

BON À SAVOIR

Voici des dates à retenir

4e semaine de septembre :	Semaine de l'égalité des sexes
30 septembre :	Journée nationale de la vérité et de la réconciliation
Octobre :	Mois de l'histoire des femmes
1er octobre :	Journée nationale des aînés
17 octobre :	Marche Mondiale des femmes 2025
Du 25 novembre au 6 décembre :	12 jours d'action contre les violences faites aux femmes
6 décembre :	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes
10 décembre :	Journée des droits de la personne
13 décembre :	Dîner de Noël

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	8h30 - 12h00
Mardi	8h30 - 20h30
Mercredi	8h30 - 16h30
Jeudi	8h30 - 16h30

*Ouvert occasionnellement en soirée et en fin de semaine selon la programmation



Centraide
du Grand Montréal



Famille
Québec

Santé
et Services sociaux
Québec



Merci à nos partenaires



PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Du 1er septembre au 30 décembre



POUR
NOUS
JOINDRE



(514) 351-7974



programmation@cfanjou.ca
www.cfanjou.ca



8650 boul. Yves Prévost,
Anjou, H1K 0L9
Local #203



QUI SOMMES-NOUS?

Le Carrefour des femmes d'Anjou offre aux femmes un lieu d'appartenance, d'entraide, d'éducation, de divertissement et d'action.

Notre mission est d'offrir un milieu de vie sécuritaire, stimulant et démocratique. Le Carrefour des femmes d'Anjou (CFA) défend et milite pour les droits et les intérêts des femmes et travaille à améliorer leurs conditions de vie et à développer leur autonomie.

SERVICES OFFERTS

- Écoute confidentielle avec une intervenante ;
- Un milieu de vie chaleureux et accueillant ;
- Un frigo généreux (libre-service) ;
- Ateliers (sensibilisation, création de liens, d'éducation, etc.) ;

Important à noter : Le fait d'avoir déjà été inscrite à nos activités **dans le passé ne renouvelle pas automatiquement votre inscription.** Pour participer aux nouvelles sessions, il est nécessaire de **vous inscrire à nouveau.**

La santé (physique et psychosociale et sexuelle)

La défense des droits et l'éducation civique

Activités thématiques et sorties

La création de liens et découvertes culturelles

La vie associative

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Atelier : Création de carte de souhaits

10h30 à 12h00 : Mardi 23 décembre Salle d'activités
20 places



Un moment chaleureux et créatif pour concevoir des cartes porteuses de messages d'amitié, de solidarité et d'encouragement. L'atelier favorise les échanges, l'expression personnelle et le lien entre participantes.

Animé par Meredith

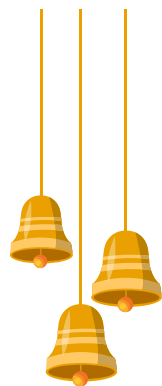
Dîner de Noël

11h30 à 15h30 : Samedi 13 décembre Centre
Roger-Rousseau
70 places

Date limite pour s'inscrire : 24 novembre à midi

Joignez-vous à nous pour un moment festif rempli de bonne nourriture, d'animation pour petits et grands, de danse et de fous rires ! Les détails suivront sous peu, mais vous pouvez déjà vous inscrire pour ne rien manquer de cette belle célébration.

Animé par l'équipe du Carrefour des femmes d'Anjou



ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Atelier d'une journée : Faire face à la tourmente

9h30 à 16h30 : Jeudi 9 décembre Salle d'activités
20 places

Vous devez apporter votre dîner.

Dans un contexte de performance et d'incertitude, il est normal de ressentir du stress et de l'anxiété. Cet atelier propose des pistes pour mieux vivre ces émotions et préserver son bien-être malgré les bouleversements.

Animé par **Linda Basque**



Comité organisationnel les lutines : célébration de la fête de Noël du CFA

10h00 : 12h00
Septembre : mardi le 9
Octobre : jeudi le 9
Octobre : mardi le 21
Novembre : mardi le 4
Novembre : jeudi le 13
Décembre : mercredi le 10

Joignez vous au comité organisationnel du dîner de Noël du 13 décembre!

Participez à 4 rencontres conviviales pour planifier un événement festif, chaleureux et à votre image. Une belle occasion de vous impliquer, de partager vos idées et de faire briller la magie des Fêtes ensemble!

Animé par **Jeanne**



SERVICES OFFERTS

RENCONTRE

PSYCHOSOCIALE

De l'écoute confidentielle par téléphone ou en présentiel est offerte, avec ou sans rendez-vous.

