BON À SAVOIR

Voici des dates à retenir

Du 1er au 3 septembre :	Semaine d'inscription aux activités
30 septembre :	Journée nationale de la vérité et réconciliation
9 septembre :	Journée Portes ouvertes avec le SAC Anjou
Septembre - décembre :	Milieu de vie (18h00 à 20h00)
17 octobre:	Nuit des sans-abris
25 novembre au 6 decembre:	12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes
4 décembre:	Panel et brunch avec les survivantes
6 décembre	Journée de commémoration et d'actions contre la violence faite aux femmes
10 décembre:	Journée des droits de la personne
12 décembre:	Dîner de Noël

HEURES D'OUVERTURE

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

**L'horaire est sujet à changements. Suivez nous sur Facebook ou visiter notre site web pour ne rien manquer : cfanjou.ca*

Merci à nos partenaires

Anjou Montréal

Centraide du Grand Montréal

Famille Québec

Santé et Services sociaux Québec



PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Du 1er septembre au 31 décembre

POUR NOUS JOINDRE

(514) 351-7974

programmation@cfanjou.ca

www.cfanjou.ca

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

Carrefour des femmes d'Anjou

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 et soutien psychosocial

Nous vous offrons une écoute confidentielle, par téléphone ou en personne, avec ou sans rendez-vous.

Ressources, informations et références

Nous vous référons vers des ressources adaptées à vos besoins et vous accompagnons dans vos démarches tout en favorisant votre autonomie.

Frigo-généreux

Nous offrons un service de dons alimentaires libre service. Dans notre Frigo-généreux, on y dépose, on y prend et on se soutient, il est accessible à toute femme s'estimant en situation de besoin.

BON À SAVOIR

Notre site fait peau neuve !

Scanner ce code QR pour visiter notre site internet



Même adresse, nouveau look ! cfanjou.ca

Découvrez notre site web revisité, plus moderne et convivial.

Vous y trouverez la programmation complète, le calendrier détaillé des activités, ainsi qu'un blog rempli d'articles et d'informations pertinentes pour rester connectée à notre communauté.

Venez explorer dès maintenant !

À noter que la programmation d'hiver sera disponible à partir de la mi-décembre

FERMETURE DU CENTRE

Journée de rencontre d'Équipe : Lundi 26 octobre et 30 novembre

Planification Stratégique : À partir de 13h00 le 28 septembre, 21 octobre, 11 novembre et 9 décembre

Formation d'équipe CFA : Lundi 14 septembre (toute la journée)

Journées fériées : 7 septembre, 12 octobre, 24 décembre, 25 décembre, 31 décembre et 1er janvier

NOS PROJETS

ENSEMBLE POUR ELLES

Aliment'aide
Une fois par mois, les femmes intéressées cuisinent avec les aliments disponibles, partagent leurs astuces et préparent des plats solidaires pour garnir notre Frigo généreux.

Frigo généreux
Un espace de partage et d'entraide alimentaire, en libre-service, accessible à toutes les femmes fréquentant le centre. Il a été créé pour soutenir les femmes et leurs familles en attente d'aide alimentaire ou vivant un besoin ponctuel. Prenez ce dont vous avez besoin ou apportez ce que vous avez en surplus (aucune nourriture préparée ou déjà entamée).

Un échange à la fois
Un système de troc entre les femmes pour répondre à différents besoins matériels.

MÈRES EN ACTION

Un projet personnalisé pour soutenir toutes les femmes ayant le bien-être d'un·e adolescent·es à cœur.

Anjou Montréal

- Des formations en format hybride (virtuel et présentiel) offertes aux parents d'adolescent·es, tous les deux mardis soirs de 18h30 à 20h00. (**voir le calendrier**)



- Des ateliers pratiques en présentiel pour les femmes qui souhaitent mettre en application les outils présentés lors des formations, dans un espace bienveillant et sans jugement. Deux plages horaires sont proposées: **le samedi de 10h00 à 12h00** et le **mardi de 18h30 à 20h00**, aux deux semaines.
- Des activités familiales pour les parents et leurs adolescent·es.
- Un service de halte-garderie disponible sur demande.

