



*PARCE QU'ENSEMBLE, LA MAGIE DEVIENT
POSSIBLE*

**RAPPORT D'ACTIVITÉS
2025-2026**



Table des matières

Introduction 3

Gestion administrative 4

 Mot de la coordonnatrice 4

 Mot de la présidente 6

 Présentation de l'équipe de sorcières 7

 Un Au revoir 13

 Les enchantements de la vie associative 14

 L'assemblée générale annuelle (AGA) 14

 Le conseil d'administration 16

 Le bénévolat 17

 Ambassadrice magique : Représentation et rayonnement 19

 Porte-parole Centraide 23

 Conférence de presse de l'honorable Marjorie Michel, ministre de la Santé du Canada 23

 La force de nos sortilèges : mobilisation 25

Projets 28

 Ensemble pour elles 28

 Mères en action 28

Collaboration 29

 Adhésion au réseau communautaire et implication sur les concertations : 32

 Les organismes collaborateurs 32

Sources de financement 33

 Bailleurs de fonds 33

 Donateurs 34

 Commanditaires 35

Le grimoire des savoirs : les formations 36

 Composition de notre cercle magique : portrait des membres 37

Les potions du mieux-être : Les services 39

Les activités ensorcelées 46

Galeries de photos des activités 55

Conclusion 56

Annexes 57

 Annexe 1- Plan d'action 2026-2027 58

 Annexe 2- Activités par catégorie 69



Introduction

Ce rapport d'activités s'ouvre cette année sous le signe de la magie. Ensemble, créons la magie. Une magie bien réelle, celle qui naît lorsque les femmes se rassemblent, se soutiennent et transforment le monde autour d'elles.

Depuis des siècles, les femmes qui osaient penser autrement, soigner, transmettre leur savoir, défendre leur liberté ou remettre en question l'ordre établi étaient qualifiées de « sorcières ». Derrière ce mot chargé de peur et de contrôle se cachaient pourtant des femmes puissantes, solidaires, intuitives et profondément engagées dans leur communauté. Aujourd'hui, nous choisissons de reprendre cette image avec fierté. Les sorcières d'hier ressemblent aux féministes d'aujourd'hui : des femmes qui refusent le silence, qui créent des espaces de liberté et qui font naître le changement.

Depuis 1985, le Carrefour des femmes d'Anjou est un lieu où cette magie collective prend vie chaque jour. Fondé par des femmes visionnaires de notre quartier, le CFA est devenu un espace où les femmes peuvent déposer leurs peurs, rallumer leur lumière intérieure et découvrir la force immense qui existe dans la solidarité. Ici, il n'y a pas de baguette magique capable d'effacer les injustices d'un seul coup. Pourtant, lorsque les femmes s'unissent, les changements se produisent parfois comme par magie : une confiance retrouvée, un isolement brisé, une voix qui s'élève, un droit qui est défendu, une vie qui reprend son pouvoir.

Notre mission demeure d'offrir à chaque femme un milieu de vie stimulant, accueillant et sécurisant, où elle peut briser son isolement, développer sa confiance, défendre ses droits et prendre pleinement sa place. Chaque atelier, chaque rencontre, chaque geste d'entraide devient alors un ingrédient essentiel de cette magie collective.

Nos valeurs sont les fondations de notre sanctuaire :

- Le respect, qui accueille chaque femme avec dignité;
- La solidarité, qui transforme des parcours individuels en force collective;
- La justice, qui nourrit notre volonté de changer les choses;
- L'autonomie, qui permet à chaque femme de retrouver son propre pouvoir.

À travers nos activités, nos projets collectifs, nos groupes d'entraide et nos actions communautaires, nous continuons de faire vivre cette magie féministe. Une magie qui ne repose ni sur des illusions ni sur des tours de passe-passe, mais bien sur la force du lien humain, de l'écoute et de l'action collective.

Le Carrefour des femmes d'Anjou est un lieu où les femmes peuvent entrer telles qu'elles sont : fatiguées, hésitantes, combatives, curieuses ou en reconstruction. Et peu à peu, entourées d'autres femmes, elles découvrent qu'elles possèdent déjà en elles une immense puissance.

Ce rapport d'activités est le grimoire de notre dernière année. Chaque page raconte les moments marquants, les défis traversés, les solidarités créées et les transformations vécues ensemble.

Aujourd'hui, et pour les années à venir, continuons à créer la magie ensemble. Car lorsque les femmes se rassemblent, s'écoulent et s'élèvent les unes les autres, le changement devient possible. Et parfois, oui... presque magique.



Gestion administrative

Mot de la coordonnatrice

S'il y a un mot qui représente notre année au Carrefour des femmes d'Anjou, ce serait sans aucun doute : équilibre.

Dans les histoires de sorcières, on imagine souvent la magie comme quelque chose de spectaculaire. Un simple coup de baguette, une formule magique, et tout se transforme instantanément. Mais la véritable magie, celle que nous avons vécue cette année au Carrefour, ressemble davantage à un grand chaudron en constante ébullition. Une magie faite de patience, d'ajustements, d'écoute, de solidarité et surtout... d'équilibre. Comme coordonnatrice, j'ai parfois eu l'impression d'être la gardienne de ce grand cercle magique où plusieurs forces devaient coexister sans se perdre : les besoins grandissants des femmes, les nombreux projets en cours, les activités quotidiennes, les urgences d'intervention, les défis humains de l'équipe et notre adaptation à une nouvelle réalité dans nos locaux.

Cette année marquait notre première année complète dans notre nouveau milieu de vie. Comme toute sorcière qui entre dans une nouvelle maison, nous avons dû apprivoiser les lieux, comprendre leur énergie et trouver nos nouveaux repères. La cohabitation avec le Service d'aide communautaire d'Anjou nous a aussi demandé plusieurs ajustements afin que chacun puisse trouver sa place et maintenir une harmonie dans ce nouvel environnement partagé. Mais l'équilibre le plus précieux cette année a sans doute été celui de notre équipe. Une petite équipe. Une équipe profondément engagée. Une équipe qui a dû traverser beaucoup en peu de temps. La maladie d'une intervenante, son remplacement et son départ définitif vers de nouveaux défis, ainsi que l'arrivée d'une nouvelle collègue pour des projets déterminés auraient pu fragiliser notre fonctionnement. Pourtant, malgré les changements, malgré la charge de travail grandissante, malgré les moments d'essoufflement, quelque chose de précieux est demeuré intact : notre capacité à rester soudées. Et c'est là que la magie a véritablement opéré. Parce qu'avec une petite équipe comme la nôtre, il faut une immense force collective pour réussir à porter autant de projets, autant d'activités et autant d'interventions de front. Chaque journée demande de jongler entre l'accueil des femmes, les suivis individuels, les groupes, les activités, les partenariats, les projets spéciaux, les imprévus et les réalités humaines qui frappent à notre porte.

Cette année encore, nous avons vu une augmentation importante des demandes d'intervention, reflet direct des réalités vécues dans notre quartier. Violence conjugale et familiale, isolement, santé mentale, précarité alimentaire, détresse psychologique : les besoins sont nombreux et souvent urgents. Derrière chaque demande se trouve une femme qui espère trouver un espace sécuritaire où déposer ce qu'elle porte seule depuis trop longtemps. La magie a aussi pris vie dans cette solidarité féminine qui habite le Carrefour. Entre l'équipe, les membres et les bénévoles qui nous ont prêté main-forte tout au long de l'année, chacune a apporté un peu de sa force pour que le chaudron continue de bouillir. Quand l'une s'essouffle, une autre tend la main. Et c'est souvent dans ces petits gestes d'entraide que la magie collective devient la plus puissante.

Grâce à cette magie solidaire, nous avons continué à faire vivre nos projets, dont Mères en action, qui vise à outiller les parents et à prévenir la délinquance chez les jeunes. Nous poursuivons également Ensemble pour elles, un projet visant à contrer la pauvreté, ainsi que le début du projet Ficelles invisibles, qui sensibilise les jeunes aux réalités de l'enrôlement dans les gangs de rue et les réseaux de prostitution. À travers ces initiatives, nous continuons de créer des espaces de prévention, de mobilisation, de soutien et d'empowerment pour les femmes du quartier. Mais au-



delà des projets et des statistiques, la véritable magie du Carrefour se retrouve dans les petites transformations du quotidien. Une femme qui retrouve confiance en elle. Une autre qui ose demander de l'aide. Une participante qui crée enfin des liens. Une membre qui découvre qu'elle a le droit de prendre sa place. Ce sont ces moments-là qui nous rappellent pourquoi nous faisons ce travail.

Le Carrefour des femmes d'Anjou n'est pas magique parce qu'il est parfait. Il est magique parce qu'il est vivant. Parce qu'il est porté par des femmes qui refusent d'abandonner les autres femmes. Parce qu'il existe un équilibre fragile, mais puissant, entre l'écoute, l'action, l'entraide et la bienveillance.

Je tiens à remercier sincèrement notre équipe de travail, les membres, les bénévoles, le conseil d'administration et nos partenaires. Merci de continuer à alimenter cette magie collective, même lorsque le chaudron déborde un peu.

Parce qu'au final, ensemble la magie devient possible. Voici les traces enchantées que nous avons semées et récolté tout au long de l'année 2025-2026.

Bonne lecture.

Caroline Gravel, coordonnatrice





Mot de la présidente

Une année pour s'enraciner

L'année 2026 a été marquante dans l'histoire du Carrefour des femmes d'Anjou. L'un des événements les plus importants fut le déploiement du Centre dans son nouvel environnement, au cœur même de la ville d'Anjou. Dans un esprit de solidarité, l'équipe a su mobiliser ses efforts autour d'une réalité ambitieuse et prioritaire : répondre aux urgences alimentaires des femmes et de leur famille. À titre d'exemple, de nombreuses collaborations avec des chaînes de commerces ont été mises en place afin de soutenir ce grand défi social, en offrant des produits de consommation courante aux membres qui en ont besoin.

Nous avons également accordé une place privilégiée au travail en partenariat en siégeant à différentes tables sectorielles et en consolidant nos liens avec des partenaires stratégiques. Ainsi, l'équipe demeure à l'affût des réalités de notre communauté, des orientations politiques et des perspectives nationales concernant les femmes et leurs droits.

Afin d'être encore plus attentif aux besoins des membres, l'espace *Milieu de vie* est devenu un lieu propice à l'accueil, à l'écoute et à la compréhension des réalités vécues.

Notre nouveau site Web : une vitrine ouverte sur notre communauté

Le Carrefour des femmes d'Anjou avait besoin de dynamiser et de moderniser son site Web afin de maintenir un lien fort avec la communauté. Grâce à la mobilisation et aux compétences des administratrices du conseil d'administration, de la coordonnatrice et d'une firme d'exception, nous avons amélioré l'expérience utilisateur en rendant la navigation plus fluide et en répondant mieux aux attentes. Je suis très fière d'avoir pu compter sur cette équipe de travail dédiée et disponible. Notre site Web devient ainsi un nouvel organe du Carrefour, un espace qui ouvre la communication au-delà des murs du 8650, rue Yves-Prévost. Tout cela témoigne de la diversité des actions que nous mettons en place pour demeurer présentes, engagées et significatives dans le cœur de nos membres.

Pour terminer, je tiens à souligner la contribution des intervenantes et des bénévoles dans le succès du Carrefour des femmes d'Anjou! Laissons-nous envoûter par la magie du Carrefour des femmes d'Anjou et bonne lecture!

Julie Morin

Présidente du Conseil d'administration





Présentation de l'équipe de sorcières

Je suis Caroline, sorcière de la résilience



Je me considère comme une femme profondément humaine, engagée et créative, avec une grande sensibilité sociale et une force tranquille qui guide ma façon d'être et d'intervenir. Pour moi, le Carrefour des femmes d'Anjou n'est pas seulement un organisme : c'est un véritable milieu de vie où les femmes doivent pouvoir se sentir accueillies, reconnues et importantes. Comme coordonnatrice, je travaille avec le cœur, mais aussi avec une vision claire. Je crois profondément au pouvoir collectif des femmes et à l'importance de créer des espaces mobilisateurs où chacune peut reprendre sa place, développer son pouvoir d'agir et sentir qu'elle appartient à une communauté solidaire. Le Carrefour m'habite profondément, et je m'y investis autant humainement que professionnellement. J'aime créer, réfléchir, mobiliser et rassembler les gens autour de projets porteurs de sens. L'humour fait partie de ma magie quotidienne : il m'aide à alléger les moments plus difficiles, à créer des liens authentiques et à faire naître la confiance.

Le vert, ma couleur préférée, représente bien ce qui m'anime : l'équilibre, la croissance, la nature et la vie. Je cherche constamment à maintenir une harmonie entre les personnes, les projets et les défis du quotidien, tout en restant fidèle à mes valeurs féministes et communautaires. Je suis aussi une personne curieuse qui aime apprendre et transmettre. Je crois d'ailleurs que les hasards n'existent pas vraiment : chaque rencontre, chaque défi et chaque événement portent une raison d'être et nous amènent quelque part.

Je crois que chaque geste de solidarité possède une part de magie capable de transformer des vies. Lorsque les femmes se rassemblent et avancent ensemble, elles créent un puissant cercle de sororité capable de changer le monde, un pas à la fois.

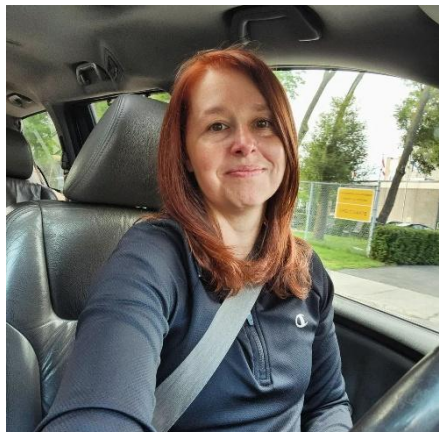
Mon incantation préférée :

*« Que la peur s'efface et que nos voix se lèvent,
Que le courage grandisse et jamais ne s'achève.
Même lorsque la nuit tente d'éteindre l'espoir,
Que la lutte des femmes rallume la lumière dans le noir. »*





Je suis Véronique, sorcière de l'empathie.



Ma magie se trouve dans l'écoute au-delà des silences. J'aime créer des espaces où chacune peut déposer ce qu'elle porte, sans peur d'être jugée. Je crois profondément que lorsqu'une femme se sent réellement entendue, quelque chose commence doucement à se transformer en elle.

Depuis mon arrivée au Carrefour des femmes d'Anjou en novembre 2023, je fais grandir cette magie à travers les rencontres, les échanges et les liens humains du quotidien. Mon parcours m'a menée auprès des jeunes, des mères, des familles, vivant différentes réalités. Chaque expérience a enrichi mon regard et nourri ma façon d'intervenir avec ouverture, sensibilité et bienveillance.

Dans mon cercle magique, il y a beaucoup de rires, de jeux de société et de petits moments simples qui rapprochent les gens. J'aime voir les femmes rire ensemble, créer des liens et reprendre doucement confiance en elles. Mon arme secrète? Mon sourire. Un sourire sincère possède parfois plus de pouvoir qu'une longue formule magique.

Je puise aussi mon énergie dans la nature et les êtres vivants. Les randonnées, mes animaux et surtout ma famille occupent une grande place dans mon univers.

Toujours à la recherche de défis, d'équilibre et d'humanité. J'aime regarder les situations sous plusieurs angles, réfléchir avant de juger et laisser une place aux nuances.

Je crois que l'empathie est une magie discrète, mais profondément puissante. Une magie capable d'adoucir les tempêtes, de créer des ponts entre les femmes et de rappeler à chacune qu'elle mérite d'être accueillie exactement comme elle est.

Mon incantation préférée :

*« Que les jugements tombent comme poussière dans le vent,
Que nos cœurs s'ouvrent doucement aux récits des gens.
Que les silences deviennent des espaces pour ventiler,
Et que l'empathie fasse sa magie »*





Jeanne sorcière de la bienveillance



Ma magie prend vie dans les échanges humains, les discussions sincères et les espaces où chacune peut se sentir écoutée sans jugement. J'aime lorsque les femmes se rassemblent pour partager leurs réalités, réfléchir ensemble et retrouver peu à peu leur pouvoir intérieur. Pour moi, chaque rencontre possède une énergie unique capable de faire naître des liens précieux.

Mon grimoire de savoirs est rempli de plusieurs univers : l'agronomie, la petite enfance, la communication, la recherche culturelle et l'intervention. Tous ces apprentissages nourrissent ma façon d'accompagner les femmes avec ouverture, curiosité et sensibilité.

Je rêve d'un Carrefour vivant et rassembleur, un lieu où chaque femme, peu importe son histoire ou son origine, peut trouver sa place, reprendre confiance en elle et faire entendre sa voix.

Le bleu accompagne ma magie. C'est la couleur de la paix, de la douceur et de la tranquillité que j'essaie de semer autour de moi. Je recharge mon énergie dans les promenades en plein air, les voyages, la musique congolaise, les tisanes réconfortantes et les petits plaisirs simples comme une baguette chaude partagée avec les autres.