Nous référons vers des ressources adaptées à leurs besoins et les accompagnons dans leurs démarches en favorisant leur autonomie.

HALTE

GARDERIE*

Disponible gratuitement lors des activités sous réservation 48h à l'avance. L'horaire de garde est divisé en deux blocs de 3h.

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS



Vous devez être membre ;

Vous devez vous inscrire aux activités ;

Vous devez avoir payé le coût de l'activité s'il y a lieu.

(Nous acceptons argent comptant seulement)

- En présentiel au *Carrefour des femmes d'Anjou*
- Par courriel au programmation@cfanjou.ca

Merci de bien noter à votre agenda les dates des activités auxquelles vous êtes inscrite et de nous aviser en cas d'annulation.

Votre présence est précieuse : elle nous aide à justifier les subventions reçues et à maintenir une programmation riche et variée!

CARTE MEMBRE SOLIDAIRE

*Nouveauté au CFA

Valide du 1 avril au 31 mars de l'année en cours

La carte de membre solidaire (20 \$/année) est un moyen concret de soutenir la mission du Carrefour des femmes d'Anjou

Que vous soyez une femme qui ne peut participer régulièrement, un homme qui croit à l'égalité, ou toute personne alliée, votre engagement fait une différence tangible dans notre communauté.

PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DE MOBILISATION

En tant que féministes, il est essentiel de participer aux activités de mobilisation et aux actions collectives visant à faire avancer les causes et à défendre les droits des femmes.

Pour vous encourager à vous engager, le Carrefour des femmes d'Anjou propose des activités exclusives, réservées aux participantes ayant pris part à ces actions collectives.

Les activités identifiées par un jeton vous donnent accès à ces moments privilégiés, en reconnaissance de votre implication. Plus vous accumulez de jetons, plus vous augmentez vos chances de participer à ces activités exclusives. Restez à l'affût pour découvrir les événements à venir !

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Agence du revenu du Canada - Séance d'information à l'intention des nouveaux arrivants

10h00 à 11h30 : Mercredi 19 novembre **En virtuel**
30 places



Vous êtes nouvellement arrivé-e au Canada ou réfugié-e et vous souhaitez mieux comprendre vos obligations fiscales et les prestations auxquelles vous pourriez avoir droit ? Cette séance interactive est faite pour vous !

Animé par Joyce Cynthia Paul

Atelier : Douleurs et troubles menstruels

18h00 à 19h30 : Jeudi 20 novembre **En virtuel**
30 places



Un espace sécuritaire pour discuter des douleurs et troubles menstruels, démystifier les symptômes et traitements, et déconstruire les mythes autour du cycle menstruel.

Animé par Dignité menstruelle

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

10h00 à 12h00 : Du 25 novembre au 6 décembre **Salle d'activités**
20 places



12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes : Une série d'activités de sensibilisation, de mobilisation et de solidarité pour dénoncer les violences faites aux femmes et promouvoir l'égalité. Chaque jour met en lumière un enjeu spécifique à travers des ateliers, témoignages, discussions et actions collectives. Animé par Véronique

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Atelier Info-logis - C'est quoi le logement social

10h30 à 12h00 : Mercredi 26 novembre Salle d'activités
20 places



Découvrez les démarches, critères d'admissibilité et ressources disponibles pour accéder à un logement social adapté à vos besoins.
Animé par Lili Bergeron

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Heures à confirmer : Samedi 9 décembre Centre communautaire
Anjou salle O24
50 places



Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes : Un moment de réflexion et de solidarité pour honorer la mémoire des victimes et sensibiliser à la lutte contre toutes les formes de violence envers les femmes. L'atelier propose des échanges, des ressources et des actions concrètes pour s'engager ensemble.
Animé par l'équipe du CFA

Passito passito débutantes et intermédiaires

10h00 à 12h00 : Les samedis du 6 septembre au 29 novembre Salle d'activités
15 places



Un atelier convivial où les participantes peuvent discuter, pratiquer l'espagnol et enrichir leur expression orale à travers des échanges dynamiques et bienveillants.
Animé par Amparo Duarte

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Toutes concernées - Groupe de soutien

10h00 à 12h00 : Les mercredis du 17 septembre au 19 novembre Salle d'activités
10 places



Toutes concernées est un groupe de soutien et de bienveillance destiné aux femmes touchées, de près ou de loin, par la violence entre partenaires intimes, conjugale, familiale ou sexuelle. Différents sujets seront proposés par l'animatrice afin de favoriser l'échange et l'ouverture à la discussion.
Animé par Véronique

5\$ - Méditation et respiration

9h30 à 10h30 : Les lundis du 8 septembre au 15 décembre Salle d'activités
10 places par groupe



Un atelier pour explorer des techniques de respiration et de méditation, afin d'apaiser l'esprit, réduire le stress et cultiver une présence sereine au quotidien.
Animé par Isabelle ou Pascale

Milieu de vie thématique créatif

13h30 à 15h30 : Les mercredis 17 septembre et 10 décembre Salle de milieu de vie
15 places



Un après-midi créatif entre femmes, où l'imagination prend vie à travers la peinture, le dessin et d'autres formes d'expression artistique pour passer un bon moment ensemble.