COMMEUNIQUE
L'importance des relations

SERVICES OFFERTS

Milieu de vie

Tous les Mardis de 18h00 à 20h00

Le milieu de vie du centre est un espace accueillant et chaleureux, pensé pour favoriser le bien-être et la solidarité. On y trouve un environnement sécurisant où les femmes peuvent se rencontrer, échanger et tisser des liens. Tout en permettant de participer à des activités variées qui répondent aux besoins et aux intérêts des participantes.

Halte garderie : service pour les mamans

Disponible **gratuitement** lors des activités ou pour du répit, sous réservation **48h à l'avance**.

Pour les enfants de 6 mois à 5 ans

Pour réserver une place par :
Courriel : coordo@cfanjou.ca
Téléphone : (514) 351-7974

L'horaire de garde est **divisé en deux blocs**.

- 8h30 à 12h00
- 13h00 à 16h00

Notre programme éducatif leur propose de multiples occasions d'explorer leur environnement et de réaliser pleinement leur potentiel dans chaque domaine de développement. L'enfant a la possibilité de choisir des activités en fonction de ses intérêts et de son rythme, tout en étant accompagné dans son parcours.

LES ACTIVITES VISENT

- La santé (physique, psychosociale et sexuelle)
- La défense des droits et l'éducation civique
- Activités spéciales
- La création de liens et découvertes culturelles
- La vie associative

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS

Vous devez **être membre ;**

Vous devez vous **inscrire aux activités :**

- En présentiel au Carrefour des femmes d'Anjou
- Par téléphone au **514-351-7974**
- Par courriel à **programmation@cfanjou.ca**

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

(Nous acceptons argent comptant et virement Interac à l'adresse courriel : **coordo@cfanjou.ca**)

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

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



Dîner de Noël

10h00 à 17h00: **Samedi 12 décembre** **Centre Roger-Rousseau**
100 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.

Animée par l'Équipe du Carrefour des femmes d'Anjou





Mères en action : Sortie à la Biosphère

10h00 à 15h00. **Samedi 03 octobre** **Départ du CFA**



Venez avec les enfants visiter ce lieu dynamique et inclusif, qui met en relation comme nulle part ailleurs la science, l'art et l'action citoyenne. La nouvelle programmation de la Biosphère permet d'explorer les interactions entre les êtres vivants, humains inclus, et l'environnement.

Accompagnatrice : Linda Basque du CFA

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

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

12 jours d'action contre la violence faite aux femmes

Calendrier et autres informations à venir

Du 25 novembre au 6 décembre



12 jours d'actions contre la violence faite 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.

Animée par Véronique Dubois



Panel et Brunch avec les survivant.es

Vendredi 4 décembre

09h30 à 12h30

Centre Roger Rousseau
100 places



En commémoration de la date du 6 décembre, Journée nationale d'action contre la violence faite aux femmes; nous organisons un panel de discussion avec les survivantes d'exploitations sexuelles pour réfléchir ensemble, honorer la mémoire des victimes et sensibiliser à la lutte contre toutes les formes de violence envers les femmes.

C'est un moment aussi pour découvrir nos partenaires qui animeront des kiosques.
Un buffet continental sera offert durant le panel.

Possibilité de la Halte-Garderie sous inscription.

Animée par l'Équipe du CFA

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Le fait d'avoir déjà été inscrite à nos activités dans le passé ne renouvelle pas automatiquement votre inscription. C'est de votre responsabilité de noter à votre calendrier les activités auxquelles vous êtes inscrite afin d'assurer votre présence.

ANNULATION : Si vous ne pouvez pas participer à une activité, merci d'en aviser le centre par téléphone ou par courriel.
L'annulation d'une activité payante doit se faire **une semaine avant la tenue de l'activité.** Le remboursement se fait sur réclamation de la personne au moment de l'annulation. Passé ce délai, le remboursement ne sera pas possible.

