

ATELIERS DE GROUPE

YOGA

(Contribution volontaire de 15\$)

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

Dates et horaire à venir.

CHORALE

(Frais matériels, 5\$)

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

Les jeudis, de 17h à 19h.

Du 25 janvier au 22 mars.

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 1^{er} février, de 13h à 16h

Bouche à oreille—récits fantastiques

Visite guidée suivie d'un atelier créatif.

Jeudi 15 mars, de 13h à 15h

Napoléon—Art et vie de cour au palais royal

Visite guidée suivie d'un atelier créatif.

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.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

(Gratuit)

Le jeudi 8 mars, venez souligner la Journée internationale des femmes.

Détails et horaire à venir.

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)

Une fois par mois, dégustez une soupe préparée par une équipe de bénévoles.

Dates et horaire à venir.

CAFÉ-RENCONTRE*

(Gratuit)

Pour favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes. Les jeudis, aux deux semaines, de 13h à 16h:

18 janvier : Loi sur la protection de la jeunesse

1^{er} février : Loi sur la protection du consommateur

15 février : Les relations de couple

15 mars : Sécurité alimentaire

29 mars : Les expressions québécoises

*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR:

Immigration,
Diversité
et Inclusion

Québec 

COURS D'INFORMATIQUE

INITIATION INFORMATIQUE ET INTERNET

(15\$)

Les vendredis, de 9h30 à 11h30.

Du 26 janvier au 2 mars.

MICROSOFT WORD 2010

(90\$)

Logiciel de traitement de texte

Les jeudis, de 18h à 21h.

Du 25 janvier au 1^{er} mars.

MICROSOFT POWERPOINT 2010

(45\$)

Logiciel de présentation.

Les jeudis, de 18h à 21h.

Du 15 au 29 mars.

MICROSOFT EXCEL 2010

(90\$)

Logiciel de calculs et tableaux.

Les mardis, de 18h à 21h.

Du 10 avril au 15 mai.

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 23 janvier au 8 mars.

CONVERSATION ANGLAISE*(Gratuit)*

Niveaux multiples:

Les mardis et jeudis, de 18h à 20h.

Du 20 mars au 5 avril.

CONVERSATION FRANÇAISE*(Gratuit)*

Niveaux multiples:

Les mardis, de 18h à 20h.

Du 23 janvier au 3 avril.

FRANCISATION**(Pour femmes immigrantes)*

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

Du 8 janvier au 21 mars:

Débutant, 2e partie (FIA 112-3)

Du lundi au mercredi, de 9h à 13h.

Intermédiaire avancé (FIA 312-1)

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****HIVER 2018**3585 RUE SAINT-URBAIN
MONTRÉAL (QC), H2X 2N6
(514) 842-4780