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Cuisine Aliment'aide

13h00 à 15h00 :

Les jeudis : 18 septembre
30 octobre
27 novembre
18 décembre

Cuisine au sous-sol
7 places



L'atelier Aliment'aide de cuisine rassemble des bénévoles pour préparer des repas équilibrés, offerts gratuitement et mis à disposition dans notre frigo solidaire, afin de soutenir les femmes en situation de précarité.

Animé par Jeanne

Espace Entre nous

13h30 à 15h30 :

Les mardis
Septembre : 2 et 16
Octobre : 7 et 21
Novembre : 4 et 18
Décembre : 2 et 16

Salle d'activités
30 places



Un atelier convivial où les femmes se réunissent pour discuter librement de sujets variés du quotidien, échanger des expériences et créer des liens. Animé par Jeanne

Let's talk

13h30 à 15h30 :

Les jeudis : Septembre : 18
Octobre : 2, 16 et 30
Novembre : 13 et 27
Décembre : 11 *Spécial karaoké*

Salle d'activités
20 places



Un espace de discussion en anglais accueillant et bienveillant où les femmes se réunissent pour discuter de divers aspects du quotidien et avoir du plaisir tout en pratiquant la langue.

Animé par Joanne

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Atelier sur les troubles anxieux

10h00 à 12h00 :

Mardi 11 novembre

Salle d'activités
20 places



Atelier sur les troubles anxieux : Découvrez les mécanismes de l'anxiété, ses manifestations et des outils concrets pour mieux la comprendre et la gérer au quotidien. Un espace bienveillant pour échanger, s'informer et retrouver un sentiment de contrôle.

Animé par Véronique

Atelier : Auto-défense intellectuelle

13h00 à 16h00 :

Mardi 11 novembre

Salle d'activités
20 places



Voici une introduction au monde des sophismes, une aventure argumentative pour permettre de débusquer les beaux parleurs. Un élément nécessaire pour les adeptes de la Joute !

Animé par Linda Basque

Atelier création intuitive aquarelle et écriture

10h00 à 11h30 :

Mardi 18 novembre

Salle d'activités
10 places



Créer un espace douillet pour se connecter à soi et déposer sur papier ce qu'on a besoin d'exprimer. Se connecter à nos émotions du moment et nos ressentis pour les transposer en formes et en couleurs. L'atelier est une méditation.

Animé par Marie-Ange

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Séance d'information sur les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes à revenu modeste

10h00 à 11h30 : Mercredi 5 novembre **En virtuel**
30 places



Lors de cette conférence interactive, vous découvrirez les prestations et crédits auxquels vous pourriez avoir droit, apprendrez à utiliser les outils en ligne sécurisés de l'ARC, et recevrez des conseils pour éviter les arnaques. Une belle occasion de mieux comprendre vos droits et d'obtenir des réponses claires dans un langage accessible !
Animé par **Joyce Cynthia Paul**

Atelier : Précarité menstruelle

18h00 à 19h30 : Jeudi 6 novembre **En virtuel**
30 places



Plongez dans une discussion sur la précarité menstruelle et ses impacts concrets à Montréal et au Canada. Ensemble, explorons les liens entre l'accès aux produits menstruels, l'éducation et l'équité, et comment agir pour un changement positif dans nos communautés.
Animé par **Dignité menstruelle**

Groupe de soutien : Mères en action

19h00 à 20h30 : Tous les mardis à partir du 2 septembre au 9 décembre **Salle d'activités**
15 places



Rejoignez le groupe de parole de Mères en Action, un espace confidentiel, bienveillant et sans jugement pour échanger, partager vos expériences et trouver des pistes ensemble. Animé par **Annie**

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Café anniversaire

13h30 à 15h30 : Les mardis : Septembre : 30 **Salle d'activités**
Octobre : 28 **30 places**
Novembre : 25
Décembre : 30



Une rencontre chaleureuse pour souligner l'anniversaire des femmes du centre, partager un moment joyeux et savourer une part de gâteau ensemble.
Animé par **Jeanne**

Milieu de vie thématique jeux de sociétés

13h30 à 15h30 : Les mercredis **Salle de milieu de vie**
Septembre : 17 **15 places**
Décembre : 10



Un après-midi chaleureux entre femmes, rythmé par les rires, les discussions complices et l'excitation des parties de jeux de société. Autour d'une table garnie de douceurs, l'ambiance est détendue, conviviale et pleine de bonne humeur partagée.