DEVENEZ MEMBRE



Votre carte de membre, valide du 1er avril 2026 au 31 mars 2027, vous ouvre la porte à diverses activités : apprendre, bouger, échanger et prendre du temps pour vous.
Être membre, c'est aussi avoir une voix ! Pour participer et voter à notre assemblée générale, votre carte doit être à jour.

CARTE MEMBRE SOLIDAIRE

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. Comme membre solidaire vous serez invité à participer à 2 ou 3 activités dans l'année.

ACTIVITÉS DU LUNDI

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

5$ - Le Qi Gong de la femme

10h00 à 11h30 : lundi 21 septembre
lundi 05-19 octobre
lundi 02-16- 30 novembre
lundi 14-28 décembre

Salle d'activités
10 places

Le Qi Gong est un art énergétique chinois millénaire qui combine mouvements doux, respiration et intention. Né de l'observation de la nature, il favorise le bien-être émotionnel, la santé globale et la connaissance de soi.
Ces ateliers vous invitent à prendre soin de soi à chaque étape de la vie, à mieux écouter son corps et à cultiver l'équilibre entre le physique, les émotions et les pensées, dans une
relation plus douce et bienveillante avec soi-même.

Animée par Véronique Lefebvre

Mères en action : Soirée avec nos candidat.es

18h30 à 21h00 : Lundi 21 septembre

Salle d'activités
30 places



Venez rencontrer les candidat.es aux prochaines élections provinciales. Chacun.e aura l'opportunité de présenter sa position et celle de son parti sur des questions touchant la condition féminine et les enjeux de notre quartier.

Inscription obligatoire.

En collaboration avec Concertation Anjou

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

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

5$ - Sortie au Verger : *Autocueillette de pommes*



8h30 à 16h00 : Samedi 19 septembre

Départ du CFA
Autobus inclut
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 bienvenus !

Accompagnatrice : Jeanne du CFA

Passito passito débutantes et intermédiaires

10h00 à 12h00 :

Salle d'activités
15 places

Débutantes : Les samedis 12 septembre,
3 - 17 octobre,
7 - 21 novembre
5 décembre

Intermédiaires : Les samedis 5-26 septembre
10-31 octobre
14-28 novembre
19 décembre



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

Animée par Amparo Duarte



ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

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

Mères en action : Atélier sur l'Histoire des femmes

13h00 à 15h30 :

Les samedi
Octobre : 24 et 31
Novembre : 7

Salle d'activités
20 places



Une activité d'échanges entre mères et filles, cet atelier vous propose un voyage dans le temps pour explorer ensemble l'histoire du féminisme et des femmes qui ont marqué notre société. Nous terminerons l'atelier avec la création d'une œuvre/action collective à notre couleur.

Animatrices : Linda Basque et Louise Vaillant

Ensemble pour Elles : Un Échange à la fois

10h00 à 13h00 :

Vendredi : 23 octobre
Samedi : 14 novembre

Salle d'activités
20 places

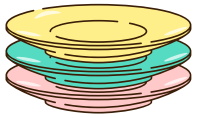


Un Échange à la fois est un système de troc entre les femmes pour répondre aux besoins de se vêtir, de s'outiller et d'améliorer son environnement.

Les participantes auront accès à un espace pour échanger des choses une fois par mois.

