

AFRIQUE AU FÉMININ

CENTRE DE FEMMES DE PARC-EXTENSION

✓ Accueil, écoute, information et référence

✓ Greetings, listening, information and referral

✓ Ateliers créatifs et soutien pour les nouvelles arrivantes

✓ Creative Workshops and support for new immigrants

✓ Intervention psychosociale et accompagnement

✓ Psychosocial Intervention and support

✓ Sorties socioculturelles et événements

✓ Sociocultural outings

✓ Dépannage Alimentaire et meubles

✓ Food Bank and Furniture Donations

✓ Course de français spécialisés

✓ Specialized french classes

✓ Bénévolat

✓ Volunteering

✓ Stage

✓ Internship

✓ Halte-garderie gratuite pour toute implication

✓ Free day care for all -participation



PROGRAMMATION

AUTOMNE - HIVER-PRINTEMPS

2025-2026

VISITEZ NOS LOCAUX / VISIT US AT:

Siège Social / Head Office

7000 Avenue du Parc, Suite 106-107,
Montréal, QC H3N 1X1
(7009, Entrée rue Hutchison,
à côté du CLSC Parc-Extension)
Tél: 514-272-3274 | Fax: 514-272-8617

Point de/of Service

Arena Howie-Morenz
8650 Av Querbes
Montréal, QC H3N 2x4
Tél: 514-276-1583 | Fax : 514-272-8617

Lundi au Vendredi
09h00-17h00

Monday to Friday
9AM-5PM

NOUS SOMME SUPPORTÉES DANS NOTRE MISSION PAR:

Santé
et Services sociaux
Québec

Immigration,
Diversité
et Inclusion
Québec

OUR MISSION IS SUPPORTED BY:

Famille
Québec



Montréal

WWW.AFRIQUEAUFEMININ.ORG
INFO@AFRIQUEAUFEMININ.ORG

FACEBOOK: AFRIQUEAUFEMININCDF
INSTAGRAM: AFRIQUEAUFEMININCDF

SERVICES OFFERTS

L'ACCUEIL / INFORMATION / ÉCOUTE / RÉFÉRENCE

Les écoutes se font au Centre ou par téléphone, il s'agit d'une aide individuelle qui vise à apporter un soutien aux femmes au cours d'une démarche ou d'une situation difficile, à les référer aux ressources existantes ou à les amener à s'intégrer à une activité du centre. Ce service est individuel, gratuit, anonyme et confidentiel. (Intervention sociale, visite à domicile, accompagnements)

LES ATELIERS CRÉATIFS

Un loisir qui fait appel à la créativité et à l'expression personnelle pour la fabrication artisanale d'objets. Les ateliers créatifs mettent en œuvre des matériaux très divers et de nombreuses techniques, tels que la broderie, la réalisation de bijoux, tricot et crochet, couture et broderies.

FRANCISATION TEMPS PARTIEL

Ce programme de francisation et d'intégration s'adresse aux femmes immigrantes n'ayant pas pour première langue le français, nouvelles arrivantes ou immigrantes au Québec. Il est ouvert uniquement aux femmes. (Durée de 11 semaines)

SERVICES OFFERED

FRONT DESK / INFORMATION / LISTENING / REFERENCE

Support takes place at the Centre in person or by phone, it is an individual help which aims to bring support to women who going through a difficult process or situation and we refer them to the right resources or to integrate them into an activity offer by the Centre. This service is individual, free, anonymous and confidential. (Psychosocial Support, Home Visits, Accompany)

CREATIVE WORKSHOPS

A leisure requires creativity and personal expression for the craft confection of artisanal objects. Creative workshops use a lot of diverse materials and many techniques like embroidery, jewelry making, knitting and sewing.

FRENCH COURSES PART TIME

This program is mainly for immigrant women who are either newcomers or who live in Quebec for years and who don't have French as their first language, it is available only for women. Course lasts 11 weeks



DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Ce service de distribution alimentaire se déroule tous les mardis de la semaine et accomode 350 bénéficiaires

Quand : Tous les mardis

Durée : 12h00-16h00

Contribution : 3\$.

Endroit : Arena Howie-Morenz
8650 avenue Querbes, Montréal, qc H3N 2X4

CLINIQUE D'IMPOTS

En collaboration avec Revenu Québec et Revenu Canada, Afrique au Féminin offre une clinique d'impôts aux familles à faible revenu. Ce service consiste à remplir les formulaires d'impôt Provincial et Fédéral.

Clientèle : Familles à Faible Revenu

Quand : Toute L'année

Endroit : 7000 Avenue du Parc, suite 106-107,
Montréal, QC H3N 1X1

DÉPANNAGE DE MEUBLES

La distribution de meubles se fait aux familles dans le besoin. Ce partenariat est un apport solide aux nouvelles arrivantes et leurs familles dans le processus de leur intégration et installation.

