

LANGUES

COURS D'ANGLAIS :

Niveaux débutant (2e partie) ou anglais des affaires :
Les mardis et jeudis, de 18h à 21h, du 31 janvier
au 16 mars. (100\$)

Niveaux à déterminer :

Les mardis et jeudis, de 18h à 21h, du 18 avril au
1er juin. (100\$)

ACTIVITÉS GRATUITES :

Conversation anglaise : niveaux multiples, les
mardis et jeudis, de 18h à 20h, du 21 mars au
13 avril.

Conversation française : niveaux multiples, les
mardis de 18h à 20h, du 31 janvier au 4 avril.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE.

FRANCISATION*

(POUR FEMMES IMMIGRANTES)

Offert à temps partiel sur 11 semaines (132h).

Du 9 janvier au 22 mars :

FIA 412-1 (avancé 1re partie) :

Du lundi au mercredi, de 9h à 13h.

FIA 112-2 (débutant 2e partie) :

Du lundi au mercredi, de 13h à 17h.

Session du 3 avril au 14 juin : niveaux à déterminer.

INSCRIPTIONS SUR RENDEZ-VOUS

*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR :



Écoute, information et référence.

Activités de soutien aux nouvelles arrivantes.

Information légale sur rendez-vous.

Cuisine collective.

Aide alimentaire et vestimentaire.

Service d'aide aux nouvelles et futures mères.

Programme d'intervention mère - enfant (0-5 ans).

Programme pour les femmes autochtones.

Groupe d'entraide pour les femmes
ayant vécu l'inceste.

Accompagnement à la cour de femmes
ayant vécu de la violence conjugale.

Assermentation de documents.

Bénévolat.



**COURS ET ATELIERS
HIVER 2017**

**3585 RUE SAINT-URBAIN
MONTRÉAL QC H2X 2N6
514-842-4780**

▶ MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE

YOGA

(CONTRIBUTION VOLONTAIRE DE 15\$)

Postures de yoga, méditation et exercices corporels pour favoriser le bien-être. Apportez votre tapis !

Du 31 janvier au 21 mars.

Du 11 avril au 30 mai.

Les mardis, de 18h à 19h.

BIODANZA

(CONTRIBUTION VOLONTAIRE DE 15\$)

Mise en mouvement, expression et développement par divers exercices et danses.

Du 31 janvier au 21 mars.

Du 11 avril au 30 mai.

Les mardis, de 19h30 à 21h.

AYURVEDA

(10\$)

Auto-massage (tête et visage), respiration, méditation et discussions sur la gestion du stress.

Du 2 février au 16 mars.

Les jeudis, de 18h à 19h30.

ATELIER CRÉATIF SUR L'IDENTITÉ

Onhk ki ken - Qui est-ce ? (GRATUIT)

Atelier de masques sur l'identité par la création d'un personnage et d'un langage communiquant par le masque, le corps, la danse, la méditation et le théâtre.

Du 3 février au 10 mars.

Les vendredis, de 13h à 16h.

CLUB DE TRICOT

(GRATUIT)

Apportez vos aiguilles et votre laine pour tricoter avec d'autres femmes !

Les vendredis, de 13h à 15h.

▶ ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

(GRATUIT)

Visite d'expositions et atelier créatif.

Jeudi 16 février et 21 avril, de 13h à 16h.

LA CIGOGNERIE

(GRATUIT)

Rencontres pour futures et nouvelles mères d'enfants âgés de 0 à 3 ans.

Les mercredis, aux deux semaines, de 10h à 12h.

CUISINE COLLECTIVE

(5\$)

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

Contactez-nous pour connaître l'horaire.

SOUPE DU MOIS

(CONTRIBUTION VOLONTAIRE)

Jeudis 19 janvier, 23 février, 23 mars et 27 avril.

De 12h à 13h.

CAFÉ-RENCONTRE*

Pour favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes.

Les jeudis, aux deux semaines, de 13h à 16h :

12 janvier : les droits et libertés de la personne

26 janvier : la loi sur la protection de la jeunesse

9 février : la contribution des communautés noires

23 février : la loi sur la protection du consommateur

8 mars : la lutte des femmes au Québec

16 mars : la discrimination raciale

30 mars : la saine alimentation

INSCRIPTION NÉCESSAIRE.

*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR :

Immigration,
Diversité
et Inclusion

Québec 

▼ SUITE

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

(À VENIR)

Souper et soirée du Maghreb : date à venir.

Journée internationale de la Francophonie :

Lundi 20 mars.

Journée internationale des femmes :

Mercredi 8 mars.

▶ INFORMATIQUE

INITIATION INFORMATIQUE ET INTERNET

(60\$)

Les jeudis, de 18h à 21h, du 19 janvier au 23 février.

MICROSOFT POWER POINT 2010

(45\$)

Les jeudis, de 18h à 21h, du 2 au 16 mars.

MICROSOFT WORD 2010

(90\$)

Les mardis, de 18h à 21h, du 21 mars au 25 avril.

MICROSOFT EXCEL 2010

(90\$)

Les mardis, de 18h à 21h, du 24 janvier au 28 février

INSCRIPTION NÉCESSAIRE :

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.