Mon arme secrète? La bienveillance. Une magie discrète qui peut transformer une rencontre, apaiser une inquiétude ou faire naître la confiance.

Je crois profondément que lorsque les femmes sont accueillies avec respect, écoute et douceur, elles découvrent souvent une force qu'elles avaient oubliée.

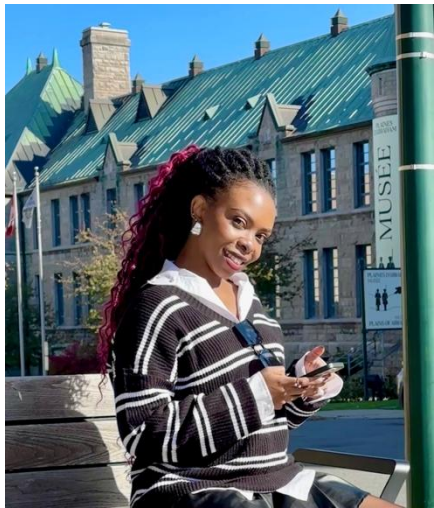
Mon incantation préférée :

*« Que nos paroles deviennent refuge et lumière,
Que chaque femme retrouve sa force entière.
Que la douceur guide nos chemins solidaires,
Et que la bienveillance éclaire même l'hiver. »*





Henriette sorcière du lien humain



Ma magie se trouve dans cette facilité naturelle à entrer en relation avec les gens. J’aime aller à la rencontre de l’autre avec ouverture, curiosité et authenticité. Je cherche à comprendre ce que les personnes vivent en profondeur, au-delà des mots et de ce qui se voit au premier regard. J’aime créer du vrai lien, mettre les gens à l’aise et offrir des espaces où chacune peut être accueillie sans peur d’être jugée.

J’écoute avec attention, mais aussi avec intuition. Je sens facilement les besoins, les émotions, parfois même ce qui n’est pas encore nommé. Je crois profondément que lorsqu’une personne se sent réellement accueillie et entendue, quelque chose peut s’ouvrir, se déposer... et parfois même renaître. J’aime tisser des connexions sincères, justes et rassembleuses entre les personnes, les histoires, les idées et les énergies.

Au Carrefour des femmes d’Anjou, même après un mois seulement, je sens déjà la force de ces liens, comme si j’avais toujours fait partie du cercle, tant avec mes collègues qu’avec les membres.

Mon arme secrète : la mise en confiance. Par ma baguette magique, je renvoie cette valeur aux autres pour les aider à se sentir plus fortes, plus confiantes et pleinement légitimes.

Mon incantation préférée :

*«Même dans le chaos, quelque chose peut renaître,
et l’on devient souvent plus fortes lorsqu’on se sent
reliées les unes aux autres»*





Linda sorcière butineuse



Je suis la sorcière butineuse. Tout comme l'abeille, j'aime butiner de fleur en fleur et ainsi déposer un peu de pollen partout où je passe. Je partage donc mes expériences et mon vécu dans tous les centres que je fréquente et je m'enrichis de toutes ces belles connaissances.

Depuis mon arrivée au Carrefour des femmes d'Anjou en août 2025, j'ai pu mettre à profit ma magie au sein de deux beaux projets, soit *Ensemble pour elles* et *Mères en action*. Mes antécédents dans plusieurs centres de femmes (ainsi que quelques incantations) m'ont été très utiles pour mener ces projets à bon port.

Je suis aussi connue sous le nom de sorcière éclairceuse car je crois fermement au potentiel que chaque femme porte en elle; donc mon rôle est de mettre de la lumière sur ce potentiel afin que chacune puisse trouver ses propres solutions et se réaliser pleinement. Voilà pourquoi mes meilleurs sortilèges se retrouvent au sein de mes animations. C'est là que j'y travaille ma magie afin de créer des lieux de pouvoir, de confiance et de croissance.

Vous me retrouverez facilement dans l'informel, où mon ricanement constant saura vous ensorceler. C'est dans ces moments intimes avec d'autres femmes tout aussi puissantes que se déploie toute notre force créative et enchantée.

Comme d'autres de mes collègues sorcières, je puise mon énergie dans la nature et les êtres vivants. Ma famille et mes familiers sont au cœur de mon pouvoir et inspire mes enchantements.

Mon incantation préférée :

« Nous sommes les petites filles des sorcières que vous n'avez pas réussies à brûler!

Utilisant sortilèges et enchantements pour défendre les vulnérables et les opprimés,

Nous sommes armées de bienveillance et d'amour.

Tremblez, tremblez, les sorcières sont de retour...»





Saâdia, sorcière soleil



Partout où je passe, j'apporte un peu de lumière, de chaleur et de magie dans le cœur des enfants. Mon chaudron déborde de rires, de jeux éducatifs, de chansons et de découvertes enchantées. Grâce à mes pouvoirs lumineux, les tout-petits apprennent en s'amusant, développent leur confiance et découvrent doucement la magie des mots français.

Depuis mon arrivée à la halte-garderie, je fais danser les éclats de soleil dans les journées des enfants. Entre deux formules magiques et quelques tours de balai, je transforme les activités en aventures extraordinaires. Chaque jeu devient une occasion d'apprendre, chaque bricolage un sortilège créatif et chaque moment partagé une petite étincelle de bonheur.

On me reconnaît facilement grâce à mon énergie débordante et mon rire enchanté qui résonne jusque dans les coins les plus secrets du royaume des *minis*. J'aime accompagner les enfants dans leurs découvertes, les rassurer lorsqu'un nuage passe et illuminer leurs journées avec douceur et bienveillance.

Mes pouvoirs les plus précieux sont la patience, l'écoute et l'amour que je porte à chaque enfant. Avec ma magie solaire, j'aide les petits à grandir, à s'exprimer et à prendre leur place parmi les étoiles.

Quand la journée commence et que les petits sorciers arrivent à la halte-garderie, je murmure toujours mon incantation magique :

*“Soleil doré, brille sans arrêt,
Fais pousser les rires et les rêves secrets.
Par les jeux, les chansons et la francisation,
Que grandisse la magie dans le cœur des enfants !
Abracadabra, lumière et joie,
Que chaque petit s'épanouisse avec moi »*





Un Au revoir



Lettre de *Départ de Meredith*

OBJET

Lettre d'annonce de départ de Meredith, intervenante au poste de Responsable de la programmation des activités

Chères membres du Carrefour des femmes d'Anjou,

C'est avec un mélange d'émotions que je vous annonce que je quitterai mes fonctions d'intervenante et de responsable de la programmation des activités à compter de la semaine du 23 mars 2026.

Je tiens à vous dire à quel point j'ai profondément apprécié travailler au Carrefour des femmes d'Anjou. Au fil des mois, j'ai eu le privilège de rencontrer des femmes extraordinaires, dont la force, la résilience et l'intelligence émotionnelle m'inspirent encore aujourd'hui. Vous m'avez impressionnée, émue, fait rire, réfléchi, et surtout, vous m'avez touchée par votre authenticité.

Je me sens réellement privilégiée que nos chemins se soient croisés. Je garderai avec moi nos belles discussions, les confidences partagées avec respect, les éclats de rire spontanés, ainsi que les sages conseils que vous m'avez offerts, parfois sans même vous en rendre compte. Ces moments resteront gravés dans ma mémoire et continueront de m'accompagner.

Si je quitte mon poste au Carrefour, c'est parce qu'une nouvelle route s'est dessinée pour moi, une route qui m'appelle vers de nouveaux défis. Cette décision n'a pas été facile, car faire partie de votre quotidien a été une source immense d'apprentissage et de joie. Je remercie chacune d'entre vous, du fond du cœur, pour votre confiance, votre bienveillance et votre accueil. Le Carrefour des femmes d'Anjou est un endroit unique, vibrant et essentiel, et c'est grâce à vous qui le faites vivre jour après jour.

Je vous souhaite de continuer à avancer avec la même force et la même lumière qui vous caractérisent. Puissiez-vous poursuivre votre chemin entourées de soutien, de solidarité et d'amour.

Avec toute ma gratitude,

Meredith
Paré



Les enchantements de la vie associative

Au Carrefour des femmes d'Anjou, la vie associative est bien plus qu'un espace de participation : elle est au cœur de la magie collective qui fait vivre notre milieu de vie. C'est dans cet espace de rencontre, de réflexion et d'engagement que les femmes unissent leurs voix, leurs idées et leurs forces afin de contribuer activement à l'évolution du Carrefour. La démocratie y prend tout son sens, non seulement comme une valeur fondamentale, mais comme une pratique vivante qui se construit au quotidien. Chaque membre y apporte sa couleur, son expérience et sa vision, enrichissant ainsi le grand cercle de solidarité qui nous rassemble.

À travers l'Assemblée générale annuelle, le Conseil d'administration et les différents comités, les femmes participent aux décisions, nourrissent les réflexions collectives et contribuent à orienter les actions du centre. Leur implication permet de faire rayonner un Carrefour profondément enraciné dans les réalités des femmes et porté par leurs aspirations. La vie associative est cette magie discrète, mais essentielle, qui transforme l'implication individuelle en pouvoir collectif. Grâce à l'écoute, à la collaboration et à l'engagement des membres, le Carrefour demeure un espace vivant, inclusif et mobilisateur, où chaque femme peut prendre sa place et contribuer au changement social.

L'assemblée générale annuelle (AGA)



Cette année, plus de 45 membres ont participé à notre Assemblée générale annuelle et à notre Assemblée générale extraordinaire, témoignant une fois de plus de leur attachement au Carrefour et de la vitalité de notre vie associative.

Sous le thème du « **Gala des féministes** », une magie toute particulière a pris vie. Accueillies sur un tapis rouge bordé d'étoiles à leur nom, les participantes ont été célébrées comme les véritables vedettes du Carrefour. Dans cette ambiance festive et bienveillante, chacune a pu briller, reconnue pour son implication et sa contribution à notre milieu.

Afin de souligner l'engagement exceptionnel de nos bénévoles, les « **Oscars des bénévoles** » ont permis de mettre en lumière leur précieuse contribution à travers des catégories inspirées des galas hollywoodiens. Les membres présentes ont voté pour élire les lauréates dans une atmosphère remplie de rires, de fierté et de complicité. Grâce à la générosité de nos commanditaires, Suzy Shier et Aldo, 25 membres ont également reçu, par tirage, une robe et une



paire de chaussures choisies à l'avance dans notre catalogue. Ce geste a offert aux gagnantes une expérience empreinte de joie et de reconnaissance.

Après les assemblées, les membres ont été conviées à « **À vous la parole!** », un espace d'échange où la magie du collectif a une fois de plus opéré. Ensemble, nous avons jeté un regard sur l'année écoulée, revisité nos façons de faire et réfléchi aux ingrédients à ajouter à notre chaudron pour faire grandir le Carrefour. Ces échanges précieux nourrissent notre vision et nous aident à bâtir un milieu toujours plus accueillant, vivant et à l'image des femmes qui le font rayonner.





Le conseil d'administration

Au Carrefour des femmes d'Anjou, le Conseil d'administration agit comme les sorcières éclairées. Entre les assemblées générales, ses membres veillent au bon fonctionnement du centre, protègent sa mission et s'assurent que les orientations choisies par les membres continuent de guider chacune de nos actions.

À la suite de l'AGA 2025, le Conseil d'administration était composé de femmes engagées qui, chacune à leur façon, ont mis leur énergie, leur savoir et leur vision au service du Carrefour :

- Julie Morin, *présidente*
- Soraya Bacha, *vice-présidente*
- Marjolaine Dicaire, *trésorière*
- Alexandra Vasile, *secrétaire*
- Louise Vaillant, *administratrice*
- Sonia Bleau, *administratrice*
- Véronique Dubois, *représentante des employées*
- Caroline Gravel, *coordonnatrice*

Au cours de la dernière année, les membres du Conseil d'administration se sont réunies mensuellement afin de réfléchir, orienter et soutenir les nombreux dossiers du Carrefour. Plusieurs sous-comités ont également été créés pour accompagner certains projets majeurs, notamment le recrutement de nouvelles employées, la refonte du site web, les évaluations ainsi que d'autres dossiers structurants, et soutenir l'équipe dans les différents défis rencontrés au fil de l'année.

En cours de mandat, Sonia Bleau a malheureusement dû quitter ses fonctions. Afin d'assurer la continuité du mandat et de préserver l'équilibre du Conseil, les administratrices ont coopté



Madame Claudette Dilger, ancienne membre du CA déjà bien familière avec les réalités, les dossiers et le fonctionnement du Carrefour. Sa présence et son expérience ont permis d'assurer une transition harmonieuse et de maintenir la stabilité du Conseil.

Le Conseil d'administration représente une force essentielle dans la magie du Carrefour : celle de femmes qui unissent leurs savoirs, leurs idées et leur engagement afin de faire rayonner la mission du centre auprès des femmes de la communauté.

Un immense merci à toutes les membres du Conseil d'administration pour leur temps, leur implication et leur précieuse contribution à cette grande alchimie humaine.



Le bénévolat



Dans les récits de sorcières et de magiciennes, la magie n'opère presque jamais seule. Les enchantresses se rassemblent en cercles, unissant leurs forces, leurs savoirs et leurs énergies afin de créer quelque chose de plus grand qu'elles-mêmes. Au Carrefour des femmes d'Anjou, cette magie prend vie grâce à l'implication bénévole qui constitue un pilier essentiel de la mission et du bon fonctionnement. Tout au long de l'année, des personnes engagées ont offert généreusement de leur temps, de leur énergie et de leurs compétences afin de soutenir la réalisation de nos activités et de répondre aux besoins des membres de l'organisme et de la communauté. En tout, 33 bénévoles ont donné plus de 1039,15 h.

Par ailleurs, des formations ont été offertes pour soutenir les bénévoles dans leur rôle et favoriser le développement de leurs compétences. Ces initiatives contribuent non seulement à améliorer la qualité des services offerts, mais aussi à enrichir l'expérience personnelle des bénévoles. Afin de valoriser cet engagement, un souper de reconnaissance a été organisé. Cet événement a permis de souligner concrètement la contribution de chacun(e) et de renforcer le sentiment d'appartenance au sein du Carrefour des femmes d'Anjou. Ce moment de partage a également été l'occasion de remercier chaleureusement les bénévoles pour leur dévouement constant.



Coup de chapeau

Joanne T. et Chung C. sont couronnées *Sorcières solidaires* pour l'année 2025-2026, ayant généreusement offert **le plus grand nombre d'heures de bénévolat** au Carrefour. Leur implication remarquable a eu un impact significatif sur la réalisation de nos activités et sur la vitalité du Carrefour des femmes d'Anjou.

Tom, membre solidaire du CFA, est couronné *Sorcier des cargaisons généreuses* puisqu'il veille chaque mercredi, avec une grande générosité, à aller chercher les dons alimentaires pour garnir notre frigo et nos armoires généreuses. Son implication demande beaucoup d'efforts physiques, notamment pour soulever et transporter des charges lourdes. Grâce à sa constance et à sa disponibilité, plusieurs membres peuvent bénéficier de cette précieuse aide alimentaire.



Le comité des événements spéciaux mérite également le couronnement de *Sorcières des festivités enchantées* pour l'organisation de la fête de Noël, qui a été une véritable réussite. Grâce à leur engagement et leur souci du détail, cette fête a su rassembler les membres dans une



ambiance chaleureuse et festive. Nous les remercions sincèrement pour leur excellent travail et leur dévouement.

En somme, l'engagement bénévole demeure au cœur de nos actions et nous exprimons notre profonde gratitude envers toutes celles et ceux qui ont contribué, par leur présence et leur générosité, à faire une réelle différence.

Souper de reconnaissances des bénévoles de l'arrondissement d'Anjou



Chaque année, l'arrondissement d'Anjou ouvre les portes d'une grande soirée hommage afin de célébrer les personnes qui, par leur engagement bénévole, font rayonner la communauté. Cette année, cette soirée avait une magie toute particulière pour le Carrefour des femmes d'Anjou, puisque la Ville a tenu à souligner nos 40 années d'existence et d'engagement auprès des femmes de la communauté angevine.

Le temps d'un instant, nous avons eu l'impression que les étoiles s'étaient alignées pour honorer le chemin parcouru par toutes celles qui, depuis 1985, ont contribué à faire vivre le Carrefour. Devant des membres de notre Conseil d'administration et quelques bénévoles du centre, nous avons reçu un trophée symbolisant la reconnaissance de notre implication pour améliorer les conditions de vie des femmes.

Ce moment rempli d'émotion nous a rappelé que la véritable magie du Carrefour se construit depuis 40 ans à travers les liens humains, la solidarité et l'engagement collectif. Chaque femme impliquée, qu'elle soit membre, bénévole, employée ou administratrice, contribue à faire briller cette grande constellation féministe au cœur d'Anjou.

Au-delà de cet hommage, cette soirée fut également un précieux moment de partage. Nous avons eu le plaisir d'échanger, de rire et de savourer ensemble un repas rassembleur offert par l'arrondissement. Une soirée chaleureuse où reconnaissance, fierté et sentiment d'appartenance se sont doucement entremêlés, comme une magie discrète qui continue de faire rayonner le Carrefour année après année.





