

*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 Été 2025



+ (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)**

**FRANCISATION SUR INSCRIPTION
Session Été 2025**

Cours d'une durée de 11 semaines
Du 7 juillet au 17 septembre 2025

FIA112-2

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi : 13h00 à 17h00

FIA212-1

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi : 8h30 à 12h30

FIA212-2

EN PRÉSENTIEL

Lundi, mardi et mercredi : 8h30 à 12h30

FIA312-1

EN LIGNE

Lundi, mardi et mercredi : 8h30 à 12h30

FIA312-2

EN LIGNE

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 31 JUILLET AU 18 SEPTEMBRE
DE 18H00 À 20H00

EN PRÉSENTIEL

**FRANÇAIS NIVEAU 3 REQUIS
POUR LES FEMMES IMMIGRANTES SEULEMENT**

SUR INSCRIPTION À
education@centredesfemmesdemtl.org

**COURS ET ATELIERS
(GRATUIT)**

ATELIERS DE CONVERSATION EN ANGLAIS

TOUS LES JEUDIS DU 31 JUILLET AU 18 SEPTEMBRE
DE 18H00 À 20H00

EN PRÉSENTIEL

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

COURS DE YOGA

TOUS LES 2 JEUDIS DU 3 JUILLET AU 11 SEPTEMBRE
DE 14H00 À 15H00

STUDIO IDOLEM SAINT-LAURENT

3451 BOUL. SAINT-LAURENT

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

**ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES
(GRATUIT)**

SORTIE À LA PLAGE DE VERDUN

JEUDI 17 JUILLET À 13H00

MANIFESTEZ VOTRE INTÉRÊT À

education@centredesfemmesdemtl.org

ATELIERS DE JARDINAGE

JARDINS DU MONDE

JEUDI 31 JUILLET DE 13H00 À 14H00

PLANTES COMESTIBLES

JEUDI 14 AOÛT DE 13H00 À 14H30

SUR INSCRIPTION À

education@centredesfemmesdemtl.org

ATELIER DE CUISINE COLLECTIVE

MANIFESTEZ VOTRE INTÉRÊT À

benevolat@centredesfemmesdemtl.org

VISITE GUIDÉE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

DÉTAILS À VENIR!

**GROUPES DE SOUTIEN
(GRATUIT)**

**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

ÉTÉ ET AUTOMNE COMPLETS

INSCRIPTIONS EN COURS 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

ÉTÉ ET AUTOMNE COMPLETS

INSCRIPTIONS EN COURS 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)**

**SÉRIE DE MÉDITATIONS
ET PRÉSENCE ATTENTIVE**

LES VENDREDIS DE 13H00 À 13H30

DU 1ER AU 29 AOÛT

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org

SÉRIE D'ATELIERS CRÉATIFS D'AUTOSOIN

LES VENDREDIS DE 15H00 À 16H15

DU 1ER AU 29 AOÛT

SUR INSCRIPTION À

inscription@centredesfemmesdemtl.org