Animatrice : Véronique Dubois du CFA











ACTIVITÉS DU MARDI

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

Mères en action : Marches exploratoires

18h30 à 21h00 :



Les mardis
Septembre : 1 et 15

Départ du CFA
20 places

Atélier d'élaboration du rapport le mercredi 30 septembre de 18h30 à 20h00

Le fait de se sentir en sécurité dans son quartier contribue grandement à notre qualité de vie. Vous sentez-vous mal à l'aise dans certains lieux? Avez-vous tendance à en éviter? Vous sentez-vous obligée d'avoir des yeux tout le tour de la tête lorsque vous vous promenez? Si vous avez répondu oui à une de ces questions, cette activité vous permettra d'agir afin d'améliorer notre environnement et votre sentiment de sécurité. **Accompagnatrice : Linda Basque**

Espace Entre nous

13h30 à 15h30 :

Les mardis
Octobre : 13
Novembre : 10
Décembre : 15

Salle d'activités
15 places



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

Let's talk - Discussion en anglais

13h30 à 15h30 :



Les mardis :
Septembre : 8 et 22
Octobre : 6 et 20
Novembre : 3 et 17
Décembre : 8 et 22

Salle d'activités
15 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.
Animée par Joanne Trudel

ACTIVITÉS DU MARDI

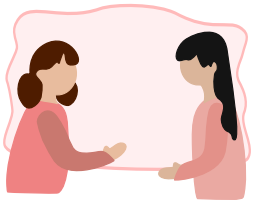
*Contactez-nous pour plus de questions et pour vous inscrire aux activités

Mères en action: Activités pratiques

18h30 à 20h30 :

Mardi 29 septembre
Mardi 13 et 27 octobre
Mardi 10 et 24 novembre

Salle d'activités
15 places



Pour faire suite aux formations, nous vous offrons également des ateliers pratiques en présentiel, qui vous permettent de passer de la théorie à la vraie vie. Vous pourrez mettre en pratique les outils présentés lors des formations, ainsi que présenter des situations de votre quotidien avec votre enfant.

Animée par Linda Basque du CFA

Brunch'Actualités

09h30 à 12h00 :

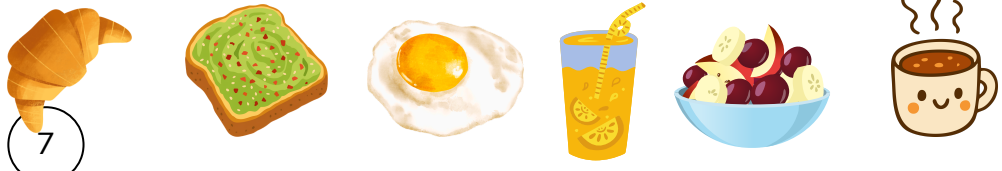
Mardi 22 septembre
Mardi 20 octobre
Mardi 17 novembre

Salle d'activités
20 places



Un moment convivial autour d'un brunch continental pour échanger, réfléchir et discuter ensemble de différents sujets d'actualité liés aux enjeux féministes et sociaux. Venez partager vos réflexions, vos points de vue et vos expériences dans un espace ouvert et respectueux. Une occasion de mieux comprendre l'actualité, de croiser les perspectives et de nourrir notre réflexion collective.

Animée par Véronique Dubois du CFA



ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Trouve ta voix - Groupe de soutien

10h00 à 12h00 :

Jeudi 10 et 24 septembre
Jeudi 8 et 22 octobre
Jeudi 5 et19 novembre
Jeudi 3 et 17 décembre

Salle d'activités
10 places

Quand la musique devient un chemin vers le pouvoir d'agir!!!

À travers la musique, des échanges et des activités créatives, ce groupe de 10 rencontres vous invite à mieux vous connaitre, reconnaitre vos forces, exprimer vos émotions, affirmer vos besoins et prendre votre place.



Groupe fermé de 10 personnes, inscription obligatoire et obligation d'être présente à toutes les séances pour un bon cheminement.

Animatrice : Caroline Gravel du CFA

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

Participation à la Nuit des sans-abri

Heure : À déterminer

Vendredi 17 octobre

À déterminer
Places illimitées

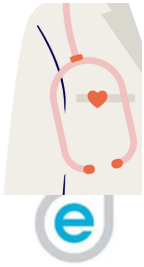
Participation à la Nuit des sans-abri : Un moment de solidarité et de sensibilisation pour dénoncer la pauvreté, l'itinérance et l'exclusion sociale. À travers des activités engagées, rendons visibles les réalités vécues par les personnes sans-abri et affirmons notre volonté d'agir collectivement.

ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Santé mentale : Vos droits en matière des soins

10h00 à 12h00 : **Jeudi 15 octobre** **Salle d'activités**
20 places



éducaloi

Le consentement aux soins sera au cœur de cet atélier. Venez apprendre davantage sur les limites qui l'entourent, ainsi que les droits des personnes concernées. Comprendre également à travers des mises en situation les conditions réquises pour une hospitalisation forcée ou une garde en établissement.

Animatrice : Me Amandine Watcher

Atelier : Impro au féminin

10h00 à 12h00 : **Jeudi 17 septembre, 29 octobre et 12 novembre** **Salle d'activités**
15 places

Envie de sortir de votre zone de confort tout en vous amusant ? Venez participer à un atelier ludique et participatif où vous explorerez, à travers de courtes mises en scène improvisées des situations du quotidien et des enjeux féministes.

Animée par Linda Basque du CFA

OLO : Un bébé en santé

13h00 à 15h00 : **Salle d'activités**
15 places

Le programme OLO, offert par les CLSC et le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, soutient les femmes enceintes et les familles ayant un enfant de moins de 2 ans. En collaboration avec le CFA et CHORRA, des ateliers sur l'alimentation saine sont proposés aux parents afin de favoriser de bonnes habitudes alimentaires pour toute la famille.
Lors des ateliers, les aliments utilisés pour les démonstrations sont remis aux parents à la fin de l'activité. Des coupons pour des œufs, du lait et des légumes congelés sont également remis après chaque atelier.

Inscription requise auprès du CIUSSS de l'Est. Certaines conditions s'appliquent pour bénéficier du programme.

ACTIVITÉS DU MARDI

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

Atelier : Création de carte de souhaits et chocolat chaud

09h30 à 11h30 : **Mardi 22 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.

Animée par Véronique Dubois du CFA

Café anniversaire

13h30 à 15h30 :

Les mardis :
Septembre : 29
Octobre : 27
Novembre : 24
Décembre : 29

Salle d'activités
15 places



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

Animée par Jeanne du CFA

Secret Santa - Discussion et Tirage

11h00 à 12h00 : **Mardi 15 décembre** **Salle d'activités**
20 places



Soyons l'ange secret d'une participante au hasard et préparons-lui une surprise symbolique (5$ maximum). Mais shuttt!!! Ne révèle ni son identité ni la tienne...

Obligation de participer à l'activité du 23 décembre pour l'échange des cadeaux.

Animée par Henriette Amani du CFA

ACTIVITÉS DE MARDI

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

Mères en action: Les formations

18h30 à 20h30 : **Salle d'activités presentiel + teams**

Les Mardis :





22 septembre : Comment communiquer avec son ado
6 octobre : l'hyperconnectivité
20 octobre : les relations égalitaires (parents et ados)
3 novembre : sensibilisation des parents à l'anxiété chez l'enfant
17 novembre : l'exploitation sexuelle (parents et ados)

Dans le cadre du projet Mères en action, nous vous offrons une série de formations offertes aux parents ou toute autre personne significative dans la vie d'adolescent.es (peut inclure les pré-adolescent.es). Ces formations sont gratuites et disponibles en mode hybride, donc vous pouvez participer en présentiel ou en virtuel.

Animée par Linda Basque du CFA

COMMEUNIQUE
L'importance des relations

Atelier : Écrire pour oser, le journal créatif pour libérer ses émotions



10h00 à 12h00 : **Mardi 29 décembre** **Salle d'activités 15 places**



Le journal créatif est un outil d'expression dynamique qui combine l'écriture, le dessin intuitif et le collage. À travers des exercices simples et créatifs en groupe, vous serez accompagnée pour développer des outils concrets afin d'apaiser le stress du quotidien, mieux comprendre et gérer vos émotions en toute autonomie, et surtout reconnaître vos forces.