Ambassadrice magique : Représentation et rayonnement

Pour le Carrefour des femmes d'Anjou, la représentation et le rayonnement sont bien plus que des outils de visibilité : ils permettent de faire voyager notre mission, de transmettre notre vision féministe et d'ouvrir la porte aux femmes qui pourraient avoir besoin de notre milieu de vie. Être présentes dans la communauté, c'est aussi semer des liens, éveiller des réflexions et porter la voix des femmes dans différents espaces de concertation.

Au cours de la dernière année, nous avons triplés l'atteint de l'objectif que nous nous étions fixés : faire grandir la présence du Carrefour dans la communauté angevine, en faisant cinq représentations et deux actions collectives. Grâce à nos publications, à nos activités publiques et à nos différentes implications dans le milieu, notre présence a pris de l'ampleur et a permis au Carrefour de rejoindre encore davantage de femmes et de partenaires.

Bien que notre capacité ne nous ait pas permis de remettre l'infolettre en circulation en 2025, ce projet n'a pas été oublié pour autant. Sa relance a plutôt été reportée à 2026 afin de lui permettre de prendre forme dans des conditions favorables et cohérentes avec nos capacités organisationnelles.

Cette année a également marqué une grande transformation numérique avec la refonte complète de notre site web, réalisée en collaboration avec la compagnie Rollin. Ce projet avait pour ambition de créer une plateforme plus lumineuse, intuitive et fidèle à l'identité chaleureuse et engagée du Carrefour des femmes d'Anjou. Nous avons également mis sur pied un compte Instagram, une chaîne YouTube, ainsi qu'un blogue (sur notre site web) qui commenceront à être pleinement animés et développés au cours de l'année 2026.



Coup de chapeau!

Nous souhaitons d'ailleurs lever notre chapeau à nos **cyber-sorcières** à Marjolaine Dicaire et Alexandra Vasile, membres du comité web, qui ont consacré de nombreuses heures à réfléchir, créer et façonner cette nouvelle vitrine virtuelle. Grâce à leur implication, le site web est devenu un espace accueillant, vivant et à l'image de l'énergie qui habite le Carrefour.

Nous remercions également chaleureusement Samuel Rollin et toute son équipe pour son accompagnement dans le cadre de ce mandat. Nous avons été particulièrement touchées par sa générosité liée à la conception du site web, ce qui nous a permis d'allouer davantage de ressources directement à l'aide aux membres. Ce précieux geste de solidarité a grandement contribué à la concrétisation de ce projet.

Pour l'année à venir, nous souhaitons continuer à développer nos outils de communication afin de poursuivre l'expansion du Carrefour dans la communauté et de faire circuler encore plus largement des réflexions et des actions de sensibilisation sur les enjeux vécus par les femmes, de justice sociale et d'empowerment qui nous animent.

Fête d'été



Dans le cadre de nos représentations et événements rassembleurs, le Carrefour des femmes d'Anjou a organisé une grande fête d'été ouverte à toute la population angevine. Cette journée avait pour objectif de faire découvrir le CFA, ses services et son milieu de vie à la communauté, dans une ambiance festive, inclusive et chaleureuse.

Grâce à la collaboration de l'arrondissement d'Anjou, nous avons pu bénéficier des installations du parc Verdelles, incluant l'accès à la piscine et aux modules de jeux, permettant aux familles de profiter pleinement de cette journée estivale. Plusieurs activités gratuites étaient offertes : kiosques de jeux de société géants, maquillage pour enfants, cours de danse en plein air ainsi qu'un kiosque gourmand proposant chips, popcorn, slush, sucettes glacées, eau et jus. Deux éducatrices étaient présentes afin d'animer les activités destinées aux enfants, tandis que des étudiantes en médecine de l'UQAM ont généreusement prêté main-forte à l'animation des jeux de société et à l'accueil des participantes et participants. Au total, **123 personnes** ont participé aux activités et aux jeux durant cette journée. De nombreuses autres personnes se sont également arrêtées afin d'obtenir de l'information sur le Carrefour des femmes d'Anjou et les services offerts à la communauté. Cette fête d'été fut un véritable succès, remplie de rires, de rencontres et de découvertes. Devant l'enthousiasme et la participation de la population, il est certain que cette activité reviendra dans les prochaines années.



Fête nationale



Lors de la fête nationale, nous avons animé un kiosque de fabrication de bijoux. Plus de 50 personnes sont venues créer des bijoux en compagnie d'une intervenante et d'une bénévole, dans un espace accueillant sous notre chapiteau.



Les portes-ouverte de l'arrondissement d'Anjou



Deux bénévoles ont tenu un kiosque d'information présentant les services du CFA. Leur implication a permis de transmettre avec authenticité et passion la mission de l'organisme. Un kiosque de bijoux et des jeux de société géants étaient également offerts aux visiteurs. Plus de 80 personnes ont été rejointes.

Jeunes en valeur (JEV)



Le CFA a participé à la première édition de *Jeunes en valeur*, organisé par Concertation Anjou. Nous y avons tenu un kiosque avec des jeux de société géants.

Cette présence a permis de faire connaître le projet *Mères en action* et ses services, tout en allant à la rencontre des jeunes et de leurs familles. Les jeux ont été très populaires lors de cette journée estivale et rassembleuse.



Les portes-ouvertes CFA



Sous le thème « *Deux organismes sous un même toit* », le Carrefour des femmes d'Anjou s'est allié au Service d'aide communautaire d'Anjou afin d'organiser une grande journée portes ouvertes dans nos locaux du 8650, boul. Yves-Prévost. Cette initiative avait pour objectif de faire découvrir nos services, activités et milieux de vie à la population angevine dans une ambiance conviviale et accueillante.

Afin de favoriser l'accessibilité, cette porte ouverte s'est déroulée de 13h à 19h, permettant ainsi à un plus grand nombre de personnes de venir nous rencontrer. Les participantes et participants ont pu visiter les installations, obtenir de l'information sur les activités offertes, s'inscrire sur place et échanger avec les équipes des deux organismes autour d'un café et de collations. **Une centaine de personnes** sont venues découvrir les organismes au cours de cette journée, démontrant un réel intérêt pour les ressources communautaires offertes dans l'arrondissement.

Cette activité a permis de mettre en lumière la richesse et la complémentarité de nos services respectifs, tout en renforçant notre présence dans la communauté et les liens avec les citoyennes et citoyens d'Anjou.

Levée de fonds Rona



Grâce à la campagne « Bien chez soi » de la Fondation RONA, deux magasins ont recueilli un total de **3 815,12 \$** pour le CFA.

Nous avons également participé à un BBQ avec animation sous la tente, en plus de présenter nos services. Le food truck des Bagels Saint-Viateur a contribué à la levée de fonds en versant un montant pour chaque bagel vendu.

Un kiosque d'information a aussi été tenu en magasin, où nous avons notamment reçu la visite de Karine Boivin Roy.



Porte-parole Centraide

En tant que partenaire et bailleur de fonds majeur du Carrefour des femmes d'Anjou, Centraide occupe une place importante dans le soutien et le rayonnement de notre mission. Cette année encore, nous avons eu le privilège de participer à plusieurs initiatives portées par Centraide, permettant de mettre en lumière les réalités vécues par les femmes de notre communauté ainsi que l'impact concret du milieu communautaire dans leur parcours.

Nous avons notamment tenu un kiosque de sensibilisation chez Bell, aux côtés de plusieurs organismes communautaires, afin d'échanger avec les employé·e·s sur les enjeux sociaux touchant notre communauté et sur l'importance du travail de proximité réalisé chaque jour par les organismes.

Le Carrefour des femmes d'Anjou a également participé aux activités des porte-parole de Centraide. Caroline Gravel, coordonnatrice, lors d'un témoignage en ligne, ainsi que Véronique Dubois, intervenante sociale, en présentiel, ont partagé avec authenticité leur expérience au sein du Carrefour ainsi que le parcours inspirant d'une membre ayant trouvé, au CFA, un espace de soutien, de reconstruction et d'appartenance. Ces témoignages ont permis d'humaniser les impacts du travail communautaire et de faire rayonner la force de la solidarité.



Enfin, nous avons pris part à la Soirée des Solidarités 2026, un événement mobilisateur mettant en valeur l'engagement et les actions des organismes communautaires soutenus par Centraide. Cette soirée fut une occasion précieuse de célébrer la force du milieu communautaire, les liens de solidarité qui l'unissent ainsi que le travail essentiel accompli auprès des populations les plus vulnérables.

Conférence de presse de l'honorable Marjorie Michel, ministre de la Santé du Canada



Parmi les traces enchantées qui ont illuminé notre année 2025-2026, le Carrefour des femmes d'Anjou a eu l'honneur d'être choisi par la ministre de la Santé du Canada afin d'accueillir la conférence de presse faisant l'annonce officielle du financement de différents projets en santé sexuelle et reproductive à travers le pays. Cet événement d'envergure nationale a représenté une importante reconnaissance

de notre expertise et du travail accompli par le Carrefour depuis maintenant 40 ans auprès des femmes de la communauté.

Le temps d'une journée, notre milieu de vie s'est transformé en un véritable espace de rencontres, de réflexions et de dialogues autour des enjeux liés à la santé sexuelle et reproductive. Membres



du Conseil d'administration, intervenantes, partenaires communautaires et représentant(e)s politiques se sont réunis sous un même toit afin de souligner l'importance de ces enjeux dans la vie des femmes.



Nous avons eu l'honneur d'accueillir l'honorable Marjorie Michel, ministre de la Santé du Canada, madame Marie-Gabrielle Ménard, secrétaire parlementaire de la ministre des Femmes et de l'Égalité des genres et députée d'Hochelaga—Rosemont-Est, monsieur Éric St-Pierre, député de la circonscription d'Honoré-Mercier, ainsi que madame Karine Boivin-Roy, députée provinciale d'Anjou—Louis-Riel. Plusieurs représentant(e)s gouvernementaux et membres des différentes instances politiques étaient également présents afin de souligner l'importance des enjeux liés à la santé sexuelle et reproductive et le rôle essentiel des organismes communautaires dans ce domaine.

Lors de son allocution, Julie Morin, présidente du Conseil d'administration, a rappelé l'importance de préserver des espaces sécuritaires où les femmes peuvent parler librement de leurs réalités, de leur santé, de leurs expériences et de leurs questionnements sans jugement. Elle a également mis en lumière le travail du Carrefour dans l'animation d'ateliers et d'activités abordant différentes dimensions de la santé sexuelle et reproductive : consentement, violences, désir, normes sociales, ITSS, santé gynécologique et bien-être global des femmes.



Cette journée fut également l'occasion de rappeler que la véritable transformation sociale se construit lorsque les organismes communautaires, les partenaires et les décideurs choisissent d'avancer ensemble. À travers les échanges, les prises de parole et les liens tissés au fil de l'événement, cette rencontre a mis en lumière la puissance du travail collectif et l'importance de bâtir des alliances humaines durables, solidaires et enracinées dans les réalités de notre communauté.





Cabane à sucre à saveur féministe



Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, nous avons organisé une activité festive sous la thématique de la cabane à sucre dans une ambiance chaleureuse et rassembleuse. Ouvert à toute la population angevine, cet événement avait pour objectif de créer un espace de rencontre, d'échange et de sensibilisation autour des enjeux liés aux droits des femmes.

Au Carrefour des femmes d'Anjou, nous croyons que la défense des droits des femmes se construit collectivement, main dans la main avec les hommes alliés de la cause. Cette activité permettait donc de sensibiliser l'ensemble de la communauté dans un contexte accessible, convivial et inclusif.

Le partage d'un repas a favorisé naturellement les discussions et les rencontres, tandis qu'un quiz féministe animé par Linda Basque est venu enrichir la journée en suscitant réflexions, échanges et prises de conscience autour des réalités vécues par les femmes.

Près de 80 personnes ont participé à cet événement, démontrant l'importance de créer des espaces mobilisateurs où solidarité, dialogue et engagement citoyen peuvent prendre vie.

Cette journée fut également un rappel que les droits des femmes ne doivent jamais être tenus pour acquis. Le thème « *Génération debout* » met en lumière l'importance de la solidarité entre les femmes, mais aussi avec tous les alliés qui contribuent, ensemble, à faire avancer l'égalité et la justice sociale.

La force de nos sortilèges : mobilisation

La nuit des sans-abris



Le Carrefour des femmes d'Anjou participe chaque année à la Nuit des sans-abris, un événement réunissant plusieurs organismes communautaires mobilisés dans la lutte contre la pauvreté et l'itinérance. Cette soirée constitue un moment important de solidarité, de sensibilisation et de rencontre avec les partenaires du milieu ainsi qu'avec les personnes vivant différentes réalités

liées à l'itinérance. C'est également une occasion de sensibiliser la population du grand Montréal aux multiples visages de l'itinérance et aux enjeux de précarité vécus dans notre communauté.

Cette année, grâce à l'implication du comité Aliment'aide, **près de 250 muffins** ont été préparés et distribués lors de l'événement du 16 octobre dernier. Ce geste simple, porté par l'entraide et la générosité, a permis d'offrir un moment de réconfort et de chaleur humaine aux personnes présentes



Marche Mondiale des femmes



Dans le cadre de la Marche mondiale des femmes, le Carrefour des femmes d'Anjou s'est impliqué activement dans l'organisation et la mobilisation entourant cet important mouvement féministe international. Le CFA a participé au comité organisateur de l'événement et a également agi comme point de ressource

pour les inscriptions dans l'Est de Montréal, contribuant ainsi à mobiliser les femmes de notre communauté autour des revendications portées par la Marche mondiale des femmes.

Cette implication avait pour objectif de sensibiliser les participantes aux enjeux touchant les droits des femmes, de favoriser l'engagement citoyen et de renforcer la solidarité féministe. À travers cette mobilisation, les femmes ont pu mieux comprendre l'histoire, les revendications et l'importance de cette action collective dans la lutte pour l'égalité et la justice sociale.



Afin de souligner cette journée de manière rassembleuse et symbolique, le Carrefour des femmes d'Anjou a créé des foulards violets, couleur emblématique du féminisme et de la Marche mondiale des femmes, illustrés de l'image représentant le centre. Chaque participante portait fièrement un foulard ou une casquette lors de l'événement, renforçant le sentiment d'appartenance, de visibilité et de solidarité entre les femmes présentes.

Avec l'aide de travailleuses et travailleurs de différents organismes communautaires, le centre a également préparé 800 lunches destinés aux participantes de la marche du secteur Montréalais, dans un esprit de collaboration et d'entraide. Cette implication concrète a contribué à créer une expérience accueillante et rassembleuse pour toutes les femmes présentes.

Cette expérience a permis de développer un fort sentiment de mobilisation collective et de rappeler l'importance de poursuivre, ensemble, les luttes pour les droits des femmes.





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

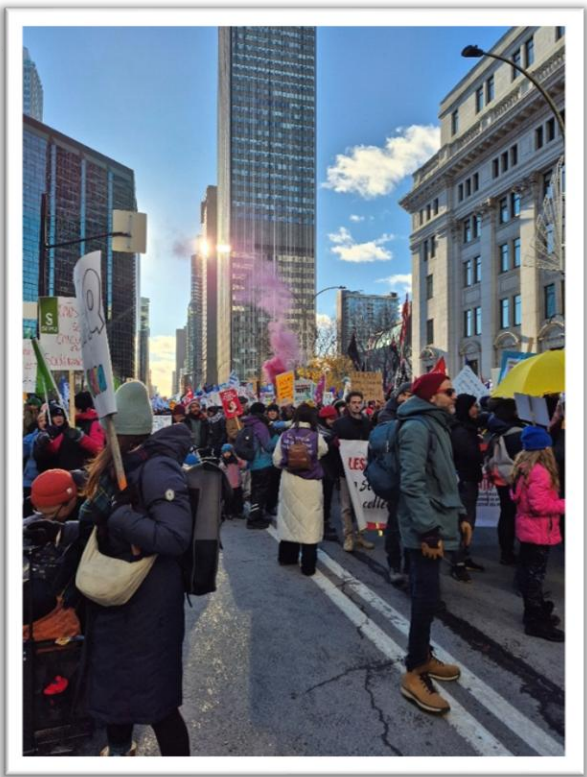


Le 6 décembre, Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, marquait aussi la clôture des 12 jours d'action, organisée par le Carrefour des femmes d'Anjou. Une conférence intitulée « *Violence conjugale au Québec : le contrôle coercitif comme système d'oppression* », présentée par Claudia Santibanez (journaliste et intervenante en défense des droits), a permis de mettre en lumière les avancées et les lacunes du système québécois.

L'événement s'est tenu en présence des portraits des 14 victimes de la Polytechnique, accompagnés de bougies en leur mémoire, dans un moment empreint de respect. Plusieurs partenaires étaient présents (maison d'hébergement d'Anjou, policières communautaires, Centre des femmes de Rivière-des-Prairies, Carrefour Solidarité Anjou, Info-Logis), chacun offrant un kiosque sur différentes formes de violence.