ATELIERS D'APPRENTISSAGE FRANÇAISE

Les ateliers de conversation, ils visent l'appropriation du paysage sonore de la langue. Ce sont des ateliers de communication orale et verbale répartis en groupes

Quand : Lundi et mercredi

Durée : 9h30 - 11h30

Endroit : 7000 Avenue du Parc, suite 106-107,
Montréal, QC H3N 1X1

FOOD BANK

The food distribution service takes place every Tuesday and can accomodate 350 recipients

When: Every Tuesday

Time: 12PM - 4PM

Contribution: 3\$.

Where: Arena Howie-morenz
8650 avenue querbes, Montreal Qc,vH3n2x4

TAX SERVICES

In collaboration with Revenue Quebec and Revenue Canada, Afrique au Féminin offers a tax services for low-income families. Filling Provincial and Federal tax forms.

Service for: Low Income Families

When: All Year long

Where: 7000 Avenue du Parc, unit 106-107,
Montréal, QC H3N 1X1

FURNITURE DISTRIBUTION

Distributing the furniture is to help families who are in need. This partnership is a solid contribution to new comers and their families in the process of their integration and installation.

FRENCH WORKSHOPS

In conversation workshops, they aim to appropriate the accent of the language. These are oral and verbal communication.

Workshops are divided into groups

When: Monday and Wednesday

Time: 9:30AM - 11:30AM

Where: 7000 Avenue du Parc, unit 106-107,
Montréal, QC H3N 1X1



COMME BÉNÉVOLE



Opportunités de bénévolat :

- Conversation Française
- Cuisine Interculturelle
- Sorties Socio-culturelles
- Mobilisation Collective
- Halte-Garderie
- Dépannage Alimentaire
- Dépannage de Meuble
- Intervention Psychosociale
- Violence conjugale
- Ateliers Créatifs

Les avantages de s'impliquer :

Participez à la vie démocratique de votre centre

Certains ateliers vous sont offerts gratuitement

Être informée en priorité des nouvelles du centre

Recevoir les programmes et les invitations spéciales

AS A VOLUNTEER

Volunteer Opportunities:

- French Conversation
- Multicultural Cuisine
- Socio-cultural Visits
- Collective mobilization
- Child Day Care
- Food Bank
- Furniture Donation
- Psychosocial Intervention
- Conjugal Violence
- Creative Workshops

Benefits of getting involved:

Participate in the democratic life of your centre

Some Workshops offered free of charge

Being informed about priority news from the centre

Receive programs and special invitations



ATELIER THÉMATIQUE

2025-2026

Mercredi 29 octobre 2025

COMPRENDRE SES REVENUS ET SES DROITS

Mercredi 26 novembre 2025

ÉPARGNER POUR SES REVES: MEME AVEC PEU

Mercredi 21 janvier 2026

LES PORTES D'ENTRÉES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Mercredi 18 février 2026

MON CORPS, MON ENVIRONNEMENT

Mercredi 04 mars 2026

HAUSSE DE LOYER

Mercredi 29 avril 2026

LE CODE VESTIMENTAIRE AU TRAVAIL.

Mercredi 13 mai 2026

ART THÉRAPIE

THEMATIC WORKSHOPS

2025-2026

Wednesday, October 29, 2025

UNDERSTANDING YOUR INCOME RIGHTS

Wednesday, November 26, 2025

SAVING FOR YOUR DREAMS: EVEN WITH LITTLE

Wednesday, January 21, 2026

THE ENTRY POINTS TO THE HEALTH AND SOCIAL SERVICES NETWORK

Wednesday, February 18, 2026

MY BODY, MY ENVIRONMENT

Wednesday, March 04, 2026

RENT INCREASE

Wednesday, April 29, 2026

DRESS CODE AT WORK

Wednesday, May 13, 2026

ART THERAPY



**Howie- Morenz Arena 8650 Avenue Querbes
Montréal QC, H3N 2x4
1PM - 3PM**

SORTIES SOCIOCULTURELLES

CUEILLETTE AUX POMMES

La cueillette de pommes, quelle belle activité par une journée ensoleillée d'automne ! Petits et grands seront enchantés par ce monde de divertissements, de dégustation, d'observation et d'enchantement, où tout a été mis en œuvre pour offrir à tous une expérience mémorable.

Samedi le 11 octobre 2025
Départ: 9h à 14h

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

SOCIO-CULTURAL OUTINGS

APPLE PICKING

Apple picking, what a great activity for a sunny Day in autumn! Young and old will be delighted by this world of entertainment, tasting, observation and of enchantment, where everything has been done to offer everyone a memorable experience.