Animatrice : Marie-Josée Hétu

ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Atelier sur les peuples autochtones

10h00 à 12h00 : **Jeudi 1er octobre** **Salle d'activités 15 places**

wapikoni

Wapikoni Mobile vous invite à un atelier de sensibilisation aux réalités des peuples autochtones. À travers des échanges et du partage, cet atelier permettra de mieux comprendre les cultures, les histoires et les enjeux vécus par les communautés autochtones. Une belle occasion d'apprendre, de réfléchir et d'ouvrir le dialogue dans un esprit de respect et de découverte, avec un regard sur la réalité des femmes autochtones

Animée par Anne- Micheline



Atelier de création des fanions

10h00 à 14h00 : **Jeudi 17 septembre** **Salle d'activités 15 places**



Un atelier de création artistique collectif proposé en collaboration avec le Festival des arts de ruelle (FAR). À partir de matériaux récupérés, vous créerez votre propre fanion en explorant des techniques simples comme le collage ou le tressage textile.

Cette activité est une belle occasion de laisser libre cours à sa créativité, de créer des liens et de renforcer son sentiment d'appartenance au quartier. Les fanions réalisés seront ensuite exposés dans l'espace public ou sur les sites du Festival, permettant aux participantes de voir leur création prendre vie dans le quartier.

Animatrice : Élodie Martin, Médiation culturelle FAR

ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Atelier - Création de bijoux

13h30 à 15h30 : **Jeudi 5 novembre**
10h00 à 12h00 **Jeudi 26 novembre**

Salle d'activités
15 places

Envie de laisser aller votre créativité et de repartir avec un bijou unique ? Joignez-vous à nous pour un atelier de création de bijoux dans une ambiance détendue et inspirante !
Que vous soyez débutante ou expérimentée, vous pourrez créer à votre rythme tout en découvrant différentes techniques et en laissant parler votre imagination.



Un moment pour créer, relaxer et échanger entre femmes

Matériel fourni
Ambiance conviviale et sans pression
Repartez avec votre création et la fierté de l'avoir faite vous-même !

Animée par une intervenante du CFA

Cuisine Aliment'aide

13h30 à 15h30

Les jeudis : 24 septembre
15 octobre
26 novembre
17 décembre

Cuisine SS
10 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.

Animée par Jeanne

Jeudi 15 octobre : Aliment'aide Spécial : Nuit des sans-abris.



ACTIVITÉS DE MARDI

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

Mères en action : Se démêler avant les élections

13h30 à 15h30 : **Mardi 15 septembre**

Salle d'activités
20 places

Présentation du fonctionnement de la politique québécoise, les principaux partis politiques et les enjeux électoraux pour mieux comprendre leur impact dans nos vies. Le tout par le biais d'exercices et de jeux. **Animatrice : Linda Basque du CFA**

Comité Mobilisation - Rassembl'Elles

10h00 à 11h00 : **Mardi 6 octonre**
Mardi 3 novembre
Mardi 1 decembre

Salle d'activités
20 places

Rassembl'Elles est un comité qui discutera des enjeux sociaux, politiques et communautaires. Ce lieu permet aux membres du comité de prendre position sur les évènements et les actions communautaires auxquels le Carrefour devra participer.
Le comité aura la charge d'organiser les évènements, rechercher les commanditaires et promouvoir les initiatives féministes.
Animatrice : Véronique Dubois

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

10h00 à 12h00

Septembre : mardi le 15
Novembre : mardi le 10
Décembre : mardi le 8

Salle d'activités
20 places



<u>Joignez-vous au comité organisationnel du dîner de Noël du 12 décembre!</u>

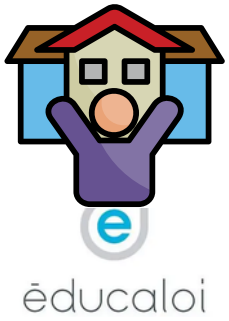
Participez à ces rencontres conviviales pour planifier un événement festif, chaleureux et à votre image. Une belle occasion de vous impliquer, de partager vos idées et de faire briller la magie des Fêtes ensemble! **Animée par Jeanne**

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Atelier : Le locataire et le propriétaire : Que feriez-vous dans ces situations

10h à 12h00 : **Mercredi 23 septembre** **Salle d'activités 15 places**



Un problème avec ton logement? Une demande de ton propriétaire? Un désaccord avec ton locataire?

