



VENEZ NOUS VISITER

HEURES D'OUVERTURE

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

Fermé les lundis à partir de 12h pour la rencontre d'équipe.

À noter que la programmation de printemps sera disponible à partir de la mi-mars.

*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



Par ici le calendrier d'activités!

TABLE DES MATIERES

Programmation hiver 2026

Qui sommes-nous ?	P. 2
Les services offerts et ce que les activités visent.	P. 3 à 5
Bon à savoir - Les nouveautés au CFA	P. 6 à 8
Les exclusivités de janvier	P. 9 à 10
Les exclusivités de février	P. 10 à 11
Les exclusivités de mars	P. 12 à 16
Les activités régulières	P. 17 à 20
Petits jeux	P. 21 à 22



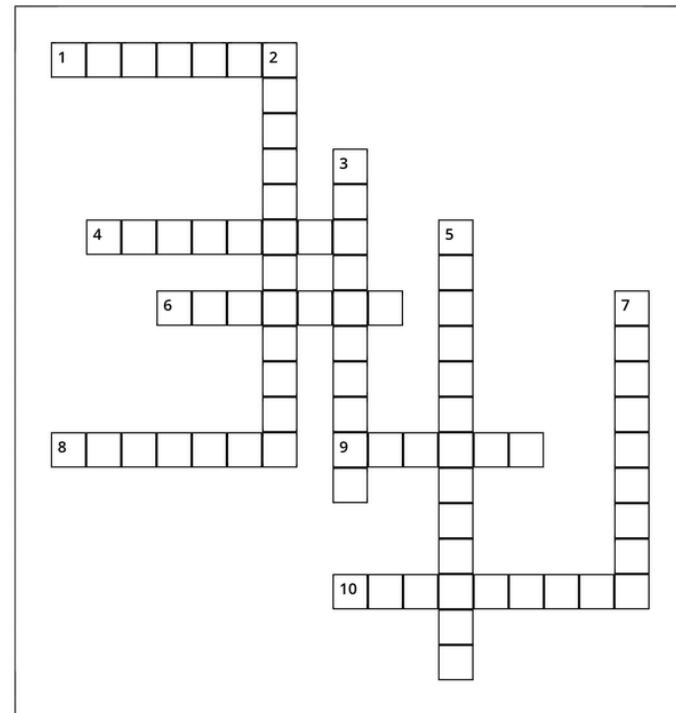
Merci à vous !

Toute l'équipe tient à vous remercier pour votre présence et votre implication.

Grâce à vous, notre communauté est vivante et inspirante !

Nous sommes heureuses de vous retrouver pour une nouvelle programmation hivernale, remplie d'activités enrichissantes et de beaux moments à partager.

Touche de féminisme



Horizontal

1. Principe selon lequel les femmes et les hommes doivent avoir les mêmes droits et les mêmes opportunités.
4. Solidarité entre les femmes, basée sur l'entraide et le soutien mutuel.
6. Qui soutient activement les droits des femmes et lutte pour l'égalité des sexes.
8. Qui concerne les femmes ou est propre aux femmes.
9. Égalité de représentation entre les femmes et les hommes dans les instances politiques ou professionnelles.
10. Personne qui soutient et promeut l'égalité entre les femmes et les hommes.

Vertical

2. Action de se libérer des contraintes et des stéréotypes liés au genre féminin.
3. Idée préconçue et simplifiée sur les rôles et les caractéristiques des femmes, souvent discriminatoire.
5. Action de demander avec force et insistance l'obtention de droits pour les femmes.
7. Personne qui s'engage activement dans la défense des droits des femmes.

PETITS JEUX

L'hiver au Québec



Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

Bonnet	Chaleur
Flocon	Froid
Givre	Glace
Hiver	Neige
Patin	Écharpe

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

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.

Le féminisme, au CFA, ça signifie quoi ?

- Croire au potentiel de chaque femme;
- Valoriser leurs expériences et connaissances;
- Acquérir de l'autonomie dans ses choix et cheminement;
- Développer des rapports plus égalitaires et équitables entre les femmes;
- Stimuler l'entraide et la solidarité.