Saturday October 11 2025
Departure: 9am - 2pm



REGISTRATION REQUIRED

CABANE À SUCRE

Chaque année, nous attendons avec beaucoup d'enthousiasme ce rendez-vous typiquement Québécois, «la cabane à sucre». Pour certains, c'est le moment idéal pour se réunir en famille, autour d'un festin sucré salé, agrémenté de rires à volonté. Pour d'autres, c'est l'occasion de festoyer de façon démesurée en faisant de ce moment une journée bien arrosée

QUAND : SAMEDI 11 AVRIL 2026
DÉPART : 9H00

SUGAR SHACK

Every year, we look forward with great enthusiasm to this typically Quebec event, "the sugar shack". For some, it's the perfect time to get together as a family, around a sweet and salty feast, embellished with laughter at will. For others, it is an opportunity to feast excessively by making this moment a day well watered



WHEN: SATURDAY APRIL 11, 2026
DEPART 09:00 AM

FEMMES AU QUOTIDIEN

Un espace ouvert à toutes les femmes qui veulent partager des connaissances, discuter, créer des liens. Chacune à une place pour s'exprimer et échanger et partager entre elles. Les cafés-rencontre vous accueillent en toute intimité afin d'aborder des sujets qui touchent les femmes.

Quand : Les mercredis aux deux semaines
Durée : 13h00 à 15h00
Endroit : Aréna Howie-Morenz, 8650 Avenue Querbes, H3N 2X4

Mercredi 24 septembre

Mercredi 1 octobre
Mercredi 15 octobre

Mercredi 5 novembre
Mercredi 19 novembre

Mercredi 3 décembre

Mercredi 14 janvier
Mercredi 28 janvier

Mercredi 11 février
Mercredi 25 février

Mercredi 18 mars
Mercredi 25 mars

Mercredi 8 avril
Mercredi 22 avril

Cercle de partage sur le parcours migratoire : espace sécuritaire pour raconter et échanger.

**Identité et appartenance(comment garder ses racines)
Être mère dans un nouveau pays**

**Santé et bien-être
Le rôle du soutien communautaire**

Les ressources au quotidien

**Espoir et rêves pour l'avenir(Vision Board)
Le rôle du soutien communautaire**

**Discipline positive et parentalité bienveillante
La face cachée de l'itinérance**

**Deuil : étapes, durée, comment y faire face ?
Le deuil chez les enfants et les adolescents**

**Les démarches administratives à effectuer quand je fais face au décès d'un proche
Se libérer de tabous, jugements et croyances limitantes**



Wednesday September 24

Sharing Circle on the Migration Journey: A safe space to share and exchange experiences.

Wednesday October 1
Wednesday October 15

Identity and Belonging (how to maintain your roots)

Being a Mother in a New Country

Wednesday November 5
Wednesday November 19

Health and Well-being

The Role of Community Support

Wednesday December 03

Daily Life Resources

Wednesday January 14
Wednesday January 28

Hope and Dreams for the Future (Vision Board)

The Role of Community Support

Wednesday February 11
Wednesday February 25

**Positive Discipline and Gentle Parenting
The Hidden Side of Homelessness**

Wednesday March 18
Wednesday March 25

**Grief: stages, duration, and how to cope
Grief in Children and Adolescents**

Wednesday April 8
Wednesday April 22

**Administrative Steps to Take When Facing the Death of a Loved One
Breaking free from taboos, judgments, and limiting beliefs**



WOMEN ON A DAILY BASIS

An space open to all women who want to share knowledge, discuss and create links. Each has a place to express and exchange amongst them. Meet-ups welcome you in complete privacy to discuss issues that affect women.

Where: Wednesdays every two weeks

Time: 01:00 PM to 03:00 PM (SS-22)

Location: Arena Howie-Morenz,
8650 Avenue Querbes, H3N 2X4

ACTIVITIES ACTIVITÉS



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Depuis 1992, le mois de l'histoire des Noirs souligne la richesse et la diversité des communautés noires, ainsi que l'apport de celles-ci au développement de la métropole, du plan social, culturel et économique.

BLACK HISTORY MONTH

Since 1992, Black History Month has highlighted the richness and diversity of black communities, as well as their contribution to the development of the metropolis, both socially, culturally and economically.

QUAND/WHEN : FÉVRIER/FEBRUARY 2026

DURÉE : 10H-13H / 10AM-1PM

INTRODUCTION À L'INFORMATIQUE

Si vous avez des difficultés à vous servir d'un ordinateur, à enregistrer et ouvrir un fichier, mettre du texte en forme. Créer des bordures et des tableaux, Insérer des photos et images. Cette activité est pour vous!



QUAND: LES LUNDIS 13H-15H
& JEUDIS 9H30-11H30

ENDROIT: ARENA HOWIE-MORENZ
8650 AVENUE QUERBES,
MONTRÉAL QC H3N 2X4

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

est l'occasion de dresser le bilan des progrès réalisés, d'appeler à des changements et de célébrer les actes de courage et de détermination accomplis par les femmes ordinaires qui ont joué un rôle extraordinaire dans l'histoire de leur pays et de leur communauté.