À travers différentes situations du quotidien, viens partager ton point de vue, discuter des différentes façons de réagir et découvrir les droits et responsabilités de chacun.

Un moment pour poser tes questions, échanger tes expériences et repartir avec quelques outils pour mieux savoir quoi faire lorsqu'une situation se présente. **Animée par Me Geneviève Blanchette**

Atelier de couture à la main : réparer et réutiliser

10h00 à 12h00 : **Mercredi 14 octobre** **Salle d'activités 10 places**



Du fil, des ciseaux et une aiguille, c'est tout ce qu'il vous faut! Donne une seconde vie à ce vêtement ou cet objet qui trainent dans ton placard grâce à quelques points de couture. Apportez-les pour les réparer, les personnaliser ou les transformer.

Animatrice : Henriette Amani du CFA

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Espace sororité

10h à 12h00 : **Octobre : mercredi le 7**
Novembre : mercredi le 4
Décembre : mardi le 2
Salle d'activités 15 places

Espace Sororité est un moment chaleureux et bienveillant dédié aux femmes qui souhaitent échanger, partager leurs expériences et créer des liens authentiques. Dans un cadre convivial, chacune peut s'exprimer librement, trouver du soutien, découvrir de nouvelles perspectives et nourrir un sentiment de solidarité. Cet atelier favorise l'écoute, le respect mutuel et la force collective qui naît lorsqu'on se rassemble entre femmes. **Animée par Jeanne du CFA**

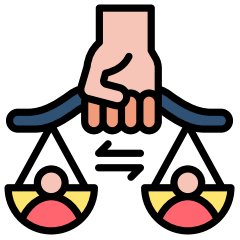


ACTIVITÉS DU JEUDI

Atelier de réflexion - Journée internationale des droits de la personne

13h30 à 15h30 : **Jeudi 10 décembre** **Salle d'activités 15 places**

Tout individu naît libre et égal en dignité et en droits.



Et si on s'arrêtait un instant pour réfléchir à ce que cela signifie pour les femmes?

Testons nos connaissances et `échangeons sur l'égalité, la liberté et les droits des femmes. Un moment pour s'informer, partager et faire entendre sa voix.

Animatrice : Henriette Amani du CFA

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Journée Portes Ouvertes

13h00 à 19h00 : **Mercredi 9 septembre** **Au CFA et SAC Anjou**
Ouvert à toustes



En collaboration avec le SAC Anjou, cette journée reste une occasion idéale de venir visiter nos locaux, de vous informer sur nos services, de vous inscrire à nos différentes activités, de rencontrer toute l'équipe du CFA et de pouvoir créer le lien avec les membres.

Bazar gratuit : vêtements neuf et usagé ainsi que d'autres articles. 1 article par personne jusqu'à l'épuisement. **Par l'Équipe du CFA**

Milieu de vie thématique - Jeux de sociétés

13h30 à 15h30 : **Les mercredis**
Septembre : 16
Octobre : 7
Novembre : 18
Salle de milieu de vie
15 places

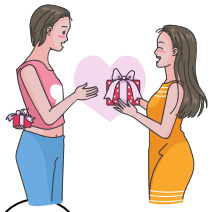




Un après-midi chaleureux entre femmes, rythmé par les rires, les discussions complices et l'excitation des parties de jeux de société. Autour d'une table garnie de douceurs, l'ambiance est détendue, conviviale et pleine de bonne humeur partagée.