Autres mobilisations et pétitions

- Amélioration du transport en commun dans l'Est de Montréal
- Projet de loi 7
- Accessibilité aux activités sportives et culturelles
- Lutte contre la pauvreté (Collectif pour un Québec sans pauvreté)
- Financement des services essentiels (Transit Secours Québec)
- Projet de loi 106
- Charte des droits des enfants
- Registre des loyers
- Opposition à la plateforme Toucan et défense du droit à l'aide alimentaire
- Balado Je me suis rappelée que j'existais
- Sensibilisation à l'école Chenier
- Les couloirs de la violence
- Pour la démocratie et le filet social, fait par le Contingent communautaire – Grande manifestation du 29 novembre à Montréal





Projets

Ensemble pour elles

Cette année, le Carrefour des femmes d'Anjou a amorcé le développement du projet Ensemble pour elles, grâce au soutien financier de l'arrondissement d'Anjou. Cette initiative porteuse vise à créer un vaste réseau d'entraide, de solidarité et de soutien pour les femmes de notre communauté. Pensé comme un projet évolutif se déployant sur quatre ans, Ensemble pour elles repose sur l'idée que chaque geste de partage peut contribuer à améliorer la qualité de vie des femmes et de leurs familles.

Ce projet rassemble trois volets complémentaires, conçus pour répondre concrètement aux besoins exprimés par les femmes du quartier tout en favorisant la participation citoyenne, l'inclusion et l'entraide collective.

Le premier volet, **Aliment'aide**, comprend le **frigo généreux** ainsi que la **cuisine collective** Aliment'aide. Ce volet vise à lutter contre l'insécurité alimentaire tout en créant des espaces rassembleurs où les femmes peuvent cuisiner, partager leurs connaissances et contribuer activement à leur communauté. Par les membres et pour la communauté, cette initiative met de l'avant les valeurs de dignité, de solidarité et de partage.

Le deuxième volet, **Un échange à la fois**, consiste en un système de troc entre femmes permettant de répondre à différents besoins du quotidien sans déboursés financiers. Que ce soit pour des vêtements, des articles pour enfants ou divers objets utiles, cette formule favorise à la fois l'entraide, l'accessibilité et une approche plus écologique de la consommation.

Finalement, le troisième volet, **Du cœur à la main**, prendra la forme d'une plateforme d'échange de services ouverte à toute la population. Ce projet repose sur la conviction que chaque personne possède des talents, des compétences ou une expertise pouvant être mis au service de la collectivité. En créant des ponts entre les besoins d'aide et le désir d'aider exprimés dans la communauté, cette initiative souhaite faire naître une grande chaîne de solidarité humaine. Après tout, comme le dit si bien l'expression : *un service en attire un autre!*

À travers Ensemble pour elles, le Carrefour des femmes d'Anjou souhaite continuer à bâtir une communauté plus solidaire, inclusive et bienveillante, où les femmes peuvent compter les unes sur les autres et où chaque geste d'entraide contribue à faire une réelle différence.

Mères en action

Cette année a marqué le déploiement du projet Mères en action, financé par l'Arrondissement d'Anjou dans le cadre du programme *Prévention Montréal Anjou*. Ce projet, destiné aux familles d'adolescent-es, avait pour objectif de développer un réseau d'entraide et de soutien pour les mères et les personnes significatives dans la vie des jeunes, tout en renforçant la cohésion sociale au sein de notre communauté.

Le projet s'est développé autour de plusieurs volets complémentaires. Douze formations portant sur différentes réalités vécues par les parents d'adolescent-es ont été offertes, abordant notamment la communication, l'hyperconnectivité, la résolution de conflits et les comportements



dérangeants. Offertes en formule hybride, ces formations ont permis à 38 parents de se sentir davantage outillés dans leur relation avec leurs enfants.

Afin de répondre plus adéquatement aux besoins des participantes, le groupe de soutien initial a été transformé en ateliers de mise en pratique et d'échanges. Cette approche plus inclusive et moins confrontant a permis de créer un espace sécuritaire, bienveillant et sans jugement où les mamans pouvaient partager leurs expériences, leurs préoccupations et leurs pistes de solutions. Au total, 18 mamans ont participé à neuf ateliers de mise en pratique.

Les participantes ont également été invitées à prendre part à différentes actions de mobilisation, dont la Marche mondiale des femmes, les activités entourant les 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes ainsi que la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. Des activités ludiques parents-adolescent·es ont aussi été organisées afin de favoriser des moments de qualité et de complicité entre les familles.

Malgré plusieurs défis liés au recrutement et au démarchage, le projet a permis de développer de nouveaux partenariats, de rejoindre près d'une centaine de nouvelles femmes et d'accroître considérablement notre visibilité grâce aux réseaux sociaux. Les adaptations mises en place tout au long du projet ont démontré l'importance d'une approche flexible, humaine et inclusive afin de répondre aux réalités des familles de notre quartier.

Collaboration SPVM



Nous avons eu le privilège d'accueillir les policières communautaires à l'organisme pour un moment d'échange avec les participantes. Cette rencontre a permis de démystifier leur travail et d'offrir aux femmes un espace pour poser leurs questions. Certaines participantes éprouvaient des craintes face à la présence policière ; nous les avons accompagnées tout au long de l'échange. Pour le CFA, il est important d'ouvrir le dialogue et de déconstruire certains préjugés envers les forces policières.

Dans un second temps, nous avons visité le centre opérationnel de Montréal. Une équipe passionnée nous a guidées à travers les différentes étapes du processus judiciaire, de l'arrestation jusqu'à la comparution en visioconférence, en passant par certaines techniques d'enquête. Nous avons également rencontré une intervenante du CAVAC qui nous a expliqué le parcours des victimes après l'arrestation de leur agresseur, ainsi que les services offerts.

La journée s'est conclue par un dîner-causerie avec les policières communautaires, accompagné du visionnement d'une vidéo explicative du SPVM sur le processus de dénonciation en contexte de violence conjugale.

Cette activité a permis aux participantes de mieux comprendre les réalités vécues par les victimes et les agresseurs, tout en diminuant leurs appréhensions face aux services policiers.



CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et CHORRA

Le Carrefour des femmes d'Anjou est fier de poursuivre son implication au sein du programme OLO – Mon bébé en santé, en partenariat avec le CHORRA et le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Cette collaboration inter organismes permet d'offrir aux familles un accompagnement global favorisant la santé, le bien-être et la sécurité alimentaire des parents et des tout-petits. Tout au long de l'année, la collaboration étroite entre les équipes d'intervenantes des trois organismes a permis d'assurer la continuité des services et de répondre aux besoins grandissants des familles de notre communauté. Le maintien du soutien alimentaire offert par le CHORRA, notamment par les dons alimentaires, demeure un élément essentiel du programme. De son côté, le Carrefour des femmes d'Anjou a contribué à créer un espace accueillant et inclusif grâce, entre autres, au service de halte-garderie facilitant la participation des parents aux ateliers et activités.

Aussi, plusieurs améliorations et adaptations ont été mises en place afin de rendre le programme encore plus accessible. Les ateliers ont été adaptés pour répondre aux réalités de différents groupes de mamans, incluant les nouvelles arrivantes et les mamans allophones, grâce à l'utilisation de supports visuels, de pictogrammes et à la traduction de certaines informations. Le suivi des présences et l'organisation des ateliers ont également été optimisés afin d'assurer un meilleur accompagnement des participantes. Le partenariat a aussi permis le développement de nouveaux ateliers et services, notamment des ateliers postnataux, des contenus liés à l'alimentation alternative, ainsi qu'un atelier de prévention de la violence conjugale. L'intégration des mamans du programme SIPPE et le développement d'un espace pour les interventions individuelles ont permis d'élargir davantage notre capacité de soutien auprès des familles.

Visite du parlement



Une visite à l'Assemblée nationale à Ottawa a été réalisée grâce à l'invitation du Député fédéral d'Honoré-Mercier, Éric St-Pierre. Cette visite a permis aux participantes de découvrir concrètement le fonctionnement de démocratie Canadienne et le rôle des élus dans la prise de décisions qui influencent la société. Cette expérience enrichissante a aussi permis de renforcer les liens entre les participantes et a également contribué à valoriser l'éducation citoyenne en rendant les institutions plus accessibles et concrètes. De plus, cette sortie a offert une expérience collective à la fois éducative et mobilisatrice. Pour nous les visiteurs, cette activité représente une occasion concrète de développer des connaissances civiques, de se familiariser avec des valeurs démocratiques et de favoriser également l'engagement citoyen en encourageant la réflexion sur les enjeux sociaux actuels.

Dans le contexte de collaboration avec notre organisme, cette initiative a permis de créer des ponts entre les citoyens et les instances gouvernementales, tout en favorisant l'éducation populaire et l'implication sociale.

En somme, cette visite constitue un levier important pour promouvoir la participation citoyenne et soutenir la mission éducative du Carrefour des femmes d'Anjou.



Vélo-Québec



Depuis 2022, le Carrefour des femmes d'Anjou a le privilège d'être partenaire du programme Toutes à vélo de Vélo Québec, une initiative porteuse favorisant l'autonomisation des femmes à travers l'apprentissage du vélo. Cette année, deux cohortes de formation ont permis à près de **40 femmes** de (re)découvrir le vélo dans un environnement sécuritaire, bienveillant et pensé par et pour les femmes. Au-delà de l'activité physique, le vélo devient un véritable outil d'émancipation, permettant aux participantes de gagner en autonomie, de renforcer leur confiance et de prendre leur place dans l'espace public avec fierté. Ce programme répond à un besoin souvent invisibilisé : offrir un accès sécuritaire au vélo à des femmes qui n'ont jamais eu l'occasion d'apprendre ou qui avaient perdu confiance.

Deux intervenantes du Carrefour se sont également formées comme accompagnatrices, témoignant de notre volonté de faire vivre cette initiative à long terme dans notre communauté. Par son impact social, inclusif et environnemental, Toutes à vélo s'inscrit pleinement dans les valeurs d'égalité, d'inclusion et de justice sociale portées par le Carrefour des femmes d'Anjou.



Adhésion au réseau communautaire et implication sur les concertations :

- Concertation Anjou :
 - Table des dirigeants
 - Table santé et bien-être
 - Table citoyenneté et participation (compris sous-comité interculturelle)
 - Éducation et culture
 - Comité de pilotage du projet PIC
- Comité saveurs partagées
- Table de concertation en violence conjugale de l’est de l’île
- Comité organisationnel de la marche Mondial
- Réseau alimentaire de l’Est de Montréal
- Table des Groupes de Femmes de Montréal (TGFM)
 - Comité santé
 - Comité inclusion et diversité
- Le regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)
- Le Réseau d’Actions des Femmes en Santé et Services Sociaux (RAFSSS)
- L’Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ)
- Conseil des Montréalaises
- Infologis
- Cégep Marie-Vitorin
- Cégep de Lanaudière

Les organismes collaborateurs

 Service d'aide communautaire Anjou	 MAISON D'HÉBERGEMENT D'Anjou
 CHORRA	 Le carrousel du p'tit monde d'Anjou
 Carrefour Solidarité Anjou	 CONCERTATION ANJOU
 INFOLOGIS	 cje Anjou Saint-Justin
 Québec CIUSSS de l'est	



Sources de financement

Derrière chacune de nos réalisations se trouvent des partenaires engagés qui croient en notre mission. Nous sommes fiers de présenter nos bailleurs de fonds, donateurs et commanditaires, dont la générosité et le soutien rendent possible le développement de nos activités et l'atteinte de nos objectifs. Nous leur adressons nos sincères remerciements.

Bailleurs de fonds

	Programme de soutien aux organismes communautaires
	Centraide du Grand Montréal
	Subvention Halte-Garderie
	Remboursement taxes affaires pour OBNL locataires Prêt de locaux (salle Roger Rousseau et Centre Communautaire Anjou) Financement du projet Mères en action
	Desjardins : Financement du projet Ficelle invisible (2026-2027)



Donateurs

Mme Karine Boivin Roy, députée d'Anjou–Louis-Riel et ministre responsable de l'Habitation



Desjardins



Rona





Commanditaires

 Sylvain Couture (Jean Coutu Châteauneuf)	Dons de carte cadeau et de nécessités pour les femmes
 DavidsTea Galeries d'Anjou	Thés
 Starbucks Galeries d'Anjou	Dons denrées alimentaires variées chaque semaine
	Cartes Cadeaux
	Cartes cadeaux
	Cartes cadeaux
	Accessoire et décoration intérieure
	4 billets
	16 billets
	Dons denrées alimentaires variées chaque semaine
	Dons denrées alimentaires variées chaque semaine
	Don



Le grimoire des savoirs : les formations

Colloque sur la violence conjugale et familiale

Le Carrefour des femmes d'Anjou a participé à la troisième édition du Colloque sur la violence conjugale et familiale de la MRC Antoine-Labelle, tenue sous le thème « *Où en sommes-nous aujourd'hui?* ». Ce rendez-vous fédérateur a permis aux milieux de la recherche, de l'intervention et de la communauté de réfléchir ensemble aux enjeux actuels liés aux violences conjugales et familiales. Le colloque a notamment permis d'approfondir les connaissances sur les nouvelles pratiques d'intervention, les changements législatifs ainsi que les plus récentes données statistiques entourant ces réalités. Cette participation s'inscrit dans notre volonté de demeurer informées, engagées et actives dans la lutte contre les violences faites aux femmes.



Soucieux de maintenir des services de qualité et de répondre adéquatement aux besoins des femmes, le Carrefour des femmes d'Anjou accorde une grande importance au développement des compétences de son équipe. Ainsi, les intervenantes ont suivi les formations suivantes au cours de l'année 2025-2026 :

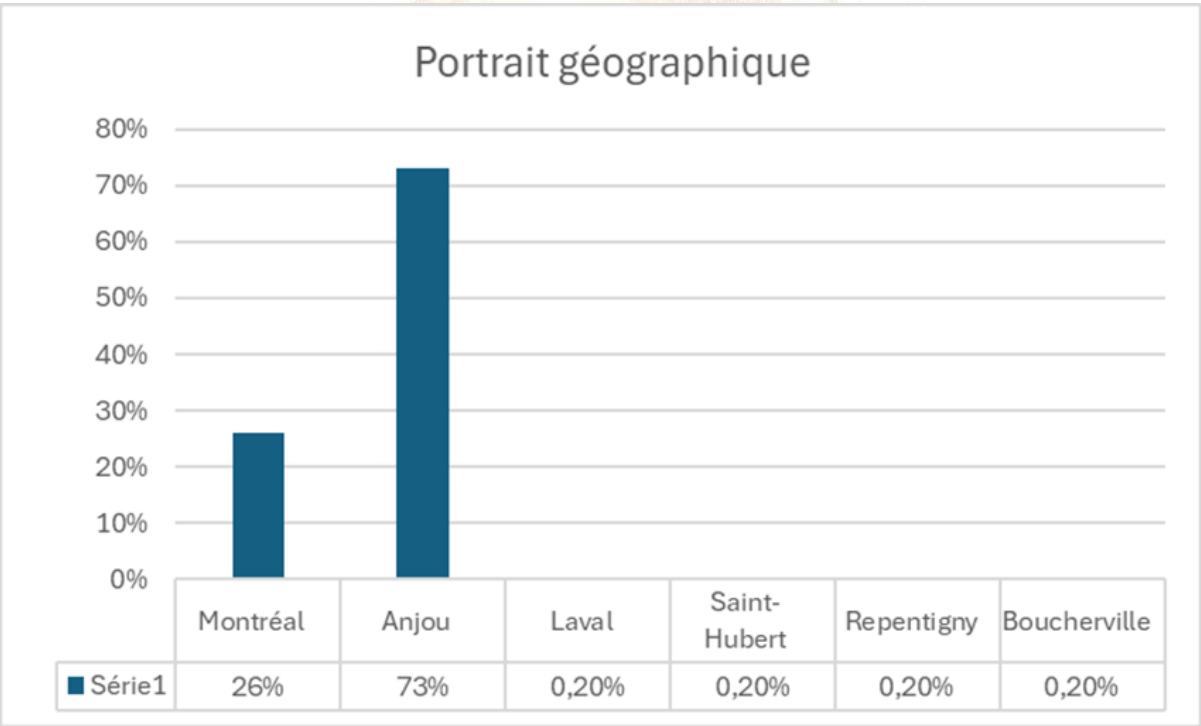
- CODEV (par Dynamo)
- Formation sur les risques d'homicide
- Formation sur le trouble d'accumulation compulsif
- Gestion du temps
- DRSP : Jeune et santé mentale
- Utilisation ASO (système informatique automatisé des données internes)
- Santé et sécurité au travail pour le dirigeant
- L'intelligence artificielle dans les organismes communautaires
- PSOC 101
- Les réalités autochtones
- L'inclusion dans les groupes communautaires
- Comprendre et déconstruire le racisme et les discriminations dans le milieu de l'immigration
- Formation ADS+ pour le projet Agir ensemble