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

International Women's Day is an opportunity to take stock of progress, call for change, and celebrate acts of courage and determination by ordinary women who have played an extraordinary role in the history of their country and their community

QUAND/WHEN : 8 MARS/8 OF MARCH 2026

DURÉE : 10H-13H / 10AM-1PM

ENDROIT : CAFÉ L'ALTÈRE 7000 AVENUE DU PARC

MARCHE DE SENSIBILISATION DES VIOLENCES CONJUGALES ET SEXUELLES FAITES AUX FEMMES

AWARENESS MARCH ON DOMESTIC AND SEXUAL VIOLENCE AGAINST WOMEN

QUAND/ WHEN: VENDREDI 24 OCTOBRE 2025

INTRODUCTION TO COMPUTERS

If you have difficulties using a computer, saving and opening files, formatting text, creating borders and tables or inserting images, this activity is for you!

WHEN: MONDAYS 1PM-3PM AND
THURSDAYS 1PM-3PM

WHERE: ARENA HOWIE-MORENZ
8650 AVENUE QUERBES,
MONTRÉAL QC H3N 2X4



MARCHÉ D'ÉTÉ / SUMMER MARKET

QUAND/WHEN: SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025

ENDROIT/LOCATION: PLACE DE LA GARE



PARQUE AQUATIQUE / WATER PARK

QUAND : SAMEDI 25 JUILLET 2026

WHEN: SATURDAY JULY 2026



JOURNÉE PORTES OUVERTES / OPEN HOUSE



QUAND : SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025

WHEN: SATURDAY SEPTEMBER 20 2025

FÊTES DE BÉNÉVOLES / VOLUNTEER APPRECIATION PARTY

QUAND : VENDREDI 10 AVRIL 2026

WHEN: FRIDAY APRIL 10 2026





CUISINE INTERCULTURELLE

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats gouteux d'ici et d'ailleurs. Ensemble, nous réaliserons des recettes abordables avec des ingrédients nourrissants. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.

DERNIER VENDREDI DU MOIS

DURÉE : 10H00 - 13H00

ENDROIT : 7000 AVENUE DU PARC
LOCAL 106-107

INTER-CULTURAL CUISINE

Discover the pleasure of cooking tasty dishes from here and elsewhere. Together, we will make affordable recipes with nourishing ingredients. An invitation to get involved in pleasure and discovery

LAST FRIDAY OF THE MONTH

TIME: 10:00 AM - 1:00 PM

LOCATION : 7000 AVENUE DU PARC
UNIT 106-107

YOGA AU FÉMININ

Le cours s'adresse à toutes les femmes intéressées à vivre une expérience unique. Il ne demande aucune forme physique particulière. Le yoga procure un bien-être physique et mental aussi reconnu scientifiquement.

QUAND: CHAQUE JEUDI 14H30-15H30

ENDROIT: ARENA HOWIE-MORENZ, 8650 AVENUE QUERBES,
MONTRÉAL QC H3N 2X4

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES!

WOMEN'S YOGA

The course aims at all women interested in having a unique experience. It does not require any particular physical form. Yoga provides physical and mental well-being also scientifically recognized.

WHEN: EVERY THURSDAY : 2:30 PM TO 3:30 PM

LOCATION: ARENA HOWIE-MORENZ, 8650 AVENUE QUERBES,
MONTREAL QC H3N 2X4

MUST SIGN-UP!





FÊTES DES MÈRES

Une journée magique, beaucoup de plaisir, plusieurs activités au programme, Du karaoké, dances et surprises pour les mamans, en plus d'un délicieux brunch. Quelle belle façon de lancer la saison estivale.

QUAND: VENDREDI 08 MAI 2026

DURÉE: 10H-13H

MOTHER'S DAY

A magical day of lots of fun with several activities planned; karaoke, dances and surprises for mothers, as well as a delicious brunch.
What a great way to kick off the summer season!

WHEN: FRIDAY MAI 8, 2026

TIME: 10H00 À 13H00

ÉCHANGE DE TALENTS

Lors de notre activité d'échange de talents, vous aurez le choix de participer à différents ateliers mis en place, tous aussi différents les uns que les autres. Nos invités sont présents pour vous enseigner et faire connaître de nouveaux talents!

QUAND : VENDREDI 14 NOVEMBRE 2025 &

VENDREDI 24 AVRIL, 2026

DURÉE : 10H00 À 13H00

TALENT SHARING

Sharing your talent and your passion with others is one of the best ways to de-stress and boost your self-esteem. During this activity, you will have the opportunity to develop new skills such as making jewelry, crochet, manicure, painting and more.

