



# 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

 [spl@centredesfemmesdemtl.org](mailto:spl@centredesfemmesdemtl.org)

 [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

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



**Centre  
des femmes  
de Montréal**

# Cours et ateliers Automne 2019

Service de première ligne

## COURS D'INFORMATIQUE

### Powerpoint 2010 (10\$)

LES MARDIS DE 13H00 À 14H30  
DU 12 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE

Apprenez à faire une présentation sur  
Powerpoint

### Initiation informatique et Internet (15\$) débutant

LES MARDIS DE 14H00 À 15H30  
DU 1ER OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE  
LES JEUDIS DE 14H00 À 15H30  
DU 14 NOVEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

Initiation à l'utilisation de l'ordinateur et  
navigation sur internet.

### Utilisation des téléphones intelligents(15\$)

LES VENDREDIS, DE 13H00 À 14H30  
DU 1 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Apprenez à vous servir de votre téléphone  
Android ou Iphone

### Microsoft Excel 2010 (90\$)

LES JEUDIS, DE 15H30 À 17H30  
DU 3 OCTOBRE AU 7 NOVEMBRE

Apprenez les bases du logiciel de calcul  
et tableaux.

## ATELIERS DE GROUPE

### YOGA

LES MARDIS DE 17H30 À 18H30  
DU 1ER OCTOBRE AU 10 DÉCEMBRE

2\$ le cours ou 15\$ la session de 11 cours

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



### La cigognerie (gratuit)

LES MERCREDIS, AUX DEUX SEMAINES,  
10H A 12H.

Rencontres pour mères avec des enfants  
de moins de 3 ans.



### Cuisines collectives (5\$)

MARDIS 12 NOVEMBRE  
9H00 À 12H00

Venez cuisiner en groupe des petits plats variés d'ici et  
d'ailleurs. Économique, nutritif et pour toute la famille!  
Contactez-nous pour vous inscrire.



### Café-rencontre (gratuit)

7 NOVEMBRE: SYSTÈME DE SANTÉ AU QUÉBEC  
21 NOVEMBRE: DIVERSITÉ CULTURELLE

Pour favoriser l'intégration des femmes  
immigrantes. Les jeudis, aux deux semaines, à  
12h00: Un goûter est offert.

Subventionné par:



## LANGUES ET FRANCISATION

### Cours d'anglais (90\$ pour 42h)

LES MARDIS ET JEUDIS, DE 18H À 21H  
DU 1ER OCTOBRE AU 14 NOVEMBRE

### Conversation anglaise (gratuit)

LES MARDIS DE 18H30 À 20H30  
DU 19 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE  
LES VENDREDIS DE 14H00 À 15H30  
DU 15 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

### Conversation française (gratuit)

LES MARDIS, DE 18H À 20H  
DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

Ateliers de conversation pour pratiquer le français.

### Francisation (femmes immigrantes)

6 JANVIER AU 22 MARS 2020  
INSCRIPTION SUR RENDEZ-VOUS  
OFFERT À TEMPS PARTIEL SUR 11 SEMAINES: 132H

#### Niveaux 112-2

Lundi au mercredi 13h00 à 17h00  
mardi au jeudi 9h00 à 13h00

#### Niveaux 312-1

Lundi au mercredi 9h00 à 13h00  
Subventionné par :



### INSCRIPTIONS

EN PERSONNE OU PAR TÉLÉPHONE AU  
(514) 842-4780  
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.