LES SERVICES OFFERTS

Écoute et soutien psychosocial

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

Ressources, informations et références

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

Service de répit pour les mamans

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

Ateliers de sensibilisation et mobilisation

Nous proposons des ateliers sur diverses thématiques adaptés aux besoins des membres du centre.

ACTIVITÉS - RÉGULIÈRES

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Cuisine Aliment'aide

13h30 à 15h30 : Les jeudis 29 janvier, 26 février et 19 mars Cuisine du S-S 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. *Animé par Jeanne du CFA*

Groupe - Je pense, j'écoute, je partage mes opinions

9h30 à 12h00 : Les jeudis à partir du 15 janvier au 19 mars Salle d'activités 15 places



* Veuillez vous référer au calendrier sur notre site internet. Cet atelier fait le tour des différentes formes de communication et des obstacles les plus souvent rencontrés. On y retrouve les composantes de la communication, la gestion de conflit, la communication non-violente, l'écoute active, le débat oratoire et la délibération. *Animé par Linda du CFA*

Passito passito débutantes et intermédiaires

10h00 à 12h00 : Les samedis du 17 janvier au 4 avril Salle 128 au centre communautaire 15 places



* Veuillez vous référer au calendrier sur notre site internet. 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 - RÉGULIÈRES

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

(Partir et) se reconstruire - Se séparer ou divorcer en contexte d'immigration

10h00 à 11h30 : Le 14, 20 et 28 janvier
Le 3, 11, 17 et 25 février Salle d'activités
10 places



educaloï

La série d'ateliers « **(Partir et) se reconstruire - Se séparer ou divorcer en contexte d'immigration** » est conçue par **Educaloï** et a pour but de vous accompagner et outiller si vous vous posez des questions sur votre relation ou si vous pensez vous séparer.

14 janvier - Ma vie de couple
20 janvier - Mes enfants
28 janvier - Mon logement
03 février - Mes biens
11 février - Mon argent
17 février - Mon statut d'immigration
25 février - Je pense me séparer

À travers ces 7 ateliers interactifs, vous pourrez vous informer et vous préparer, tout en obtenant des outils pratiques et en discutant avec d'autres femmes dans des situations similaires.

Animé par Jessika et Jeanne du CFA

Café anniversaire

13h30 à 15h30 : Mardi 20 janvier
Mardi 17 février
Mardi 31 mars 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. *Animé par Jeanne du CFA*

LES SERVICES OFFERTS

Halte garderie

Disponible **gratuitement** lors des activités sous réservation **48h à l'avance**.

Pour réserver une place par :

Courriel : coordo@cfanjou.ca
Téléphone : (514) 754-2457



L'horaire de garde est **divisé en deux blocs de 3h**.

- 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.

CARTE MEMBRE SOLIDAIRE

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

LES ACTIVITÉS VISENT :

- La santé (physique, 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

Important à noter : Le fait d'avoir déjà été inscrite à nos activités **dans le passé ne renouvelle pas automatiquement votre inscription.**

Inscription aux activités

Pour vous inscrire à une activité, vous devez venir au centre durant la période d'inscription soit :

À partir du 15 décembre durant nos heures d'ouverture.

À noter : Il est de votre responsabilité de bien noter à votre calendrier les dates des activités auxquelles vous vous êtes inscrites afin d'honorer votre participation.

ACTIVITÉS - RÉGULIÈRES

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

8 Séances : Qi Gong de la femme

- 10hh00 à 11h30 : Les lundis 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 16 et 30 mars, 13 et 27 avril
- Salle d'activités
10 places par groupe



5\$: Pour participer aux séances

Le Qi Gong est un art énergétique chinois millénaire qui allie mouvement, respiration et intention. Né de l'observation de la nature, il nous invite à ralentir, à ouvrir nos sens et à entrer en résonance avec notre environnement, nous permettant ainsi de retrouver spontanéité, fluidité et naturel dans nos mouvements et notre vie.