WHEN: FRIDAY NOVEMBER 14, 2025/ FRIDAY APRIL 24, 2026

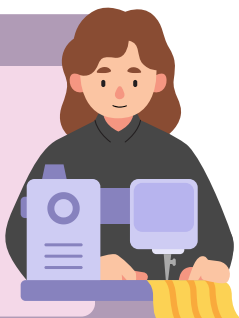
TIME: 10H00 À 13H00



LES ATELIERS CRÉATIFS

Couture

Durée des cours : 7 semaines
Tous les samedis de 13h30 à 16h
Endroit : 8650 avenue Querbes,
Montréal, QC H3N 2x4
Frais d'inscription : 30\$



Tricot et de crochet

Durée des cours : 10 semaines
Tous les jeudis de 9h30-11h30
Endroit : 7000 avenue du parc local
106, Montréal QC H3N 1X1



Bijoux

Durée des cours : 10 semaines
Tous les vendredis de 10h à 12h00
Endroit : 7000 avenue du parc local
106, Montréal QC H3N 1X1



Broderie

Durée des cours : 10 semaines
Tous les Mardis de 9h30-11h30
Endroit : 7000 avenue du parc local
106, Montréal QC H3N 1X1



**POUR TOUS LES ATELIERS, LES
INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES!
COLLATION OFFERTE!**

CREATIVE WORKSHOPS

SEWING

Duration of Course: 7 weeks
Every Saturday from 1:30PM to 4 PM
Location: 8650 avenue Querbes,
Montreal, QC H3N 2x4
Registration fee: \$30



Knitting and Crochet

Duration of Course: 10 weeks
Every Thursday from 9:30 - 11:30
Location : 7000 avenue du parc unit
106, Montréal QC H3N 1X



Jewelry

Duration of Course: 10 weeks
Every Friday from 10 AM to 12 PM
Location: 7000 avenue du parc unit
106, Montréal QC H3N 1X1



Embroidery

Duration of Course: 10 weeks
Every Tuesday from 9:30-11:30
Location: 7000 avenue du parc unit
106, Montréal QC H3N 1X1



**FOR ALL WORKSHOPS,
REGISTRATION IS A MUST!
SNACKS OFFERED!**



SOUPER AVEC LE PÈRE NOËL

Une journée magique, beaucoup de plaisir, il y aura des activités, maquillage et surprises pour les enfants, en plus d'un délicieux souper.

QUAND: MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025

DURÉE : 5 À 7

DINNER WITH SANTA CLAUS

A Magical day, lots of fun, there will be activities like Face painting and surprises for the kids also in addition to
A delicious dinner.

WHEN : WEDNESDAY DECEMBER 17 2025

TIME: 5 À 7



INSCRIPTIONS AUX PANIER DE NOËL 2025

Mercredi 03 décembre (10h00-16h00)

Jeudi 04 décembre (10h00-16h00)

Vendredi 05 décembre (10h00-16h00)

Endroit: Arena Howie-Morenz, 8650 avenue Querbes,
Montréal QC H3N 2X4

DISTRIBUTION DES PANIER DE NOËL

Dans une atmosphère chaleureuse, chaque année Afrique au féminin donne des paniers de Noël pour aider des familles défavorisées à passer un bon moment de fête.

QUAND : SAMEDI LE 20 DÉCEMBRE, 2025

ENDROIT : 419 SAINT ROCH H3N 1K2



CHRISTMAS BASKET REGISTRATIONS 2025

Wednesday 03 of december (10:00am-4:00pm)

Thursday 04 of december (10:00-4:00pm)

Friday 05 of december (10:00 am-4:pm)

Where: Arena Howie-Morenz, 8650 avenue Querbes

DISTRIBUTION OF CHRISTMAS BASKETS

In a warm atmosphere, every year Afrique au Féminin give Christmas baskets to help some low income families to have a good time of celebration.

WHEN: SATURDAY DECEMBER 20, 2025

WHERE: 419 SAINT ROCH H3N 1K2



**UN LIEU D'APPRENTISSAGE ET
D'ÉPANOUISSEMENT POUR L'ENFANT, ELLE
OFFRE UN MILIEU ÉDUCATIF AFIN DE
FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE
L'ENFANT.**

**HEURES D'OUVERTURE : LUNDI - VENDREDI
7H00 À 18H00**

TARIFS :

0-18 MOIS = 10\$ / JOUR

18 MOIS - 5 ANS = 8.50\$ / JOUR

POUR UNE JOURNÉE SEULEMENT = 10\$

GRATUITE POUR TOUTE IMPLICATION AU CENTRE

**ENDROIT : 7000 AVENUE DU PARC, SUITE 106-107, MONTRÉAL,
QC H3N 1X1**

TÉLÉPHONE : (514) 260-9098



LES OISILLONS DU PARC

HALTE-GARDERIE / DAYCARE



**A PLACE OF LEARNING
AND DEVELOPMENT FOR
THE CHILD, IT OFFERS AN
EDUCATIONAL
ENVIRONMENT TO
PROMOTE THE OVERALL
DEVELOPMENT OF THE
CHILD.**

**OPENING HOURS: MONDAY - FRIDAY
7:00 A.M. TO 6:00 P.M.**

PRICES:

