

YOGA*(Contribution volontaire de 15\$)*

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

Les mardis, de 18h à 19h30.

Du 3 octobre au 28 novembre.

CHORALE*(Frais matériels, 5\$)*

Faites partie de la chorale et pratiquez le chant sur différents airs!

Les jeudis, de 17h à 19h.

Du 5 octobre au 30 novembre.

PARLE-PARLE MARCHE-MARCHE*(Gratuit)*

Marche santé pour pratiquer le français ou l'anglais, pour socialiser, pour découvrir la ville! Beau temps mauvais temps! Bienvenue aux enfants!

Dates et horaire à venir.

CLUB DE TRICOT*(Gratuit)*

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

Les vendredis, de 13h à 15h.

Dates à venir.

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL*(Gratuit)*

Jeudi 19 octobre, de 13h à 16h: *Fascinant design*

Visite de la collection d'arts décoratifs et atelier créatif.

Jeudi 30 novembre, de 13h à 15h: *Le Western*

Visite guidée de l'exposition temporaire à l'affiche.

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 vous inscrire.

SOUPE DU MOIS*(Contribution volontaire)*

Un jeudi par mois, de 12h à 13h.

Les 24 septembre, 27 octobre et 24 novembre.

CAFÉ-RENCONTRE*

Pour favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes.

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

14 septembre: Intégration et adaptation au Québec

28 septembre: Loi sur la sécurité du revenu

12 octobre: Les conditions de vie des femmes

26 octobre: Planification budgétaire

9 novembre: Tolérance et diversité culturelle

23 novembre: Système de santé au Québec

*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR:

Immigration,
Diversité
et Inclusion

Québec 

INITIATION INFORMATIQUE ET INTERNET*(15\$)*

Les vendredis, de 9h30 à 11h30.

Du 6 octobre au 1^{er} décembre.

MICROSOFT WORD 2010*(90\$)*

Les jeudis, de 18h à 21h.

Du 5 octobre au 16 novembre.

MICROSOFT EXCEL 2010*(90\$)*

Les mardis, de 18h à 21h.

Du 24 octobre au 28 novembre.

MICROSOFT POWERPOINT 2010*(45\$)*

Les jeudis, de 18h à 21h.

Du 23 novembre au 7 décembre.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE

En personne ou par téléphone au :

(514) 842-4780.

Paiement en 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.

COURS D'ANGLAIS*(90\$, 42h de cours)*

Niveaux débutant ou intermédiaire:

Les mardis et jeudis, de 18h à 21h.

Du 3 octobre au 16 novembre.

CONVERSATION ANGLAISE*(Gratuit)*

Niveaux multiples:

Les mardis et jeudis, de 18h à 20h.

Du 21 novembre au 7 décembre.

CONVERSATION FRANÇAISE*(Gratuit)*

Niveaux multiples:

Les mardis, de 18h à 20h.

Du 26 septembre au 5 décembre.

FRANCISATION**(Pour femmes immigrantes)*

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

Du 25 septembre au 6 décembre:

Débutant (FIA 112-1)

Du lundi au mercredi, de 9h à 13h.

Intermédiaire, 2^e partie (FIA 212-2)

Du lundi au mercredi, de 13h à 17h.

Inscriptions sur rendez-vous.

*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR:

Immigration,
Diversité
et InclusionQuébec 

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 pour les femmes ayant vécu de la violence conjugale.

Assermentation de documents.

Bénévolat.

Centre
des femmes
de Montréal**COURS ET ATELIERS
AUTOMNE 2017**

EMPLOYABILITÉ 514-842-6652
Service d'aide à la recherche d'emploi

www.centredesfemmesdmtl.org

3585 RUE SAINT-URBAIN
MONTRÉAL (QC), H2X 2N6
(514) 842-4780