Animé par Véronique Lefebvre

Espace Entre-nous

- 13h30 à 15h30 : Les mardis 6 janvier, 3 février, le 3 mars et 17 mars
- 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. *Animé par Jeanne du CFA*

Let's talk - discussion en anglais

- 13h30 à 15h30 : ***Nouvel horaire**
Les mardis 13 et 27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars
- 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.
- Animé par Joanne Trudel*

ACTIVITÉS -RÉGULIÈRES

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Milieu de vie thématique jeux de sociétés

13h30 à 15h30 :	Les mercredis 7 janvier et 4 mars	Salle de milieu de vie 10 places
-----------------	-----------------------------------	-------------------------------------



Un après-midi chaleureux entre femmes, rythmé par les rires, les discussions complices et l'excitation des parties de jeux de société.

Animé par une intervenante du CFA

Milieu de vie thématique créatif

13h30 à 15h30 :	Les mercredis 21 janvier et 18 mars	Salle de milieu de vie 10 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.

Animé par une intervenante du CFA

Milieu de vie thématique quiz

13h30 à 15h30 :	Les mercredis 4 février et 1er avril	Salle de milieu de vie 10 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. **Animé par une intervenante du CFA**

BON À SAVOIR

Milieu de vie

Maintenant ouvert les mardis de 17h 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.

Le centre sera fermé :

Le lundi 19 janvier toute la journée

Le lundi 16 février toute la journée

Le lundi 09 mars toute la journée



Projet Ensemble pour Elles



Projet pour développer un réseau d'entraide et de soutien aux femmes de notre communauté. Ce projet s'articule autour de **trois volets** :

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.

Un échange à la fois

(Mise en place prévue au courant de l'hiver 2026) Un système de troc entre les femmes pour répondre aux besoins de se vêtir, de s'équiper pour cuisiner et de se cultiver.

BON À SAVOIR

Notre site fait peau neuve !

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 !



Scanner ce code QR pour visiter notre site internet

EXCLUSIVITÉ - MARS

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Projection du film : *She Said*

18h00 à 20h00 : Mardi 10 mars Milieu de vie 10 places



Diffusion du film dans le milieu de vie : Cinq ans après l'enquête du New York Times sur l'affaire Weinstein, Maria Schrader réalise *She Said*, adapté du livre des journalistes Jodi Kantor et Meghan Twohey, incarnées par Carey Mulligan et Zoé Kazan. Ce film montre avec précision la difficulté de briser le silence collectif et rappelle que la prise de parole demeure un acte révolutionnaire.

À vous la parole !

18h30 à 20h00 : Mardi 17 mars Milieu de vie 10 places



Un moment fort pour faire entendre vos voix ! Autour d'un café et de biscuits, les membres sont invitées à partager leurs besoins, leurs attentes et leurs idées afin de transformer ensemble la vie au centre. **Animé par une intervenante du CFA**

Atelier : Introduction aux droits des personnes aînées locataires

10h00 à 12h00 : Mardi 24 mars Salle d'activités 15 places



Cet atelier d'introduction informe les personnes aînées locataires sur leurs droits en matière de logement et propose des pistes pour mieux les exercer. **Animé par Infologis**

EXCLUSIVITÉ - MARS

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Journée internationale des droits des femmes

Heure à déterminer: Samedi 7 mars Lieu à confirmer

5\$: Pour réserver votre billet



Nous organisons un dîner cabane à sucre afin de rassembler la communauté dans une ambiance chaleureuse et festive. **Ouvert à tout le monde incluant les enfants et les membres solidaires !**

Ce moment de partage sera aussi l'occasion de sensibiliser la population angevine aux enjeux qui nous concernent collectivement et de renforcer les liens autour d'un projet commun.

La participation requiert une carte de membre régulière ou solidaire, en règle et réglée.

8 mars - Journée internationale des droits des femmes

Cette journée permet de faire le point sur la situation des femmes, de célébrer les victoires et de revendiquer de nouvelles avancées. Partout dans le monde, des rassemblements sensibilisent aux inégalités persistantes, tandis que des groupes de femmes militantes organisent des événements pour faire entendre leurs revendications.

À noter qu'une marche sera organisée pour les groupes de femmes. Nous vous ferons savoir les informations nécessaires.



MÈRES EN ACTION



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

En gros, c'est quoi?