0-18 MONTHS = \$ 10 / DAY

18 MONTHS - 5 YEARS = \$ 8.50 / DAY

FOR ONE DAY ONLY = \$ 10

FREE FOR ANY INVOLVEMENT AT THE CENTER

**PLACE : 7000 AVENUE DU PARC, SUITE 106-107,
MONTRÉAL, QC H3N 1X1**

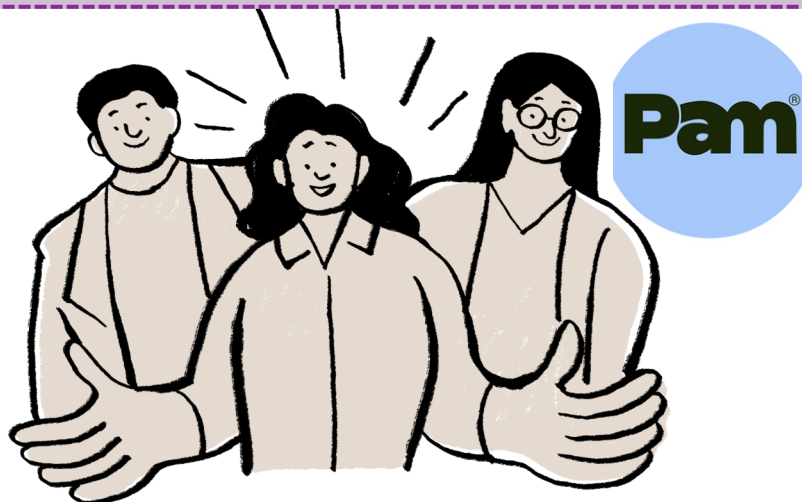
TÉLÉPHONE : (514) 260-9098

Étant à sa 7ème année de vie, le projet Parents Agents Multiplicateurs (PAM) trouve encore aujourd'hui toute sa pertinence. Cette initiative a conquis le cœur de plusieurs partenaires communautaires avec sa mission de briser l'isolement social, de promouvoir les soins personnels et d'améliorer l'autonomisation des femmes. L'atteinte de ses objectifs passe par un programme de formation de 4 mois, au cours duquel un groupe de femmes est amené à visiter et à se familiariser avec les différentes ressources du quartier Parc-Extension.

Le projet PAM est un programme d'éducation des adultes et d'entraide offert d'**OCTOBRE À MAI** à un groupe de 10 femmes immigrantes d'origines diverses. Le programme facilite la découverte des organismes communautaires, des écoles, des services sociaux et de santé. Le projet PAM crée un solide réseau de soutien dans un quartier dont le tissu social présente un risque élevé de désintégration en raison des différences linguistiques, économiques et sociales au sein de la population

Pour toute information et inscription :
mobilisationparcextension@gmail.com

**Les rencontres se feront tous les mercredi et jeudi de 13h00 à 15h00 (à Partir du 2 octobre au 30 janvier , groupe 1)
(à partir du 19 février au 29 mai, Groupe 2)**



PROJET **Pam**[®] Parents Agents Multiplicateurs

Now in its 7th year, the Parent Agents Multipliers (PAM) project is just as pertinent today. This initiative has won the hearts of many community partners with its mission to break social isolation, promote self-care and improve women's empowerment. Its objectives are achieved through a 4-month training program, during which a group of women visit and become familiar with the various resources in the Parc-Extension neighbourhood.

The PAM project is an adult education and self-help program offered from **OCTOBER to MAY** to a group of 10 immigrant women of diverse backgrounds. The program facilitates the discovery of community organizations, schools, health and social services. The MAP project creates a strong support network in a neighbourhood whose social fabric is at high risk of disintegration due to linguistic, economic and social differences in the population.

For all information and to sign-up:
mobilisationparcextension@gmail.com

**Meetings will take place every Wednesday and Thursday from 1:00 p.m. to 3:00 p.m. (from October 2 to January 30, group 1)
(from February 19 to May 29, Group 2)**



Brian Bronfman Family Foundation



Fondation de la famille Brian Bronfman

RAPPROCHEMENTS FEMMES DE PARC-EXTENSION

L'objectif de Rapprochement Femmes est d'aider les femmes récemment arrivées à s'orienter dans les services et les ressources du quartier, tout en favorisant les liens entre les participantes et en brisant l'isolement. Rapprochement Femmes est dirigé par Afrique au Féminin, et rassemble les organisations membres de la Table de Concertation des Femmes de Parc-Extension. Les participantes visitent chaque organisation et bénéficient de leur expertise tout en se faisant des amis et en apprenant à connaître Parc-Extension. Il y a également des ateliers culturels qui développent les liens entre les femmes, comme la danse, le chant et la cuisine.

The objective of Rapprochement Femmes is to help newly arrived women find their way around the neighbourhood's services and resources, while promoting links between participants and breaking isolation. Rapprochement Femmes is led by Afrique au Féminin, and brings together the member organizations of the Table de Concertation des Femmes de Parc-Extension. Participants visit each organization and benefit from their expertise while making friends and getting to know Parc-Extension. There are also cultural workshops that develop links between women, such as dancing, singing and cooking.