Échange - Secret Santa

10h00 à 11h30 : **Mercredi 23 decembre** **Salle d'activités**
15 places



As-tu bien gardé ton secret? Après le tirage, c'est le moment de découvrir un peu plus le Secret Santa : ses traditions, son histoire et d'où vient cette drôle d'idée de faire plaisir en secret. À la fin, place à l'échange surprise des cadeaux et aux impressions de chacune.
Animatrice : Henriette Amani du CFA

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Chandail Orange - Atelier de sensibilisation sur la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

09h30 à 11h30 : **Mercredi 30 octobre** **Salle de milieu de vie**
20 places



A travers une activité artistique, nous prendrons un moment pour réfléchir, échanger et honorer la mémoire des enfants et des familles touchés par les pensionnats autochtones.
Ces chandails seront peints et affichés dans notre milieu de vie en leurs mémoires.

Animée par Véronique Dubois

Atelier : La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres

10h00 à 12h00 : **Mercredi 25 novembre** **Salle d'activités**
15 places



Cet atelier initie les personnes participantes aux techniques de fraude les plus courantes et leur apprend à les reconnaître.

Il les sensibilise également aux ressources appropriées pour signaler une tentative de fraude

Animée par Une Juriste de Éducaloi

éducaloi

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Milieu de vie thématique créatif

10h00 à 12h00 : **Mercredis 11 novembre et 09 décembre**

Salle de milieu de vie
15 places



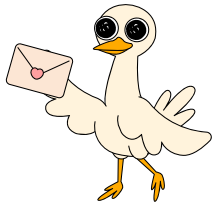
Un avant-midi créatif entre femmes, où l'imagination prend vie à travers la peinture, le dessin et d'autres formes d'expression artistique pour passer un bon moment ensemble.

Animée par une intervenante du CFA

Atelier : Une lettre pour moi

10h00 à 12h00 : **Mercredi 16 décembre**

Salle d'activtées
15 places



Un atelier pour faire son bilan de l'année, pour reconnaitre ses réalisations et mettre en lumière ses forces. Un moment pour reprendre conscience du chemin parcouru et de tout ce dont on peut être fière. La lettre sera conservée et remise à chacune à sa fête en 2027.

Animatrice : Henriette Amani

Spécial Halloween - Les Masques que je porte

10h00 à 12h00 : **Mercredi 28 octobre**

Salle d'activités
15 places



Parlons des masques que nous portons au quotidien : les pressions, les attentes et les rôles que nous endossons. Un moment pour échanger, sur ce que nous montrons versus ce que nous cachons. Mais avant tout, c'est quoi Halloween?

Animatrice : Henriette Amani

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Milieu de vie accompagnée : A vous la parole

13h30 à 15h30 : **Les mercredis**
Septembre : 23
Novembre : 04
Décembre : 02

Salle de milieu de vie
15 places



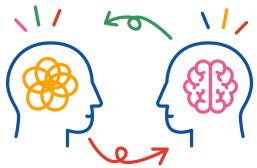
Et si on se prenait un petit moment pour nous? Vos questions, vos idées, vos suggestions et vos besoins sont au cœur de cet échange. Partagez ce que vous aimeriez voir au centre ou dans nos services et qui pourrait faire une différence pour vous. On vous écoute...

Animée par une intervenante du CFA

Cercle des savoirs partagés

10h00 à 12h00 : **Mercredis : 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 30 décembre.**

Salle d'activités
15 places



Le Cercle des savoirs partagés est un espace convivial où les femmes peuvent échanger leurs connaissances, leurs talents et leurs expériences de vie. À chaque rencontre, une participante présente un sujet qui lui tient à cœur : habitude de vie, loisir, recette, voyage, méthode d'organisation ou toute autre passion inspirante.

Les participantes doivent proposer le sujet qu'elles souhaitent animer une semaine à l'avance afin qu'il puisse être annoncé.
Cet atelier se déroule dans un esprit de partage et d'écoute, où chaque savoir du quotidien a sa place.

Animée par une intervenante du CFA