Atelier : L'écoute active avec Linda Basque

13h00 à 16h00 : Mardi 9 septembre **Salle d'activités**
30 places



Ensemble nous verrons les différents éléments d'une écoute active, les types de mauvaise écoute, les conditions facilitantes pour une bonne écoute et les moyens de protection pour l'écouter. L'atelier sera parsemée de mises en situation et de jeux de rôles.
Animé par **Linda Basque**

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

5\$ - Sortie au Verger : Autocueillette de pommes

10h00 à 16h00 : Samedi 20 septembre Autobus inclus 39 places

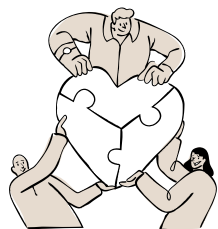


Date limite pour s'inscrire : 17 septembre

Une journée au verger entre femmes et enfants. Cette sortie est l'occasion parfaite de prendre l'air, de partager des rires et de repartir avec un sac de pommes et de beaux souvenirs. Vos enfants sont les bienvenues !
Accompagné de Jeanne

Sexpliquer sans tabous - Normes et valeurs sociales relatives à la sexualité

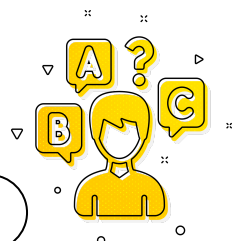
10h00 à 12h00 : Mardi 23 septembre Salle d'activités 30 places



Cet atelier propose un espace sécuritaire et bienveillant pour réfléchir ensemble aux normes sociales qui influencent notre rapport à la santé sexuelle.
Animé par Meredith

Milieu de vie thématique quiz

13h30 à 15h30 : Les mercredis
Octobre : 1er
Décembre : 17
Salle de milieu de vie 15 places



Un après-midi quiz entre femmes, où la bonne humeur est au rendez-vous à travers des jeux-questionnaires ludiques et interactifs. Que ce soit pour tester ses connaissances, apprendre en s'amusant.

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Sexpliquer sans tabous : La codépendance VS la dépendance affective

10h00 à 12h00 : Jeudi 23 octobre Salle d'activités 30 places



Cet atelier propose de mieux comprendre la différence entre la codépendance et la dépendance affective, deux dynamiques relationnelles souvent confondues.
Animé par Meredith

Atelier - Parlons ménopause

13h30 à 15h30 : Jeudi 23 octobre Salle d'activités 30 places



Cet atelier ouvre la discussion sur les différentes phases de la ménopause, les changements qui accompagnent cette transition et offre des conseils pratiques pour la traverser. Cet atelier s'adresse à toutes les personnes curieuses d'en savoir plus.
Animé par Dignité mensuelle

Il était une fois... « Elles »

9h30 à 12h00 : Les mardis :
Octobre : 28
Novembre : 25
Décembre : 30
Salle d'activités 30 places



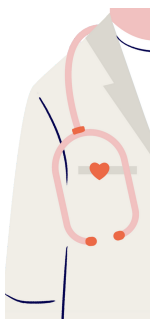
Elles, vous propose de déconstruire ces récits traditionnels qui perpétuent des stéréotypes et limitent l'imaginaire des filles et des femmes. Explorer et analyser, à travers une perspective féministe, un conte populaire choisi pour l'atelier, suivi d'une réécriture collective. Animé par Caroline

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Atelier : Consentement aux soins

13h30 à 16h30 : Mercredi 15 octobre Salle de milieu de vie
15 places



Le consentement aux soins se trouve au cœur des droits en santé mentale. Il ne s'agit pas uniquement d'accepter ou de refuser un soin, il doit également être libre et éclairé. Mais qu'est-ce que ça signifie exactement? Dans quelles situations doit-on me demander mon consentement? Est-ce que je peux changer ma décision? Existe-t-il des exceptions?
Animé par Jean-François Plouffe de l'organisme Action Autonomie

Atelier sur la Marche Mondiale des femmes 2025

13h00 à 15h00 : Mardi 14 octobre Salle d'activités
13h00 à 15h00 : Mardi 28 octobre 30 places



Atelier – Marche Mondiale des Femmes 2025 : Un espace de mobilisation et de réflexion pour découvrir les revendications féministes portées par la Marche Mondiale des Femmes.