LUTTE CONTRE LA VIOLENCE CONJUGALE

The objective of the conjugal violence services here at Afrique au Féminin is to provide awareness to the community as well as the partnerships on the issues and cycle pertinent to domestic violence in other cultures. We want to also educate immigrant women in parc extension on the equal rights women have to men in Canada so that they are not taken advantage of. In addition, we offer workshops such as the following to help raise awareness:

- *Knowing the cycle of conjugal violence*
- *The types of violence*
- *The myths surrounding conjugal violence*

L'objectif des services de lutte contre la violence conjugale d'Afrique au Féminin est de sensibiliser la communauté et les partenaires aux problèmes et au cycle de la violence conjugale dans d'autres cultures. Nous voulons aussi éduquer les femmes immigrantes dans le quartier parc extension sur l'égalité des droits entre les femmes et les hommes au Canada afin qu'elles ne soient pas exploitées. En outre, nous offrons des ateliers tels que les suivants pour contribuer à la sensibilisation :

- *Connaître le cycle de la violence conjugale*
- *Les types de violence*
- *Les mythes entourant la violence conjugale*



PROJET HLM

AVEC LES ÂÎNÉS

The HLM project is a structured initiative based on community intervention within residential communities, specifically designed to reach vulnerable populations, particularly seniors, directly in their natural living environment.

This immersion in the residences allows us to get to know the seniors better by building trust and actively listening to their experiences as they live and describe them. In return, **the HLM project**, through its program in collaboration with the tenants' committee, supports the seniors in various social and cultural domains by offering thematic activities, group games, and recreational visits to foster socialization, dynamize their daily lives, and support their emotional well-being. The project also organizes excursion outings to enrich their experience.

All of these programs under **the HLM project** represent a complex and varied effort aimed at improving the quality of life for our seniors, who are often isolated and marginalized, helping them to enjoy enriching moments.

Le projet HLM est une initiative structurée autour de l'intervention en milieu communautaire, visant à soutenir les populations vulnérables, notamment les aînés, directement dans leur environnement naturel au sein des résidences communautaires.

Cette immersion dans les résidences nous permet d'abord de mieux connaître les aînés en établissant des liens de confiance et en pratiquant une écoute active de leur réalité telle qu'ils la vivent et la décrivent. En retour, **le projet HLM**, à travers son programme en collaboration avec le comité des locataires, accompagne les aînés dans divers domaines socioculturels en leur offrant des activités thématiques, des jeux de groupe, des visites ludiques pour favoriser la socialisation, dynamiser leur vie quotidienne, et soutenir leur bien-être émotionnel. Le projet organise également des sorties d'excursion pour enrichir leur expérience.

L'ensemble de ces programmes du **projet HLM** constitue un travail complexe et varié, visant à améliorer la qualité de vie de nos aînés, souvent isolés et marginalisés, en leur permettant de vivre des moments enrichissants.



SEPTEMBRE

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
01 FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL	02 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	03 Cours français Apprentissage Français	04 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	05 Bijoux
08 Apprentissage Français Informatique Cours français	9 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	10 Cours français Apprentissage Français	11 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	12 Bijoux
15 Apprentissage Français Informatique Cours français	16 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	17 Cours français Apprentissage Français	18 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	19 Bijoux
22 Apprentissage Français Informatique Cours français	23 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	24 Cours français Apprentissage Français	25 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	26 Bijoux
29 Apprentissage Français Informatique Cours français				27 Couture
				20 Couture Portes ouvertes et marché d'été

OCTOBRE

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
	Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	01 Cours français Apprentissage Français	02 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	03 Bijoux Marche de sensibilisation envers les violences faites aux femmes
06 Apprentissage Français Informatique Cours français	07 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	08 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	09 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	10 Bijoux
13 FERMÉ ACTION DE GRÂCE	14 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	15 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique	16 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	17 Bijoux
20 Apprentissage Français Informatique Cours français	21 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	22 Cours français Apprentissage Français	23 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	24 Bijoux
27 Apprentissage Français Informatique Cours français	28 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	29 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	30 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	25 Couture

NOVEMBRE

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
				Bijoux
				01 Couture
03 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	04 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	05 Cours français Apprentissage Français Café rencontre Recncontre PAM	06 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	107 Bijoux
				08 Couture
10 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	11 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	12 Cours français Apprentissage Français	13 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	14 Bijoux Échange de talents
				15 Couture
17 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	18 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	19 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique Rencontre PAM	20 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	21 Bijoux
				22 Couture
24 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	25 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	26 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	27 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	28 Bijoux Cuisine Interculturelle
				29 Couture

DÉCEMBRE

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
01 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	02 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	03 Cours français Apprentissage Français inscriptions paniers de noel	04 Tricot et Crochet Informatique Cours français inscriptions paniers de noel	05 Bijoux inscriptions panier de noel
				06 Couture
08 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	09 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	10 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	11 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	12 Bijoux Souper avec le pere noel
				13 Couture
15 Apprentissage Français Informatique Cours français	16 Dépanage Alimentaire Broderie	17 Organisation paniers de noel	18	19
				20 Distribution paniers noel
21 FERMÉ	22 FERMÉ	23 FERMÉ	24 FERMÉ	25 FERMÉ
				27 FERMÉ

