliers Printemps 2026



+ (514) 842-4780

Lundi au vendredi de 9h à 17h
Fermé entre 12h et 13h



www.centredesfemmesdemtl.org



3585, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2X 2N6



Métro Saint-Laurent, autobus 55 N
Métro Sherbrooke, autobus 24 O

Suivez nous sur les réseaux sociaux :



**FRANCISATION - 12H PAR SEMAINE
(GRATUIT)**

COURS ET ATELIERS

**GROUPES DE SOUTIEN
(GRATUIT)**

FRANCISATION SUR INSCRIPTION

Session Printemps 2026

Cours d'une durée de 11 semaines

Du 7 avril au 17 juin 2026

FIA112-1

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi
8h30 à 12h30

FIA212-1

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi
8h30 à 12h30

FIA312-1

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi
13h00 à 17h00

- Programme officiel du gouvernement du Québec
- Halte-garderie gratuite (places limitées)

INSCRIPTION EN LIGNE

quebec.ca/education/apprendre-le-francais

**ATELIERS
(GRATUIT)**

ATELIERS DE CONVERSATION EN FRANÇAIS

TOUS LES JEUDIS DU 23 AVRIL AU 11 JUIN

DE 18H00 À 20H00

EN PRÉSENTIEL

FRANÇAIS NIVEAU 3 REQUIS

POUR LES FEMMES IMMIGRANTES SEULEMENT

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

ATELIERS DE CONVERSATION EN ANGLAIS

TOUS LES JEUDIS DU 23 AVRIL AU 11 JUIN

DE 18H00 À 20H00

EN PRÉSENTIEL

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

COURS DE YOGA

TOUS LES JEUDIS AUX DEUX SEMAINES

DE 14H00 À 15H00

DU 2 AVRIL AU 11 JUIN

NOUVEAUTÉ: FRAIS ANNUEL DE 10\$

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

COURS D'ANGLAIS

DÉTAILS À VENIR

VEUILLEZ MANIFESTER VOTRE INTÉRÊT À

education@centredesfemmesdemtl.org

**ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES
(GRATUIT)**

CAFÉ-RENCONTRE

Tous les jeudis aux deux semaines

de 13h00 à 15h30

16 AVRIL : TOLÉRANCE ET DIVERSITÉ CULTURELLE

30 AVRIL : SÉCURITÉ DES FEMMES

28 MAI : ÉDUCATION SEXUELLE DES ENFANTS

11 JUIN : RÉALITÉ DES FEMMES AUTOCHTONES

SUR INSCRIPTION À

mjoubert@centredesfemmesdemtl.org

Ces activités sont financées par le Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration dans le cadre du Programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration (PASI)

**GROUPES DE SOUTIEN POUR LES FEMMES
AYANT SUBI DES AGRESSIONS SEXUELLES
PENDANT L'ENFANCE**

**BRISER LE SILENCE POUR GUÉRIR!
TÉMOIGNAGES ET ATELIERS THÉMATIQUES**

NIVEAU 1

INSCRIPTIONS POUR LA LISTE D'ATTENTE

Un soir de semaine de 18h00 à 21h00

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org

**THÉRAPIE PAR LES ARTS
POUR BRISER L'ISOLEMENT
PENDANT UNE PÉRIODE TROUBLE**

**BRISER L'ISOLEMENT : CONNECTER
AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES!**

NIVEAU 1

INSCRIPTIONS POUR LA LISTE D'ATTENTE

Un soir de semaine de 18h00 à 21h00

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org

**ESPACE D'AUTOSOIN
(GRATUIT - EN LIGNE)**

MÉDITATIONS GUIDÉES

LES JEUDIS SOIRS

DE 18H30 À 19H00

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org

ATELIERS THÉMATIQUES

UN VENDREDI SUR DEUX

DE 14H30 À 16H00

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org