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

À venir pour Mères en actions :



- **Mardi 6 janvier 18h30** : Développer l'autonomie et la responsabilité chez mon ado.
- **Samedi 10 janvier 10h00** : Atelier de mise en pratique avec Linda
- **Mardi 13 janvier 18h30** : Atelier de mise en pratique avec Émilie de CommeUnique
- **Mardi 17 février 18h30** : Déjouer l'opposition chez les adolescents : accompagner sans s'épuiser et cultiver une saine affirmation.

**D'autres formations seront prévues au cours de la programmation*

EXCLUSIVITÉ - JANVIER

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Atelier créatif : Planche de visions et d'intentions

10h00 à 12h00 : Lundi 12 janvier Salle d'activités 10 places

5\$: Pour réserver votre place

Cet atelier créatif a pour but de s'offrir un moment simple et douillet pour se connecter à une vision qu'on veut manifester. Mise en place d'un *vision board* inspirant afin de se créer un ancrage visuel qui nous encouragera à cheminer vers nos aspirations.

Animé par Marie-Ange



Atelier - Trouble d'accumulation compulsif

9h30 à 12h00 : Mardi 13 janvier Salle d'activités 15 places



Cette animation explore les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), en mettant en lumière leurs manifestations et leurs impacts sur la vie quotidienne. À travers des échanges et des outils pratiques, elle vise à mieux comprendre ces comportements. *Animé par Véronique du CFA*



Atelier virtuel - Apprivoiser le changement

18h30 à 21h00 : Lundi 19 janvier Virtuel via Teams 15 places



Le changement peut faire peur. Comment fait-on pour l'apprivoiser et l'accepter? Y a-t-il des moyens pour abaisser l'inquiétude et le stress relié aux changements et aux transitions?

Animé par Julie Desroches

EXCLUSIVITÉ - MARS

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Atelier : Femme et Logement

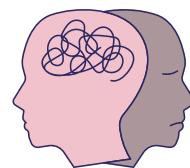
10h00 à 12h00 : Mardi 3 mars Salle d'activités 15 places



Un atelier dynamique pour ouvrir le dialogue sur les réalités des femmes face au logement. Cet atelier vise à offrir un espace pour de l'éducation populaire, où partager ses expériences et pistes d'action pour défendre le droit à un toit digne et sécuritaire. *Animé par InfoLogis*

Atelier : Trouble de la schizophrénie

9h30 à 12h00 : Mardi 10 mars Salle d'activités 15 places



Cet atelier propose une introduction au trouble de la schizophrénie, en abordant ses principales caractéristiques et ses impacts sur la vie quotidienne. Il offre un espace d'échange et de sensibilisation pour mieux comprendre cette réalité et réfléchir à l'importance du soutien et de l'inclusion. *Animé par Véronique du CFA*



Atelier virtuel - Savoir reconnaître les arnaques

18h30 à 21h00 : Lundi 16 mars Virtuel via Teams 15 places



En quoi consistent les arnaques en ligne et ailleurs? Comment opèrent les arnaqueurs? Comment naviguer sur Internet en toute sécurité? Des trucs, des astuces et des informations de source sûre pour les identifier et s'en protéger. *Animé par Julie Desroches*

EXCLUSIVITÉ - FÉVRIER

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Ensemble - La parole aux femmes Noires

Heure à déterminer:



Date à confirmer

Lieu à confirmer

Tu es une femme noire et tu aimerais t'exprimer sur ce qui te rend fière de ton identité? Dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, nous créons un espace de parole où les femmes noires peuvent partager leurs expériences, leurs fiertés et leurs revendications.

Ces rencontres sont **ouvertes à toute la communauté** et visent à bâtir des ponts de dialogue, à sensibiliser et à réfléchir collectivement. **Accompagnées et animées par Adeline Louison.**

Sortie en famille - Montréal en lumières

12h00 à 17h00 : Vendredi 27 février



400 De Maisonneuve O,
Montréal

Places limitées

Le Sentier de patin Loto-Québec est une expérience urbaine unique qui a été mise de l'avant lors de l'édition 2024 de Montréal en Lumière. Ce sentier de patinage aérien offre une vue imprenable sur le paysage urbain.