JANVIER

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
		01 FERMÉ	02 FERMÉ	03 FERMÉ
05 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	06 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	07 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	08 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	09 Bijoux 10 Couture
12 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	13 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	14 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	15 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	16 Bijoux 17 Couture
19 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	20 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	21 Cours français Apprentissage Français Café remcpmtre	22 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	23 Bijoux 24 Couture
26 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	27 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	28 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique PAM	29 Yoga Rencontre PAM	30 Cuisine interculturelle 31 Couture

FEVRIER

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
02 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	03 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	04 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	05 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	06 Bijoux 07 Couture
09 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	10 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	11 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	12 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	13 Bijoux 14 Couture
16 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	17 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	18 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	19 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Recontre PAM	20 Bijoux 21 Couture
23 Apprentissage Français Informatique Cours rançais	24 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	25 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique Recontre PAM	26 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Recontre PAM	27 Cuisine interculturelle 28 Couture

MARS

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
				Couture
02 Apprentissage Français Informatique Cours français	03 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	04 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	05 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Café rencontre	06 Journée Internationale des femmes 07 Couture
09 Apprentissage Français Informatique Cours français	10 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	11 Cours français Apprentissage Français	12 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	13 Bijoux 14 Couture
16 Apprentissage Français Informatique Cours français	17 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	18 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique Rencontre PAM	19 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	20 Bijoux 21 Couture
23 Apprentissage Français Informatique Cours français	24 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	25 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	26 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	27 Cuisine Interculturelle 28 Couture

AVRIL

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
	Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	01 Cours français Apprentissage Français Café rencontre Rencontre PAM	02 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	03 Bijoux 04 Couture
06 Apprentissage Français Informatique Cours français	07 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	08 Cours français Apprentissage Français Café rencontre Rencontre PAM	09 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	10 Bijoux 11 Couture
13 Apprentissage Français Informatique Cours français	14 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	15 Cours français Apprentissage Français Atelier Thématique Rencontre PAM	16 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	17 Bijoux 18 Couture
20 Apprentissage Français Informatique Cours français	21 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	22 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	23 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	24 Bijoux Échange de talents 25 Couture
27 Apprentissage Français Informatique Cours français	28 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	29 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM		

MARS

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
02 Apprentissage Français Informatique Cours français	03 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	04 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	05 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Café rencontre	Couture
				06 Journée Internationale des femmes 07 Couture
09 Apprentissage Français Informatique Cours français	10 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	11 Cours français Apprentissage Français	12 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	13 Bijoux 14 Couture
16 Apprentissage Français Informatique Cours français	17 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	18 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique Rencontre PAM	19 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	20 Bijoux 21 Couture
23 Apprentissage Français Informatique Cours français	24 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	25 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	26 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	27 Cuisine Interculturelle 28 Couture

AVRIL

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
06 Apprentissage Français Informatique Cours français	07 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	01 Cours français Apprentissage Français Café rencontre Rencontre PAM	02 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	03 Bijoux 04 Couture
		08 Cours français Apprentissage Français Café rencontre Rencontre PAM	09 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	10 Bijoux 11 Couture
13 Apprentissage Français Informatique Cours français	14 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	15 Cours français Apprentissage Français Atelier Thématique Rencontre PAM	16 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	17 Bijoux 18 Couture
19 Apprentissage Français Informatique Cours français	20 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	21 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	22 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	23 Bijoux 24 Couture
26 Apprentissage Français Informatique Cours français	27 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	28 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM		

MAI

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
			01 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	01 Bijoux
04 Apprentissage Français Informatique Cours français	05 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	06 Cours français Apprentissage Français Café rencontre	07 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	08 Bijoux
10 Apprentissage Français Informatique Cours français	11 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	12 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	13 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	14 Bijoux
17 Apprentissage Français Informatique Cours français	18 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	19 Cours français Apprentissage Français Rencontre PAM	20 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga Rencontre PAM	21 Bijoux
24 Apprentissage Français Informatique Cours français	25 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	26 Cours français Apprentissage Français Atelier thématique	27 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	28 Couture

JUIN

LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI
01 Apprentissage Français Informatique Cours français	02 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	03 Cours français Apprentissage Français	04 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	05 Bijoux
08 Apprentissage Français Informatique Cours français	09 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	10 Cours français Apprentissage Français	11 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	12 Bijoux
14 Apprentissage Français Informatique Cours français	15 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	16 Cours français Apprentissage Français	17 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	18 Bijoux
20 Apprentissage Français Informatique Cours français	21 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	22 Cours français Apprentissage Français	23 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	24 Cuisine Interculturelle
26 Apprentissage Français Informatique Cours français	27 Dépanage Alimentaire Broderie Cours français	28 Cours français Apprentissage Français	29 Tricot et Crochet Informatique Cours français Yoga	30 Couture