Composition de notre cercle magique : portrait des membres

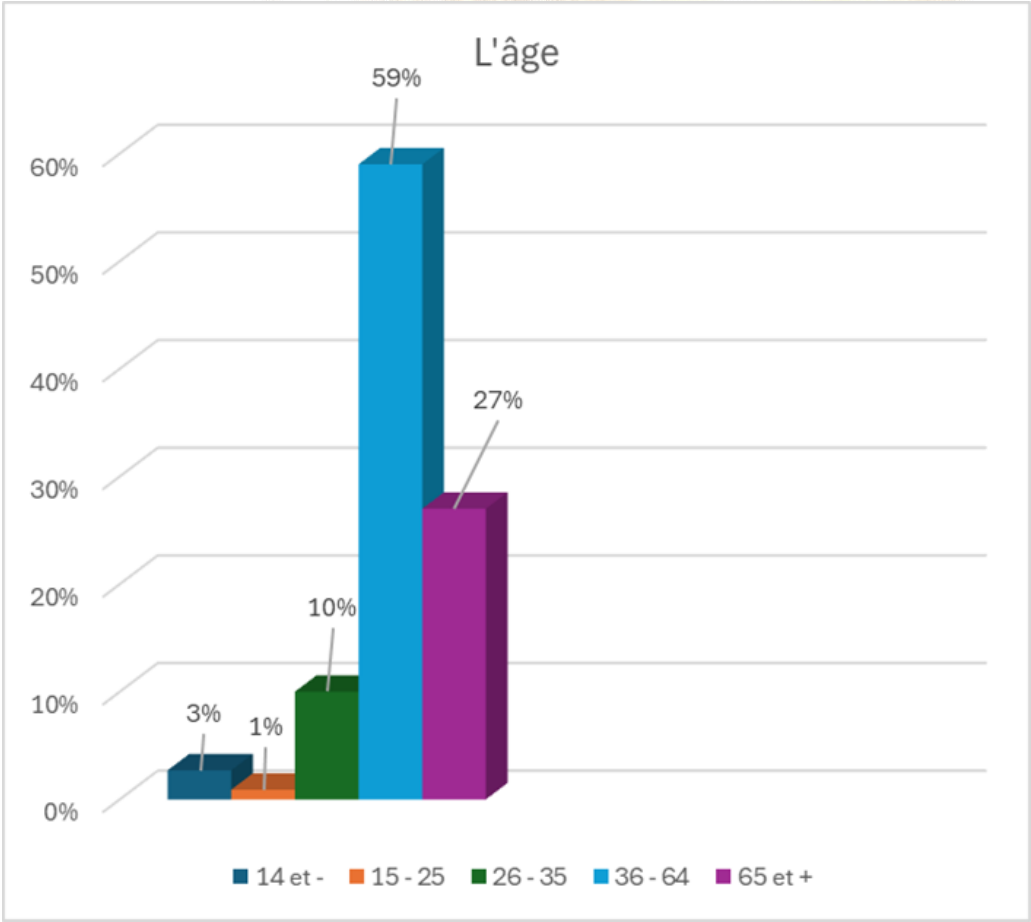
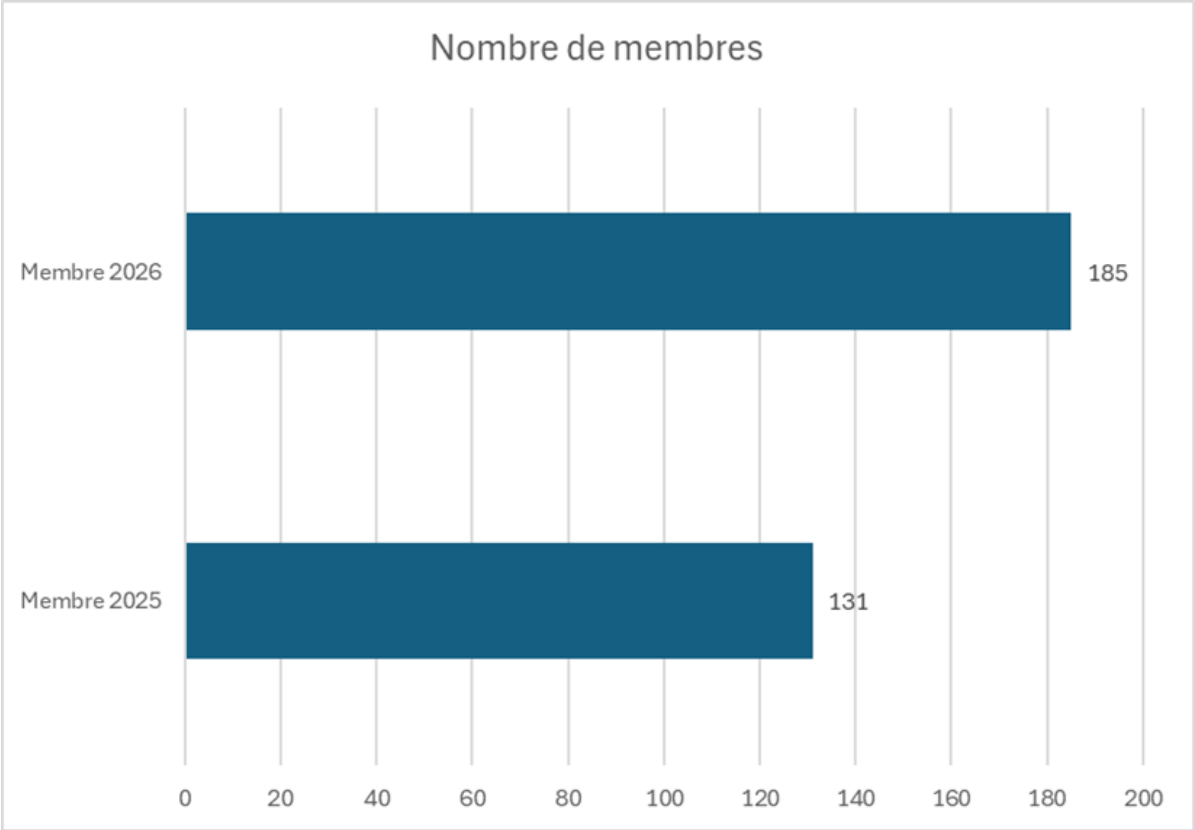
Au Carrefour des femmes d'Anjou, les membres régulières et les membres solidaires partagent un même attachement à la mission féministe et communautaire du centre, mais leur implication et leur lien avec le Carrefour prennent des formes différentes.

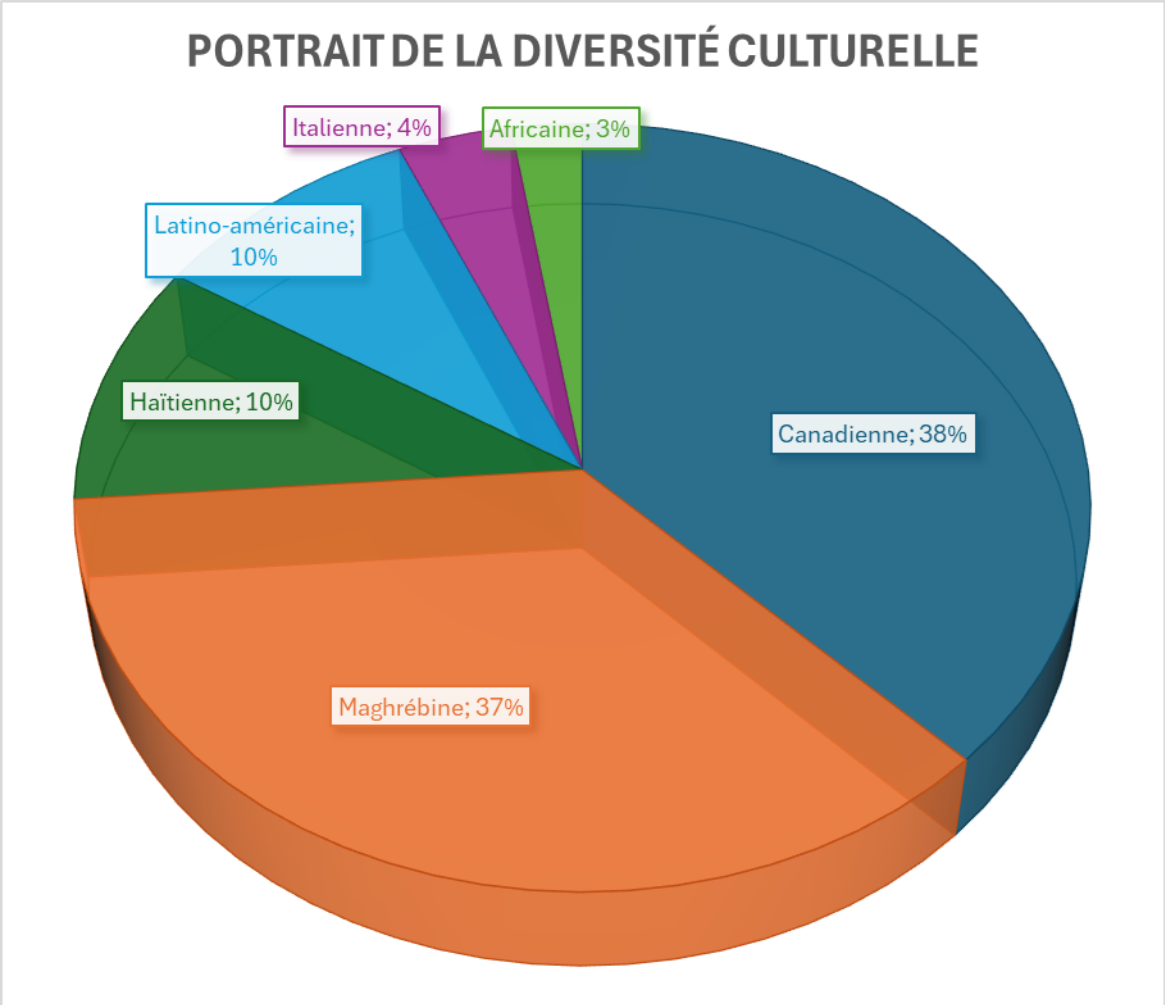
Les membres régulières sont les femmes qui fréquentent activement le Carrefour et participent à la vie du milieu. Elles ont accès aux services, aux activités, aux groupes, au milieu de vie ainsi qu'aux différentes formes d'accompagnement offertes par le centre. Elles peuvent également prendre part à la vie démocratique du Carrefour en participant aux assemblées, aux consultations ou à certains comités. Leur présence contribue directement à faire vivre le Carrefour comme un espace de solidarité, d'entraide, de mobilisation et d'empowerment pour les femmes.



Les membres solidaires sont, quant à eux des personnes ou des organismes qui adhèrent à la mission, aux valeurs et aux actions du Carrefour, sans nécessairement utiliser les services réguliers du centre. Leur implication représente un appui précieux à la mission du CFA et aux actions de défense des droits des femmes. Par leur cotisation annuelle de 20 \$, entièrement réinvestie dans les actions collectives du centre, ainsi qu'à leur soutien, ils contribuent à faire rayonner les valeurs du Carrefour dans la communauté. Les membres solidaires peuvent être invités à certains événements publics, et activités de sensibilisation, mais n'ont pas accès à l'ensemble des services réservés aux membres régulières. Ils représentent des allié(e)s du mouvement, des personnes qui choisissent de soutenir concrètement la mission et les engagements du Carrefour des femmes d'Anjou.

Cette forme d'adhésion reflète également notre vision féministe, qui reconnaît que les luttes pour les droits des femmes se construisent dans la solidarité et l'engagement collectif. Nous croyons qu'un changement social durable se réalise lorsque les femmes et les allié(e)s de la communauté avancent ensemble, unis pour la cause.





Les potions du mieux-être : Les services

Dans les récits de magie, les sorcières ne possèdent pas toutes les mêmes pouvoirs ni les mêmes réalités. Pourtant, lorsqu'elles se rassemblent, leurs forces se complètent et leur magie devient plus grande. Au Carrefour des femmes d'Anjou, notre approche féministe intersectionnelle s'inspire de cette vision : reconnaître que chaque femme vit une réalité unique influencée par son histoire, sa culture, sa situation économique, sa santé, son âge ou encore les violences qu'elle a pu traverser. Au Carrefour, cette approche guide chacun de nos services. Notre milieu de vie offre un espace chaleureux où les femmes peuvent briser l'isolement, créer des liens et reprendre confiance en elles. L'intervention psychosociale permet d'accompagner les femmes à travers différentes réalités personnelles et sociales, tandis que notre frigo et nos armoires généreuses apportent un soutien alimentaire dans la dignité aux femmes vivant des situations de vulnérabilité. La halte-garderie permet aux mères de participer aux activités, aux rencontres d'accompagnement ou simplement de bénéficier d'un moment de répit en toute tranquillité. Notre engagement se poursuit également à travers notre offre de formations destinées aux organismes, institutions et partenaires afin de sensibiliser la communauté aux réalités vécues par les femmes. (Voir l'offre de formations au www.cfanjou.ca)

Comme dans les anciens cercles de sorcières, nous croyons que les femmes possèdent déjà en elles des forces et des savoirs parfois invisibilisés par les inégalités sociales. Notre rôle est de créer des espaces où elles peuvent reprendre améliorer leurs conditions de vie par l'apprentissage, de développer leur pouvoir d'agir et prendre pleinement leur place dans la communauté.



« Tout ce que je dis est sincère, nous les immigrantes on n 'a pas de famille ici, et le centre nous reçoit avec la plus grande chaleur humaine. Mes sincères remerciements »

« J'étais écrasée, dans un bloc de béton, je sortais ma main personne ne voulait m'entendre et m'aider. Grâce au CFA ,je me sors du bloc et j'ai retrouvé mon équilibre »

L'intervention psychosociale

Être une femme ne se vit pas de la même façon pour toutes. L'âge, la culture, la langue, la situation économique, le handicap, la santé mentale, l'orientation sexuelle, le parcours migratoire ou encore les expériences de violence viennent façonner les réalités, les obstacles et les défis rencontrés au quotidien. L'intervention féministe intersectionnelle nous invite donc à accueillir les femmes dans toute la complexité de leur vécu, sans réduire leur réalité à une seule identité ou à un seul enjeu. Au Carrefour des femmes d'Anjou, l'intervention psychosociale représente bien plus qu'un simple service : elle est un espace d'écoute, d'accompagnement et de soutien où les femmes peuvent déposer ce qu'elles portent parfois seules depuis trop longtemps. Cette année, nous avons atteint un nombre record d'interventions psychosociales, reflet des nombreuses réalités de détresse, d'isolement et de précarité vécues dans notre communauté.

Chaque semaine, l'équipe a consacré en moyenne **60 heures à l'intervention individuelle**. Derrière chacune de ces rencontres se trouve une histoire, un parcours, une femme qui retrouve peu à peu sa voix, sa force et la possibilité de croire à nouveau en elle-même. Parfois, une seule écoute bienveillante suffit pour rallumer une étincelle d'espoir et ouvrir la porte vers un quotidien plus doux, plus sécuritaire et rempli de possibilités.

Coup de chapeau aux intervenantes!



« Un très gros merci principalement à Véronique et à Meredith. J'avais partagé au printemps passé à Véronique et Meredith que j'étais malheureuse dans mon logement actuel et voulais avoir des informations sur différentes options au niveau du logement abordable pour les aîné.e.s Meredith a invité une personne- ressource qualifiée d'Infologis de l'est de l'Île de Montréal, Lily Bergeron, qui nous éclairait sur plusieurs aspects concernant le logement (plusieurs ateliers dans la programmation d'activités en automne ont été planifiés). Et ça m'a bien éclairé ainsi que mes droits comme locataires et la législation.

Et Véronique étant une intervenante qualifiée, humaine et supportant m'a aidé dans la prise de décision, dans la recherche d'une ressource qui répond à mes besoins, dans la demande à une habitation à logements abordables pour les aîné.e.s et dans la préparation de mon déménagement.