C'est la destination parfaite pour la Semaine de Relâche, c'est Montréal en Lumière ! Avec des activités variées et du divertissement pour toute la famille, la programmation spéciale de la relâche présentée par CN vous offre du bon temps pour les petits et les grands au cœur du centre-ville !



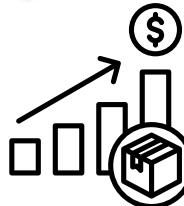
Une sortie GRATUITE pour toute la famille. Votre inscription est requise !

Atelier : Renouvellement ou modification du bail et hausse du loyer

10h00 à 12h00 :

Mercredi 21 janvier

Salle d'activités
15 places



Cet atelier offre des clés pour comprendre les règles entourant la prolongation ou l'ajustement d'un bail. Il aborde également les conditions légales et pratiques liées à l'augmentation du loyer afin de mieux anticiper et gérer ces situations.
Animé par InfoLogis

EXCLUSIVITÉ - FÉVRIER

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Atelier : Salubrité des logements

10h00 à 12h00 :

Mercredi 4 février

Salle d'activités
15 places



Cet atelier vise à sensibiliser les participants aux enjeux liés à l'insalubrité des logements et à ses impacts sur la santé et la dignité des occupants. Il propose aussi des pistes d'action et de mobilisation pour défendre le droit à un logement décent.
Animé par InfoLogis

Le Mois de l'Histoire des Noirs

Se déroulant en février, le Mois de l'histoire des Noirs au Canada est un mois consacré à l'échange et à l'éducation sur les personnes noires. Il vise à reconnaître la culture et les arts des Noirs, en plus de s'attacher à faire découvrir leur histoire, particulièrement au niveau local. Ce mois vise à mettre en valeur les contributions historiques des personnes noires à la société.



EXCLUSIVITÉ - FÉVRIER

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Atelier : Célébrer son unicité

10h00 à 12h00 : Mardi 10 février Salle d'activités 15 places



Un atelier vibrant qui vous invite à célébrer votre unicité et à mettre en lumière ce qui vous rend exceptionnelle. Dans une ambiance inspirante et dynamique, venez découvrir la force de votre singularité et la partager avec fierté.

Animé par Jessika du CFA

Atelier : Travail et santé mentale

10h30 à 12h00 : Mercredi 18 février Salle d'activités 15 places



Atelier en présentiel proposé par Action Autonomie, portant sur le lien entre travail et santé mentale. Cet espace d'échange met l'accent sur l'action et l'autonomie, afin d'outiller les participants pour préserver leur équilibre et renforcer leur pouvoir d'agir. **Animé par Action Autonomie**

Atelier sur les préjugés basés sur l'ethnicité

13h30 à 15h30 : Jeudi 19 février Salle d'activités 15 places



Cet atelier propose une réflexion collective sur les préjugés liés à l'ethnicité et leurs impacts dans la vie quotidienne. À travers échanges et sensibilisation, il vise à déconstruire les stéréotypes et à promouvoir le respect, l'inclusion et le vivre-ensemble. **Animé par Jessika du CFA**

EXCLUSIVITÉ - FÉVRIER

*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Action et mobilisation : Journée de la Justice Sociale

Heure à déterminer : Vendredi 20 février Lieu à déterminer



Engagez-vous pour le communautaire, organise une vaste mobilisation unitaire et nationale dans plusieurs régions du Québec.

Ce prochain rendez-vous, prévu le 20 février à l'occasion de la Journée mondiale pour la justice sociale, sera une occasion forte de rassembler, de dénoncer les inégalités et de réaffirmer l'importance du financement et de la reconnaissance du milieu communautaire.

Nous vous encourageons à vous abonner à notre infolettre pour ne rien manquer !



Atelier : Trouble de personnalité limite

9h30 à 12h00 : Mardi 24 février Salle d'activités 15 places



Cet atelier propose une introduction au trouble de la personnalité limite, en mettant en lumière ses caractéristiques principales et ses impacts sur la vie quotidienne. Il offre un espace d'échange pour mieux comprendre cette réalité et sensibiliser à l'importance du soutien et de l'accompagnement. **Animé par Véronique du CFA**