




# Notre mission


La mission du Centre des femmes de Montréal est d'offrir des services à caractère professionnel et éducatif, de même que des services de conseil et d'orientation pour aider les femmes à s'aider elles-mêmes. Organisme sans but lucratif, le Centre informe également le public des préoccupations des femmes et joue un rôle de moteur dans l'amélioration des conditions de vie des femmes.

 + (514) 842-4780

 [www.centredesfemmesdemtl.org](http://www.centredesfemmesdemtl.org)

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


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

 Suivez nous sur Facebook à:  
Centre des femmes de Montréal

## Service de première ligne

- Écoute, information et référence
- Soutien aux femmes immigrantes
- Information légale sur rendez-vous
- Cuisines collectives
- Aide alimentaire et vestimentaire
- Service d'aide aux nouvelles et futures mères
- Programme d'intervention mère-enfant (0-5 ans)
- Programme pour femmes autochtones
- Groupes de soutien pour les femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance
- Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu de la violence conjugale
- Assermentation de documents
- Bénévolat

## Service d'employabilité

 + (514) 842-6652



**Centre  
des femmes  
de Montréal**

**Cours et  
ateliers  
hiver  
2020**

## COURS INFORMATIQUE

### UTILISATION DES TÉLÉPHONES INTELLIGENTS (15\$)

Les vendredis 17 janvier au 21 février  
13h00 à 14h30

### LES BASES DE WORD (15 \$)

Les jeudis du 16 janvier au 20 février  
De 18h00 à 19h30

*Apprenez les bases du traitement de texte sur Word*

### EXCEL (45\$)

Les mardis du 21 janvier au 25 février  
de 18h00 à 20h00

*Introduction aux bases de données sur Excel*

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### CIGOGNERIE (GRATUIT)

Les mercredis aux deux semaines  
de 10h00 à 12h00

Rencontres pour mères avec des enfants de moins  
de 3 ans

### CUISINES COLLECTIVES (5\$)

1 mardi par mois de 09h00 à 12h00  
21 janvier, 18 février, 17 mars, 21 avril

### CAFÉ-RENCONTRE

Les jeudis chaque deux semaines à 13h00  
23 janvier : Relations intergénérationnelles  
6 février: Loi sur la protection du consommateur  
20 février: Relations de couple  
5 mars: Saine alimentation  
19 mars: Discrimination raciale

## ATELIERS

### TRICOT (20\$)

Les jeudis 16 janvier au 26 mars  
18h00 à 20h00

### TRICOT (20\$)

Les lundis 27 janvier au 30 mars  
13h00 à 15h00

### DANSE SALSA ( 5\$)

Les mardis du 14 janvier au 14 mars  
de 17h30 à 18h30

### DESSIN, L'ART DU FUSAIN (50\$)

Les vendredis 24 janvier au 27 mars  
09h00 à 11h00

### MOSAÏQUE (60\$)

Les vendredis du 24 janvier au 27 mars  
de 13h00 à 15h00

### YOGA (2\$ / COURS)

Les jeudis du 23 janvier au 26 mars  
De 19h00 à 20h00

### GRUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHES-AIDANTES

Les mercredis 15&29 janvier, 12 & 26 février, 10 & 24 mars  
et 7 avril  
de 14h00 à 15h30

## LANGUES ET FRANCISATION

### COURS D'ANGLAIS DEBUTANT ( 60\$)

Les vendredis du 17 janvier au 3 avril  
13h00 à 15h00

### CONVERSATION ANGLAISE (GRATUIT)

Les mardis du 21 janvier au 24 mars  
de 14h00 à 15h30

### CONVERSATION FRANÇAISE (GRATUIT)

Les mardis du 21 janvier au 31 mars  
de 18h00 à 20h00

### FRANCISATION SUR INSCRIPTION DÈS FIN FÉVRIER

Session Printemps 2020 : 30 mars au 14 juin  
12 heures par semaine  
Niveaux à venir

## INSCRIPTIONS

En personne ou par téléphone  
Argent comptant seulement

Le Centre des femmes de Montréal se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant et remboursera le montant en totalité. Sur toute demande de remboursement, par désistement, des frais d'administration de 10% en plus du coût des cours déjà suivis seront retenus. Aucun remboursement après le deuxième cours.

Avec la participation financière de :

Québec 