Je déménage sous peu dans une très belle ressource et ma santé va s'améliorer ainsi que ma qualité de vie. Merci aux intervenantes du Carrefour de m'accompagner dans cette période difficile, par la suite, de transition ; un nouveau chapitre de ma vie de retraitée qui commence »

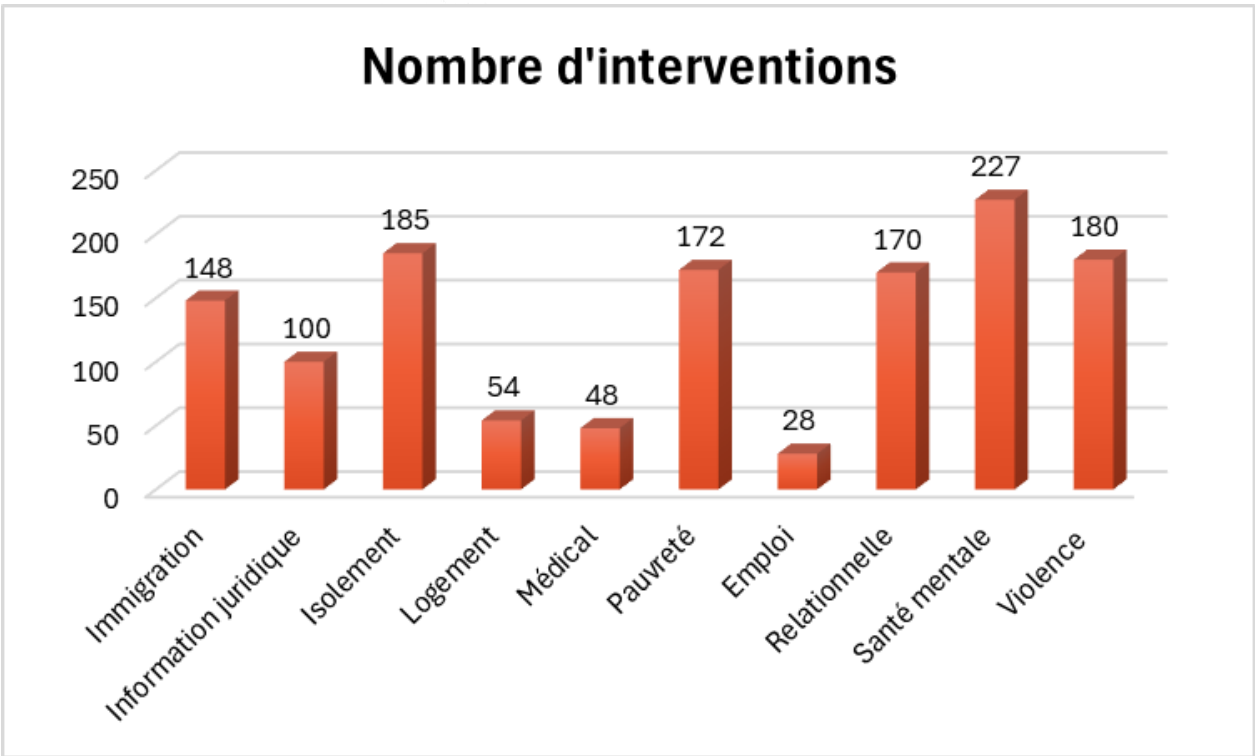
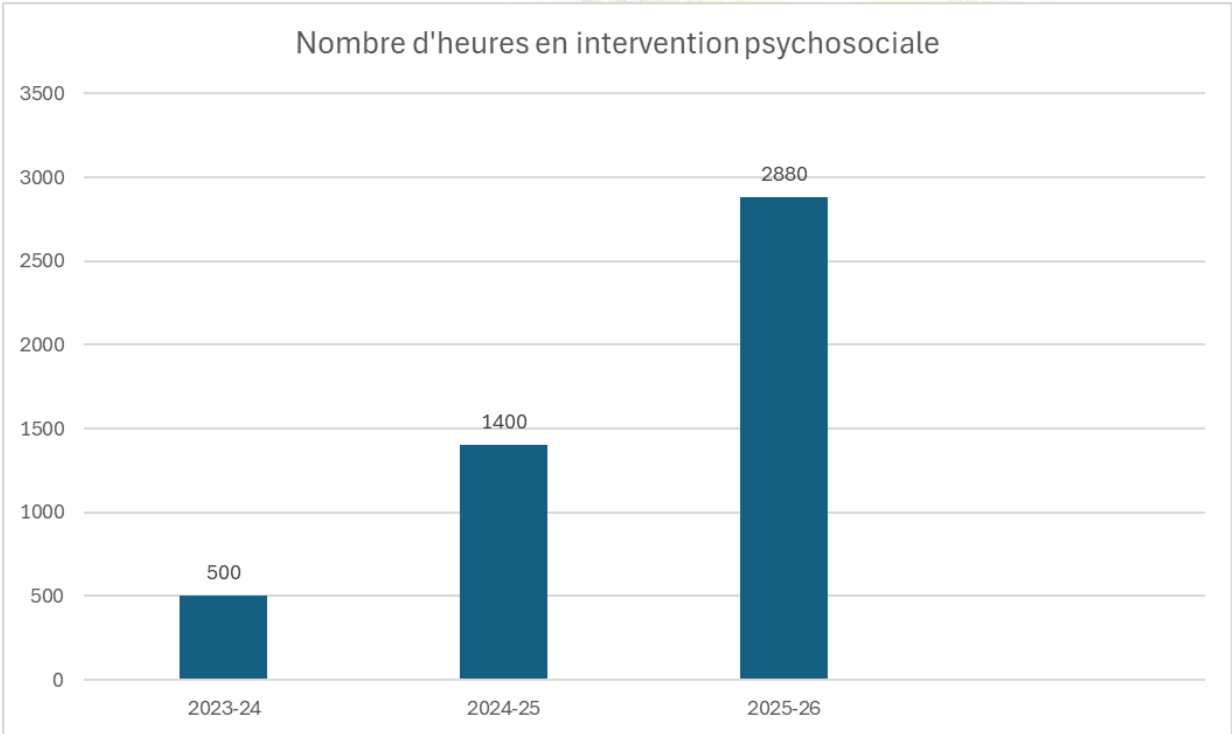


Voici les statistiques de nos interventions.

Les groupes de soutien

Chaque année, le Carrefour des femmes d'Anjou met en place différents groupes de soutien adaptés aux réalités et aux problématiques vécues par les femmes rencontrées en écoute et en intervention. Ces groupes permettent aux participantes de briser l'isolement, de se reconnaître dans le vécu des autres et de passer doucement du « je » au « nous ». Dans un espace sécuritaire et bienveillant, les femmes peuvent partager leurs expériences, développer des outils concrets et créer des liens significatifs basés sur l'entraide et la solidarité.

Cette année, nous souhaitons mettre en lumière le groupe Oxygène, un groupe de soutien destiné aux femmes vivant avec de l'anxiété généralisée.





Les objectifs du groupe étaient d'appivoiser l'anxiété, d'acquérir des outils pour mieux vivre les crises d'anxiété, de reconnaître les impacts de celle-ci dans le quotidien et d'offrir un espace sécuritaire où les participantes pouvaient s'exprimer librement et sans jugement.

Les résultats observés témoignent de la richesse de cette expérience. Les participantes ont exprimé une grande appréciation des outils transmis et plusieurs ont mentionné avoir réussi à les intégrer concrètement dans leur vie de tous les jours. Au-delà des apprentissages, une véritable solidarité s'est tissée entre les femmes. Le groupe est devenu un espace où l'écoute, l'entraide et la compréhension mutuelle ont permis à chacune de se sentir moins seule face à son anxiété. Même si les rencontres sont maintenant terminées, les femmes continuent de se donner rendez-vous mensuellement pour manger et discuter.



Milieu de vie

Cette année, le milieu de vie du Carrefour des femmes d'Anjou a été habité par une forme de magie bien réelle : celle des rencontres, de l'entraide et des liens qui se créent au fil du quotidien. Chaque journée a apporté son lot de moments précieux, parfois simples, mais profondément significatifs. Le Carrefour s'est transformé, encore une fois, en un espace chaleureux où les femmes ont pu se déposer, partager, rire, apprendre et grandir ensemble. Au fil des mois, nous avons vu naître de nombreuses petites étincelles magiques qui témoignent de la richesse des relations développées dans notre milieu de vie. Par exemple, deux membres se sont donné rendez-vous chaque semaine afin de mettre en pratique leur cours de francisation et pratiquer à parler français ensemble. D'autres femmes ont choisi de se retrouver pour dîner et partager leur repas, transformant des moments simples en occasions précieuses d'échange et de réconfort.

Cette vitalité du milieu de vie se reflète également dans son achalandage. En 2025-2026, le milieu de vie a **accueilli 422 présences, comparativement à 110 présences en 2024-2025**. Cela représente une augmentation de près de quatre fois l'utilisation du milieu de vie en seulement un an. Cette hausse importante démontre à quel point les femmes se sont approprié cet espace et combien celui-ci répond à un besoin réel de rassemblement, de soutien et d'appartenance dans la communauté. Derrière chaque présence se cache une histoire, une conversation, un sourire ou une main tendue. Le milieu de vie continue d'être ce lieu rassembleur où la magie opère discrètement, dans les échanges spontanés, les nouvelles amitiés et les moments partagés. C'est dans ces petits gestes du quotidien que se construit une communauté forte, bienveillante et profondément humaine.



« J'aime beaucoup l'aspect multiculturel, c'est très riche. Beaucoup de respect et sans jugement. »

« J'ai toujours hâte de venir à chaque rencontre pour partager les discussions et voir mes amies »

« Tout au long de l'année, Espace Entre-nous s'est révélée être un véritable espace de soutien, de solidarité et d'entraide, contribuant au bien-être des participantes ainsi qu'au développement d'un organisme plus inclusive. »

Halte-garderie



Cette année, notre service de halte-garderie a retrouvé toute sa magie. Maintenant bien installée dans nos nouveaux locaux, la halte-garderie s'est transformée en un véritable petit univers vivant, chaleureux et rempli de découvertes. Grâce à nos campagnes de visibilité et au développement de collaborations dans la communauté, ce service a repris son envol et a retrouvé une nouvelle énergie.

La présence d'une éducatrice à temps plein a permis d'offrir aux enfants un espace sécurisant où chaque sourire, chaque jeu et chaque découverte devenaient une occasion de grandir.

Au fil de l'année, nous avons eu le plaisir **d'accueillir 146 enfants différents**, chacun apportant sa personnalité, son imaginaire et sa lumière dans notre milieu de vie.

La halte-garderie est devenue un lieu où de petits moments ordinaires se transforment en souvenirs précieux. Les éclats de rire qui résonnent dans les locaux, les amitiés qui se créent doucement, les premiers mots échangés en français et les yeux émerveillés devant une nouvelle activité sont autant de traces de magie qui ont marqué notre année.



Parmi les moments les plus mémorables, nous avons organisé une fête de Noël toute spéciale où Éducazoo est venu présenter divers animaux aux enfants. Cet atelier éducatif a captivé les enfants autant que les éducatrices présentes. Pour plusieurs, ce fut un moment rempli d'émerveillement : découvrir des animaux de près, poser des questions, toucher, observer et partager ensemble une expérience unique. Ce type d'activité permet non seulement d'apprendre, mais aussi de créer des souvenirs magiques qui resteront gravés longtemps dans le cœur des familles.



Grâce au Frigo généreux et à nos Armoires généreuses, des collations nutritives ainsi que du lait ont également été offerts gratuitement chaque semaine aux enfants fréquentant la halte-garderie. Ces petites attentions contribuent à créer un environnement accueillant et bienveillant où les familles se sentent soutenues et où chaque enfant peut grandir dans la dignité et le respect de ses besoins. À travers la halte-garderie, nous souhaitons permettre aux parents de participer pleinement aux activités du Carrefour des femmes d'Anjou, leur offrir du répit et leur permettre de souffler un peu dans un quotidien souvent chargé. Mais derrière ce service, il y a aussi une mission profondément humaine : offrir aux enfants un espace où ils peuvent s'épanouir, explorer et trouver leur place.

Cette mission prend tout son sens lorsque l'on constate que 94 % des enfants fréquentant la halte-garderie sont issus de l'immigration. Pour plusieurs d'entre eux, la halte-garderie représente l'une des premières portes ouvertes sur leur nouveau milieu de vie. C'est un endroit où ils apprennent à socialiser, à entendre et pratiquer la langue française, à découvrir de nouvelles habitudes et à créer des liens avec d'autres enfants. Derrière chaque bricolage, chaque chanson, chaque histoire racontée et chaque éclat de rire se cache une petite étincelle d'intégration, de confiance et d'appartenance. Cette année encore, la halte-garderie a été bien plus qu'un service : elle a été un lieu où la magie de l'enfance, de l'accueil et de la communauté a pu grandir un peu plus chaque jour.



Frigo-généreux



Le Frigo généreux du Carrefour des femmes d'Anjou est né d'un constat bien réel observé sur le terrain : de plus en plus de familles et de femmes vivaient des situations d'insécurité alimentaire. Plusieurs personnes devaient patienter avant de pouvoir recevoir de l'aide alimentaire, tandis que d'autres n'avaient tout simplement pas les moyens de déboursier les frais demandés par certaines ressources. De plus, durant la période estivale, plusieurs organismes responsables de l'aide alimentaire ferment temporairement leurs portes, laissant certaines familles sans accès à des ressources alimentaires essentielles. Devant cette réalité grandissante, le Carrefour des femmes d'Anjou a souhaité agir concrètement en mettant sur pied une

initiative accessible, humaine et sans jugement : un frigo communautaire libre-service visant à compléter l'offre des organismes ayant pour mission l'aide alimentaire. Le Frigo généreux s'inscrit dans une volonté de rendre la sécurité alimentaire plus accessible à l'ensemble de la population. Grâce à ce projet, les personnes peuvent venir chercher gratuitement des aliments, collations, produits frais ou repas selon les disponibilités, dans un esprit de dignité, de partage et de solidarité.

Lors du déploiement du programme **SISA**, (soutien aux initiatives en sécurité alimentaire) à Montréal, le Carrefour des femmes d'Anjou a développé un partenariat avec le Service d'aide communautaire d'Anjou (SAC Anjou). Alors que le SAC déposait un projet de plats congelés à petit prix, le Carrefour croyait fortement que l'implantation de frigos communautaires venait répondre de manière complémentaire aux besoins des familles du quartier. Le SAC Anjou a ainsi chapeauté la demande de financement et l'organisation globale du projet, permettant à cette initiative de prendre vie dans l'arrondissement.

Aujourd'hui, nous sommes particulièrement fières de voir cette initiative grandir et répondre à un besoin bien réel dans la communauté. Le Frigo généreux est alimenté grâce à la générosité de plusieurs partenaires et commanditaires réguliers, dont **Pharmaprix**, **Starbucks** et **PFK**, ainsi qu'aux cuisines solidaires **Aliment'aide**, développées dans le cadre du projet *Ensemble pour elles*. Les armoires généreuses viennent également compléter cette offre en permettant de distribuer différents produits essentiels aux familles. Cette année c'est plus de **2349 kilos** de nourriture qui nous a été donné, sans compter la tablee des chefs qui nous a généreusement donné plus de 150 portions de repas et une vingtaine de pains.

Dans un souci d'équité et de solidarité communautaire, les surplus alimentaires sont également redistribués à d'autres organismes possédant un frigo communautaire. Cette approche collaborative reflète profondément les valeurs du Carrefour : croire qu'ensemble, il est possible de bâtir une communauté plus humaine, plus solidaire et où chacun peut avoir accès à l'essentiel.



Les activités ensorcelées

Cette année encore, le Carrefour des femmes d'Anjou a vibré au rythme des rencontres, des découvertes et des apprentissages partagés. Derrière chaque activité se cachait bien plus qu'un atelier ou une sortie : il y avait des occasions de reprendre confiance, de créer des liens, de découvrir de nouveaux horizons et de faire naître de petites étincelles dans le quotidien des femmes qui fréquentent le Carrefour. Notre programmation a été pensée comme une porte ouverte vers le mieux-être, l'autonomie et le pouvoir d'agir. Chaque activité est devenue un espace où les femmes pouvaient se déposer, apprendre à leur rythme, échanger avec d'autres et repartir avec de nouveaux outils, mais aussi avec le sentiment d'être accueillies, écoutées et valorisées.

Tout au long de l'année, les femmes ont pu participer à des activités regroupées dans différentes catégories :

- **La santé physique, psychologique et sexuelle**, pour prendre soin de soi, mieux comprendre son corps et son bien-être, et développer des habitudes favorisant une meilleure qualité de vie ;
- **La défense des droits et l'éducation civique**, afin de permettre aux femmes de mieux connaître leurs droits, d'oser prendre leur place et de renforcer leur pouvoir d'agir dans la société ;
- **Les activités spéciales**, qui ont permis de créer des moments rassembleurs, festifs et remplis d'émotions partagées ;
- **La création de liens et les découvertes culturelles**, qui ont ouvert la porte à de nouvelles expériences, à la découverte de Montréal et de ses richesses, tout en favorisant l'autonomie et l'intégration ;
- **La vie associative**, qui encourage la participation des membres et fait vivre la démocratie, l'entraide et le sentiment d'appartenance au Carrefour.

Au fil des ateliers, des discussions et des sorties, nous avons vu des femmes s'outiller davantage, pratiquer le français, apprivoiser leur quartier, découvrir de nouvelles ressources et tisser des amitiés significatives. Plusieurs activités ont également été accompagnées de repas ou de collations partagés, transformant ces moments en espaces chaleureux où les échanges interculturels et les rires pouvaient naturellement prendre place.

Dans un contexte où plusieurs femmes vivent l'isolement, la précarité ou les défis de l'intégration, nous avons poursuivi notre engagement à offrir une programmation accessible et inclusive. La majorité des activités ont ainsi été offertes gratuitement ou à un coût symbolique de 5 \$, afin que chaque femme puisse participer pleinement à la vie du Carrefour, peu importe sa réalité financière.