Les rencontres incluent la création de pancartes, d'affiches et de bannières en vue de la Grande Marche du 18 octobre à Québec. La participation aux ateliers est ouverte à toutes, même sans présence à la marche.

Une rencontre de bilan est prévue le 29 octobre pour revenir sur les actions menées et renforcer notre engagement collectif.
Animé par Véronique

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Conférence « Mieux vieillir avec ses médicaments »

13h30 à 15h30 : Mardi 23 septembre Salle d'activités
40 places



Cette conférence passe en revue les risques de la polypharmacie, nous explique les défis et les bénéfices de la déprescription et nous donne des conseils pratiques pour bien gérer ses pilules en vieillissant.

Animé par **Caroline Sirois**—
professeure à la Faculté de pharmacie de
l'Université Laval et chercheuse au Centre de recherche du CHU de Québec

Projection film : Ninan Auassat : Nous les enfants

9h30 à 12h00 : Mardi 30 septembre Salle d'activités
30 places



Cet atelier vise à créer un espace de dialogue entre femmes autour des réalités vécues par les Premiers Peuples. Il s'articule autour du visionnement du film *Ninan Auassat : Nous les enfants*, afin de favoriser une réflexion collective et bienveillante.
Animé par Meredith

Atelier : Qu'est-ce que le choc post-traumatique ?

9h30 à 12h00 : Mardi 7 octobre Salle d'activités
20 places



Cet atelier vise à mieux comprendre les effets du choc post-traumatique sur le corps, les émotions et le quotidien. À travers des échanges et des outils concrets, les participantes pourront explorer des pistes pour apaiser leurs réactions et reprendre du pouvoir sur leur bien-être. Animé par Véronique

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Conférence : L'importance des préarrangements funéraires et du mandat de protection

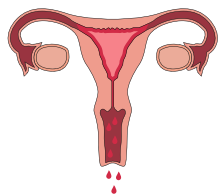
19h00 à 20h00 : Mercredi 8 octobre En virtuel
Places illimitées



Un échange essentiel sur l'importance des préarrangements funéraires et du mandat de protection, afin de mieux comprendre ces démarches et assurer sérénité et sécurité pour soi et ses proches. Animé par Catherine Marineau, Conseillère en planification funéraire

Atelier - Les bases de la santé menstruelle

13h30 à 15h30 : Jeudi 9 octobre Salle de milieu de vie
20 places



Cet atelier offre une introduction accessible et interactive au cycle menstruel, du sang aux hormones, en passant par les différentes phases et leurs effets sur le corps. Explorez les différents produits menstruels et astuces pour mieux gérer les douleurs et symptômes.

Animé par Dignité mensuelle

Visite de la police communautaire

10h00 à 12h00 : Mardi 14 octobre Salle d'activités
30 places



La police communautaire viendra nous rendre visite au centre pour répondre à vos questions, démystifier leur rôle et entendre vos préoccupations. Une belle occasion d'échanger dans un cadre respectueux et ouvert. Animé par Geneviève Brissette agente sociocommunautaires

ACTIVITÉS

*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Grande sortie à Québec : Marche Mondiale des femmes 2025

À déterminer : Samedi 18 octobre Ville de Québec
Places limitées

Date limite pour s'inscrire : 29 septembre

Ayant lieu aux 5 ans depuis 2000, la Marche mondiale des femmes (MMF) est un mouvement d'action international et féministe réunissant des groupes et organisations de base qui œuvrent à l'élimination des origines de la pauvreté et des violences faites aux femmes.

Cette année, nous marchons pour:

- Le droit des filles et des femmes de vivre en paix et en sécurité
- Le droit de faire des choix libres et éclairés
- Un revenu décent garantissant l'autonomie économique des femmes
- Un accès gratuit et universel à des services publics de qualité
- Un environnement sain, respectueux de la biodiversité et des communautés
- Une société basée sur les valeurs féministes, mettant l'économie au service du vivant.

Participation à la Nuit des sans abri

À déterminer : Vendredi 17 octobre À déterminer
Places illimitées



Participation à la Nuit des sans-abri : Un moment de solidarité et de sensibilisation pour dénoncer la pauvreté, l'itinérance et l'exclusion sociale. À travers des activités engagées, rendons visibles les réalités vécues par les personnes sans-abri et affirmons notre volonté d'agir collectivement.