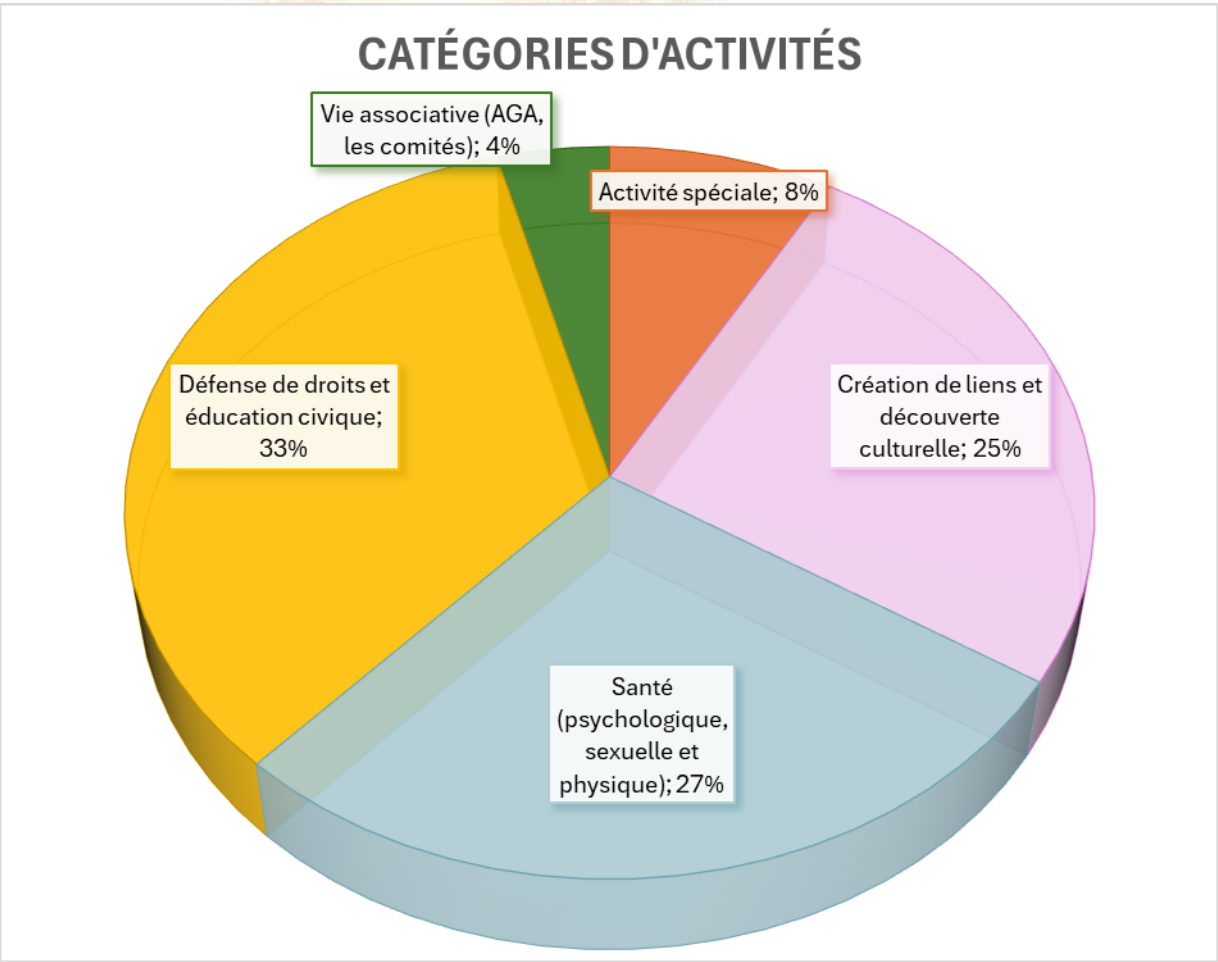
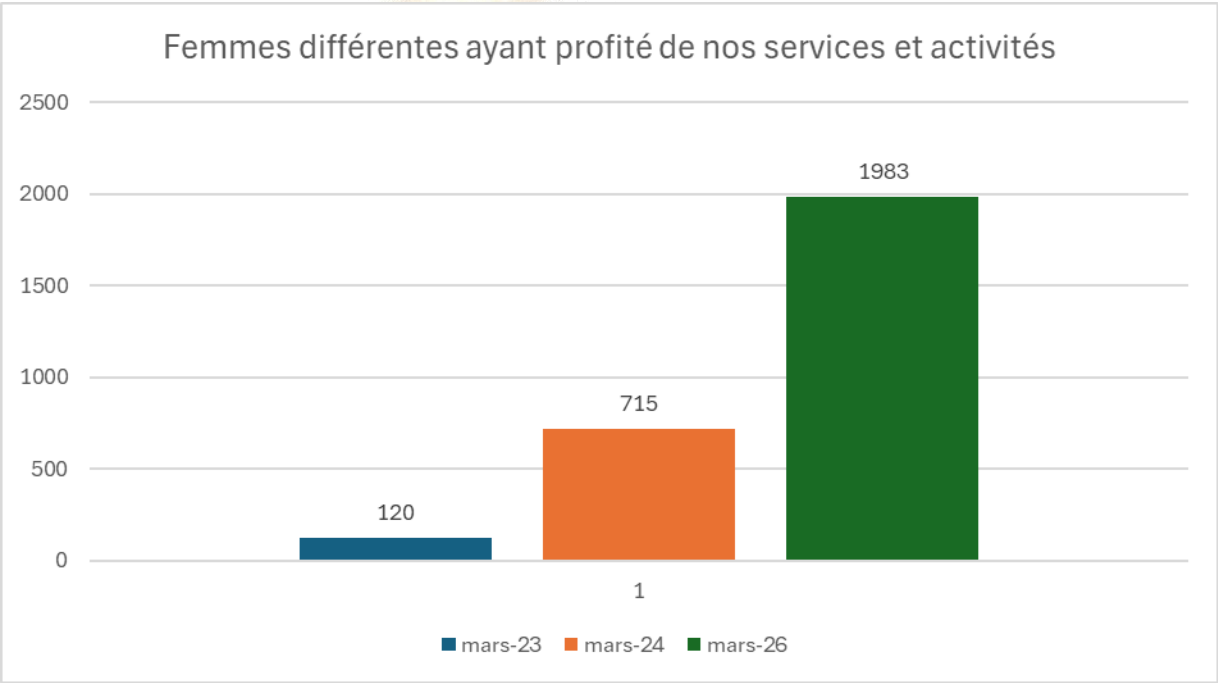
Cette année, chaque activité a laissé sa trace : une nouvelle découverte, une rencontre marquante, une première sortie en métro, un éclat de rire partagé ou une prise de parole courageuse. Ce sont toutes ces petites lumières réunies qui donnent vie à la programmation du Carrefour et qui transforment chaque activité en un moment porteur de sens et d'émerveillement.

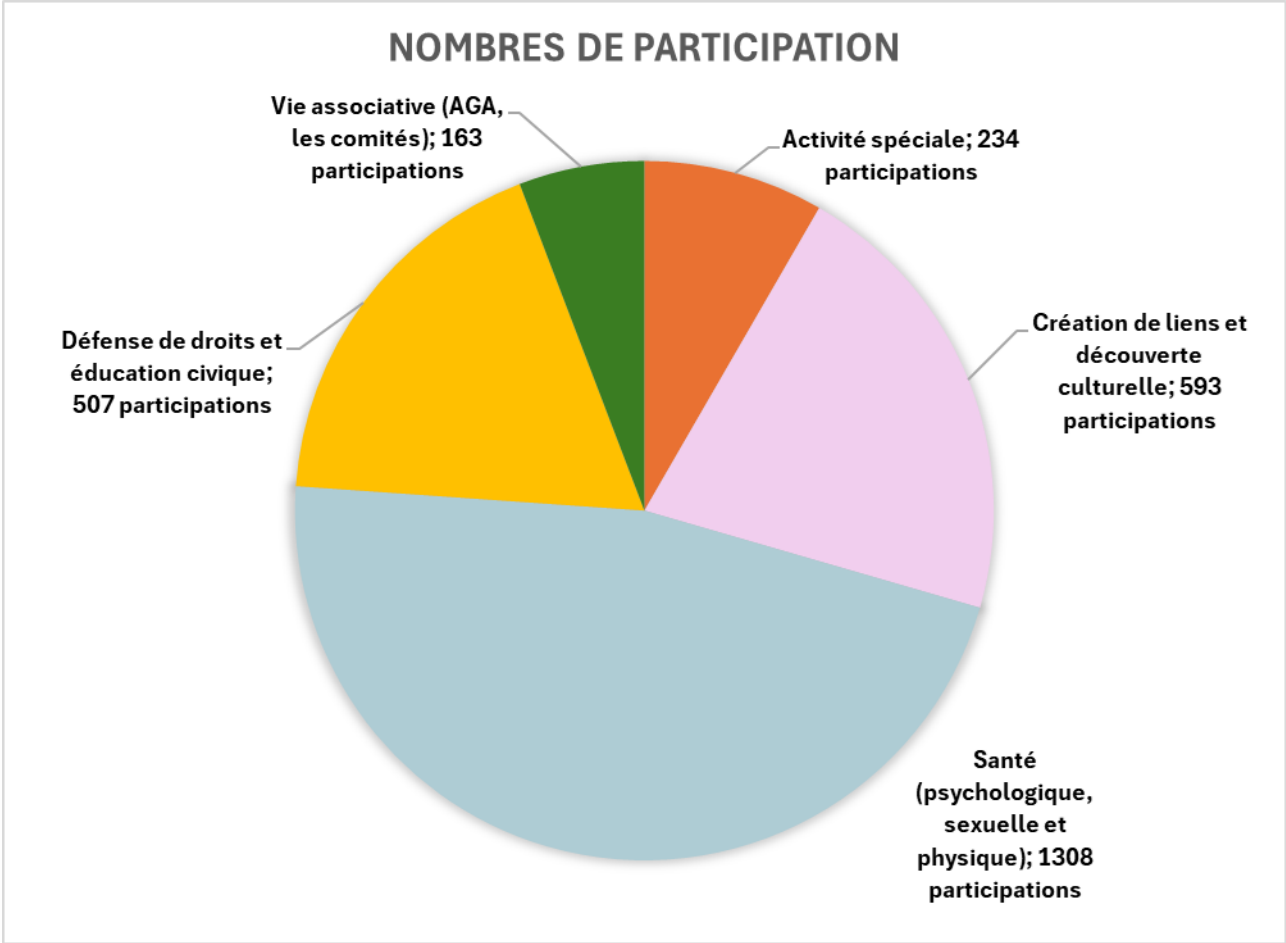


Afin de mettre en lumière la richesse et la diversité de notre programmation, les statistiques ainsi qu'une activité de chacune des catégories seront présentées dans les prochaines pages. Un tableau d'objectif et résultat des **97 activités différentes réalisées au cours de l'année** se retrouve en annexe du présent rapport d'activités.

« Merci d'être à l'écoute de mes commentaires face à la programmation : ça renforce mon estime personnelle et je suis soucieuse d'avoir de bons contenus pour nos apprentissages. »

Statistiques





La santé physique, psychologique et sexuelle

Qi Gong de la femme

Cette année, le Carrefour des femmes d'Anjou a offert 8 séances de Qi Gong de la femme, une pratique douce inspirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui vise l'harmonisation du corps et de l'esprit à travers le mouvement, la respiration et l'intention. À l'aide d'automassages, de mouvements fluides et de moments de pleine conscience, les participantes ont été invitées à se reconnecter à leur corps avec douceur et bienveillance. Cette pratique permet d'accompagner différentes étapes de la vie des femmes, tout en favorisant l'équilibre hormonal, émotionnel et le mieux-être global.

Les séances ont également permis aux participantes d'explorer la présence à soi, d'éveiller leurs sens et d'entrer en résonance avec leur environnement afin de retrouver davantage de fluidité, de spontanéité et de naturel dans leurs mouvements et leur quotidien.

Au cours de l'année, l'activité a rejoint **17 femmes différentes**, pour un total de **37 participations**.



Objectifs de l'activité

Objectifs	Résultats observés	Évaluation
Faire découvrir le Qi Gong comme pratique de mieux-être	Plusieurs participantes ont découvert cette discipline pour la première fois et ont démontré un fort intérêt envers la pratique.	Objectif atteint
Développer des outils favorisant une meilleure relation avec le corps et le bien-être émotionnel	Les séances ont permis aux participantes de vivre des moments de détente, de reconnexion à soi et d'écoute du corps.	Objectif atteint
Favoriser la détente et la pleine conscience	Les exercices proposés ont aidé les participantes à ralentir, à éveiller leurs sens et à intégrer davantage de fluidité dans leur quotidien.	Objectif atteint

Témoignages des participantes

« C'est une découverte pour moi, je ne connaissais pas cette discipline. C'était wow, je suis complètement conquise ! »

« Ça correspond à ce que l'animatrice enseigne. Mes attentes étaient de retrouver une détente, une relation plus harmonieuse avec mon corps et de stimuler le nerf vague ; mes attentes ont été répondues. »

Commentaires et pistes d'amélioration

Certaines participantes ont exprimé le souhait que les ateliers soient offerts chaque semaine plutôt qu'aux deux semaines, démontrant ainsi leur intérêt et leur appréciation envers cette activité.

La défense des droits et l'éducation civique

Aliment'aide



Le Carrefour des femmes d'Anjou a mis en place Aliment'Aide, un atelier de cuisine solidaire pensé par les membres et pour la communauté. Cette activité rassemble des bénévoles autour de la préparation de repas équilibrés, offerts gratuitement et déposés dans notre Frigo généreux afin de soutenir les femmes vivant une situation de précarité alimentaire.

Dans une ambiance chaleureuse et collaborative, les participantes cuisinent ensemble des plats nutritifs et accessibles, tout en partageant leurs connaissances, leurs recettes et leurs expériences. Aliment'Aide est devenu bien plus qu'un atelier de cuisine : c'est un espace d'entraide, de solidarité et de participation citoyenne où chacune peut contribuer concrètement au bien-être de sa communauté.



Au cours de l'année, notre cuisine solidaire a permis de cuisiner **1086 repas**, réalisés lors de rencontres mensuelles regroupant en moyenne 6 participantes. Tous les repas préparés ont ensuite été congelés et distribués gratuitement par l'entremise du Frigo généreux. Coup de chapeau à Jeanne qui coordonne cet atelier de main de maître, avec des denrées qui varient selon les donateurs. Et, aux femmes cuisinières provenant de tous azimuts, qui ont fait chauffer nos marmites de sorcières!



Objectifs de l'activité

Objectifs	Résultats observés	Évaluation
Mobiliser les bénévoles autour d'une action solidaire	Les rencontres mensuelles ont mobilisé en moyenne 6 participantes bénévoles qui se sont impliquées activement dans la préparation de 1086 repas destinés à la communauté.	Objectif atteint
Favoriser l'apprentissage et le partage de compétences culinaires	Les participantes ont partagé leurs recettes, découvert de nouvelles façons de cuisiner et développé leurs connaissances culinaires dans un climat de collaboration et de bienveillance.	Objectif atteint
Contribuer à la sécurité alimentaire locale	Tous les repas cuisinés et congelés ont été distribués gratuitement à partir du Frigo généreux afin de soutenir les femmes et familles vivant des situations de précarité.	100 % des repas cuisinés ont été redistribués

Témoignages des participantes

- « Je suis fière et contente de contribuer à préparer des repas qui sont offerts aux familles moins nanties de notre communauté. »
- « C'est toujours un plaisir de venir cuisiner avec vous. »
- « En plus du plaisir que j'ai en cuisinant, j'apprends de nouvelles recettes très bonnes et économiques. »
- « Mes enfants adorent les repas de la cuisine AlimentAide, je suis rendue à les faire chez moi. »





Les activités spéciales

Visite à l'insectarium



Cette année, le Carrefour des femmes d'Anjou a organisé une sortie familiale à l'**Insectarium de Montréal**, permettant aux participantes et à leurs enfants de vivre une expérience à la fois éducative, culturelle et rassembleuse.

À travers la découverte du monde fascinant des insectes, les participantes ont pu explorer un environnement stimulant favorisant la curiosité, l'émerveillement et l'apprentissage. Cette activité a offert aux familles l'occasion de vivre un moment différent du quotidien, dans un cadre accessible et accueillant pour tous les âges.

Au-delà de la visite elle-même, cette sortie a permis de créer un espace de socialisation et de détente où les femmes pouvaient échanger, tisser des liens et partager une expérience enrichissante avec leurs enfants et les autres participantes du groupe. Pour plusieurs, il s'agissait également d'une occasion de découvrir davantage les ressources culturelles de Montréal dans un contexte sécurisant et bienveillant.



La sortie a rejoint **19 participantes adultes et 12 enfants**, pour un total de **21 inscriptions**, faisant de cette activité familiale un moment particulièrement rassembleur et apprécié.

« Merci au CFA pour cette sortie, en tant que femme seule, je n'ose pas faire ce genre de sortie habituellement, mais en groupe comme ça, c'est super! »

Objectifs de l'activité

Objectifs	Résultats observés	Évaluation
Favoriser la découverte et l'émerveillement	Les participantes et les enfants ont découvert l'univers des insectes à travers une expérience interactive et éducative suscitant la curiosité et l'intérêt.	Objectif atteint
Offrir une activité accessible et enrichissante pour les familles	La sortie a permis aux familles de vivre une expérience culturelle adaptée autant aux adultes qu'aux enfants dans un environnement sécuritaire et accueillant.	Objectif atteint
Créer un moment de socialisation et de détente	Les participantes ont partagé un moment convivial favorisant les échanges, la création de liens et la sortie de l'isolement.	Objectif atteint
Faire découvrir un lieu culturel de Montréal	Plusieurs participantes ont pu visiter un musée montréalais pour la première fois et découvrir une ressource culturelle accessible à leur famille.	Objectif atteint
Favoriser l'utilisation du transport en commun	Les participantes ont expérimenté les déplacements en transport collectif dans un cadre accompagné, leur permettant de développer leur confiance et leur autonomie dans leurs déplacements.	Objectif atteint



La création de liens et les découvertes culturelles



Passito Passito est un atelier convivial permettant aux participantes de pratiquer l'espagnol dans un climat chaleureux, dynamique et bienveillant. À travers des échanges oraux, des exercices interactifs et des discussions de groupe, les participantes ont pu enrichir leur vocabulaire, améliorer leur fluidité et développer leur aisance à s'exprimer dans une nouvelle langue.

L'activité a été offerte en deux niveaux afin de respecter le rythme et les besoins des participantes : un groupe pour débutantes et un groupe intermédiaire. Au-delà de l'apprentissage linguistique, ces rencontres ont permis de créer un espace de socialisation, de découvertes culturelles et de nouvelles amitiés. Aussi, plusieurs bénévoles dont la langue maternelle est l'espagnol sont venues prêter main-forte durant les ateliers. Leur présence a permis de créer des échanges authentiques et enrichissants pour les participantes, tout en permettant aux bénévoles de valoriser leurs connaissances, de partager leur culture et de développer un fort sentiment d'utilité et d'appartenance au sein du Carrefour. Pour plusieurs participantes, Passito Passito est devenu un moment attendu où apprendre se faisait dans le plaisir, le respect et l'encouragement mutuel.

Au cours de l'année :

- **Groupe intermédiaire :**
15 rencontres, 21 inscriptions et une moyenne de 11 participantes par séance ;
- **Groupe débutant :**
15 rencontres, 22 inscriptions et une moyenne de 9 participantes par séance.





Atteinte des objectifs

Objectifs	Résultats observés	Évaluation
Favoriser la pratique orale de l'espagnol	Les participantes ont pris part activement aux discussions et aux exercices proposés dans un climat convivial favorisant l'expression orale.	Objectif atteint
Encourager les échanges et l'apprentissage collectif	Les rencontres ont permis le partage de connaissances, la découverte de nouveaux mots et des échanges enrichissants entre participantes et bénévoles.	Objectif atteint
Créer un espace bienveillant et motivant	Les participantes ont exprimé se sentir respectées dans leur rythme d'apprentissage et davantage en confiance pour s'exprimer en espagnol.	Objectif atteint

Témoignages des participantes

« Ces rencontres ont permis de créer de nouvelles amitiés... j'ai apprécié les bénévoles qui nous aidaient dans leur langue. »

« L'atelier est très bien organisé, l'apprentissage doit poursuivre en ce sens : respect du rythme, sans contrainte et amical. La gratuité est bien appréciée. »

« Ces ateliers m'ont apporté de la confiance à parler tout en acceptant mes limites. J'apprécie le matériel transmis par Amparo pour travailler à la maison. »

Commentaires et pistes d'amélioration

Des suggestions concernant l'organisation ont également été émises :

- Offrir les ateliers en semaine afin de permettre une participation plus constante durant l'année ;
- Maintenir des groupes mieux séparés selon les niveaux d'apprentissage ;
- Privilégier davantage l'utilisation exclusive de l'espagnol durant les ateliers.

La vie associative

Comité organisateur : Les lutines



Le comité organisationnel **Les Lutines** a été mis sur pied afin de permettre aux membres de participer activement à la création et à l'organisation du dîner de Noël du Carrefour des femmes d'Anjou. À travers une série de rencontres conviviales, les participantes ont été invitées à imaginer un événement festif et chaleureux à leur image.

Dans une ambiance remplie de créativité, de rires et de collaboration, les membres ont travaillé ensemble à la planification des différents éléments de l'événement : décorations, menu, animation et ambiance générale. Ce comité a permis aux participantes de mettre leurs idées, leurs talents et leur imagination au service d'un moment



collectif important pour les membres du Carrefour. Bien plus qu'un simple comité organisateur, Les Lutines est devenu un espace de participation citoyenne et de vie associative où les femmes ont pu s'impliquer concrètement, créer des liens et faire rayonner l'esprit des Fêtes à travers de petits gestes porteurs de joie et de solidarité.

Au cours de l'année, **11 membres ont participé activement** au comité. Une rencontre a dû être annulée en raison de la grève de la STM.

Atteinte des objectifs

Objectifs	Résultats observés	Évaluation
Planifier les éléments clés de l'événement	Les participantes ont collaboré à la préparation du menu, des décorations et de l'animation afin de créer un événement festif et rassembleur.	Objectif atteint
Favoriser la participation et l'implication des membres	Les membres ont partagé leurs idées, leurs talents et leurs propositions dans un climat convivial et participatif.	Objectif atteint
Créer un événement à l'image du groupe	Le dîner de Noël a reflété l'esprit chaleureux, créatif et solidaire des participantes et du Carrefour.	Objectif atteint
Cuisiner un repas multiculturel et inclusif	Les membres ont préparé un repas inspiré de différentes cultures, permettant de célébrer la diversité et les traditions culinaires des participantes.	Objectif atteint

Témoignage d'une participante

« C'est une belle façon de s'impliquer et de passer un bon moment avec les autres membres.
On a eu beaucoup de plaisir et plusieurs fous rires. »



Galleries de photos des activités





Conclusion

Cette année encore, le Carrefour des femmes d'Anjou a été un lieu profondément vivant, humain et rassembleur. Une année où, malgré les défis administratifs, les ajustements organisationnels et les réalités grandissantes de précarité vécues par plusieurs femmes de notre communauté, nous avons vu naître quelque chose de précieux : une multitude de petites étincelles de solidarité, d'entraide et d'espoir.

La magie du Carrefour ne se retrouve pas dans l'extraordinaire, mais bien dans tous ces moments simples qui transforment le quotidien. Elle se retrouve dans ces femmes qui osent franchir nos portes pour la première fois. Dans celles qui découvrent leur force à travers un groupe de soutien, une activité ou une implication citoyenne. Dans ces repas partagés, ces échanges de savoirs, ces éclats de rire, ces confidences autour d'un café ou encore ces liens qui continuent d'exister bien après la fin d'un atelier.

Nous avons vu des femmes créer des amitiés durables, pratiquer ensemble le français, partager un dîner, cuisiner pour leur communauté, s'impliquer dans des actions collectives et reprendre leur place avec confiance dans l'espace public. Nous avons vu des enfants socialiser, apprendre et grandir dans un environnement accueillant. Nous avons vu des familles trouver du soutien, du répit et un sentiment d'appartenance.

Cette année a également été marquée par un rayonnement important du Carrefour dans la communauté. Grâce à nos partenariats, nos représentations et nos projets porteurs, notre milieu de vie s'est animé plus que jamais. Cette vitalité s'est reflétée dans l'augmentation significative de la participation aux activités, dans l'implication des membres et dans tous les gestes de solidarité qui ont pris vie au sein du centre.

Au fil des pages de ce rapport, une chose demeure claire : le Carrefour des femmes d'Anjou est bien plus qu'un organisme. C'est un lieu où l'on tisse des liens, où l'on reprend son souffle, où l'on grandit ensemble et où chaque femme peut trouver sa place.

Et si cette année nous a appris quelque chose, c'est que la plus belle forme de magie demeure celle que l'on crée ensemble.



Annexes





Annexe 1- Plan d’action 2026-2027

1. Vie associative

1.1. Sentiment d’appartenance et accueil inclusif		
Objectifs	Résultats attendus	Moyens
Assurer une présence accueillante et accessible à l’accueil du centre	Les membres et participantes bénéficient d’un accueil chaleureux, personnalisé et rassurant favorisant leur intégration au milieu de vie.	Assurer la présence d’une intervenante, stagiaire ou bénévole à l’accueil. Offrir de la formation aux bénévoles et aux stagiaires. Maintenir une présence visible et invitante à l’entrée du centre.
Développer une approche inclusive envers les personnes issues de la communauté LGBTQR2S+, dans le respect des valeurs féministes et de la mission du centre.	Le Carrefour des femmes d’Anjou renforce son caractère inclusif et sécuritaire pour toutes les femmes et personnes de diverses réalités de genre et d’orientation sexuelle.	Offrir des formations portant sur les réalités LGBTQR2S+. • Amorcer une réflexion organisationnelle en cohérence avec la mission et les valeurs du centre. • Élaborer un plan d’action en matière d’inclusion.
Consolider le Carrefour des femmes d’Anjou comme milieu de vie inclusif, dynamique et rassembleur	Les membres participent activement à la vie du centre et développent des liens significatifs favorisant l’entraide et le partage de services.	Promouvoir des activités et services adaptés aux différentes réalités vécues par les membres. • Bonifier l’horaire avec une ouverture en soirée afin de favoriser l’accessibilité pour les femmes en emploi. Définir des plages horaires de milieu de vie avec intervenante Définir des plages horaires de milieu de vie autonome.
Déployer le projet « Ensemble pour elles » afin de développer un réseau d’entraide communautaire	• Poursuivre Aliment’aide et des partenaires pour des dons alimentaires (début 2025) • Déployer le Réseau d’échange (vêtements et matériels divers) (debute en 2026) • Plate-forme d’échange de services (ouvert à la population Angevine) (étape du projet 2028)	À définir par la chargée de projet



Favoriser la création de liens significatifs entre les intervenantes et les membres.	Les membres développent un sentiment d'appartenance, de solidarité et une participation accrue à la vie du centre.	• Effectuer des appels de courtoisie et d'anniversaire. • Valoriser les bons coups des membres. • Faciliter les échanges entre participantes. • Assurer des plages horaires de milieu de vie animées par les intervenantes. • Mettre en place une semaine d'inscription comprenant une rencontre individuelle présentant le code de vie et les activités du centre.
Relancer les différents comités de participation citoyenne du centre. - Comité de mobilisation - Comité de visibilité - Comité fête et événement	Les membres s'impliquent activement dans les comités, développent leur pouvoir d'agir et renforcent leur sentiment d'appartenance.	• Mettre en place des stratégies de mobilisation des membres. • Définir les rôles, procédures et mandats des comités. • Adapter les activités selon les besoins et l'implication des membres. • Élaborer des ententes de collaboration pour les comités.
Soutenir le pouvoir d'agir et la participation démocratique des membres.	Les membres comprennent davantage le fonctionnement du centre et participent activement aux orientations et à la vie associative.	• Offrir l'activité « Comprendre mon centre » portant sur la mission, les orientations et le fonctionnement du centre. • Accompagner le comité communication dans la création de contenus vidéo présentant les orientations, politiques et services du centre.

1.2. Assurer le bon fonctionnement entourant la vie associative et démocratique.

Objectifs	Résultats	Moyens
Assurer une composition complète et un fonctionnement efficace du conseil d'administration.	Le conseil d'administration est composé de membres engagées et représentatives des valeurs et de la mission du Carrefour des femmes d'Anjou. Leurs compétences sont complémentaires pour soutenir l'achèvement de la planification stratégique du CFA.	• Présenter clairement les rôles et responsabilités des offcières avant les élections lors de l'AGA. • Sensibiliser les membres à l'importance de l'implication au sein du conseil d'administration et aux responsabilités qui y sont associées.



	Les administratrices exercent leurs fonctions conformément aux Statuts et règlements généraux adoptés.	• Offrir des formations portant sur la gouvernance féministe et les modèles de gestion collaborative.
Favoriser la participation active des membres aux espaces de consultation et de réflexion collective.	Les membres participent activement aux discussions entourant les orientations, les projets et les décisions importantes du centre.	• Mettre en place différents moyens de consultation afin de favoriser la prise de parole des membres sur l’avenir de l’organisme. • Intégrer à la programmation des rencontres de type tables rondes « À vous la parole » et « comprendre mon centre ».
Maintenir des activités favorisant l’implication citoyenne et associative des membres.	Les membres développent leur engagement au sein du Carrefour et participent activement à la vie associative du centre. Certaines activités et initiatives sont prises en charge par les membres.	Maintenir et soutenir les activités et comités animés par les membres. • Encourager la participation des membres dans l’organisation et l’animation des activités du centre.

2. Services

2.2. Mettre en valeur les services : De soutien (soutien en présentiel et soutien téléphonique), le maintien de la halte-garderie communautaire.		
Objectifs	Résultats	Moyens
Identifier de façon continue les besoins des femmes en matière de santé mentale et de soutien psychosocial.	Les femmes accèdent à des services adaptés à leurs réalités et à leurs besoins, notamment en matière d’écoute, de référence et de soutien.	Maintenir une connaissance à jour des ressources communautaires et institutionnelles du quartier et de la région afin d’orienter adéquatement les femmes. • Assurer une veille des services offerts par les partenaires afin de favoriser la complémentarité des services et éviter le dédoublement. • Offrir une programmation variée répondant aux besoins identifiés. • Développer des groupes de soutien selon les réalités vécues par les femmes.
Offrir des groupes de soutien répondant aux enjeux vécus par les femmes.	Les femmes bénéficient d’espaces sécuritaires favorisant l’écoute, l’expression du vécu, le soutien mutuel et la création de liens significatifs.	Évaluer régulièrement les besoins des participantes. • Développer ou proposer du contenu d’animation pour les groupes de soutien. • Identifier et collaborer avec des ressources spécialisées lorsque nécessaire.



2.2. Mettre en valeur les services : De soutien (soutien en présentiel et soutien téléphonique), le maintien de la halte-garderie communautaire.		
Objectifs	Résultats	Moyens
Professionaliser les services d'accueil, d'écoute et de soutien psychosocial.	Les intervenantes maintiennent des pratiques professionnelles, bienveillantes et adaptées aux réalités des femmes. Les participantes bénéficient d'un accueil courtois, chaleureux et d'un accompagnement de qualité.	Offrir des formations continues aux intervenantes en intervention féministe intersectionnelle. • Maintenir à jour les connaissances en intervention sociale. • Consolider les compétences liées aux techniques d'écoute et de soutien. • Développer de nouvelles stratégies d'intervention adaptées aux besoins émergents
Maintenir l'offre de service de la halte-garderie et de la halte-garderie communautaire.	Les femmes ayant des enfants peuvent bénéficier de répit et participer pleinement aux activités et services du centre. Les familles de l'arrondissement d'Anjou ont accès à un service de halte-garderie communautaire favorisant le soutien aux parents.	Assurer le renouvellement des demandes de financement liées au service de halte-garderie. • Promouvoir le service auprès des familles et des membres du centre.
Partager l'expertise du Carrefour des femmes d'Anjou auprès des organismes du milieu.	Les partenaires communautaires développent une meilleure compréhension de la mission et de l'expertise du Carrefour. La collaboration et le travail de concertation sont renforcés dans le milieu.	Offrir des formations et ateliers aux partenaires sur différents enjeux féministes et sociaux (ex. : violence conjugale, anxiété, groupe Oxygène). • Développer une offre de formations destinée aux organismes partenaires.



3. Activités éducatives

3.1. Offrir des activités en réponse aux besoins de santé mentale		
Objectifs	Résultats	Moyens
Favoriser la création de liens sociaux et briser l'isolement dans un climat de légèreté et de bienveillance.	Les femmes développent des liens significatifs avec d'autres participantes. Les participantes prennent part à des activités sociales, culturelles et récréatives auxquelles elles n'auraient pas eu accès autrement. Les activités contribuent au bien-être, à la détente et à une amélioration du moral des participantes	Offrir des activités sociales et ludiques favorisant les échanges et le plaisir. • Organiser des sorties et activités culturelles accessibles et inclusives. • Créer des espaces propices à la socialisation et au développement du sentiment d'appartenance.
3.2. Offrir des activités éducatives permettant le développement d'une conscience collective, sociale et politique:		
Objectifs	Résultats	Moyens
Sensibiliser et conscientiser les femmes aux enjeux sociaux touchant leur réalité.	Les femmes développent une meilleure connaissance de leurs droits et des enjeux sociaux qui les concernent. Les participantes renforcent leur esprit critique et leur capacité d'analyse. Les femmes s'impliquent davantage dans des initiatives citoyennes, des actions collectives et des espaces de mobilisation. Les perceptions et préjugés liés à certaines réalités sociales évoluent positivement.	Offrir des activités éducatives portant sur des enjeux tels que la pauvreté, la santé mentale, la violence conjugale, l'immigration et les inégalités sociales. • Développer des activités à la fois éducatives, participatives et ludiques. • Sensibiliser les participantes aux réalités vécues par les femmes immigrantes et aux enjeux sociétaux actuels. • Intégrer des approches d'éducation populaire dans les interventions individuelles et collectives.



Favoriser la compréhension du système politique québécois et encourager la participation citoyenne.	Les femmes développent leur capacité à se positionner de manière critique et éclairée dans la sphère politique. Les participantes exercent leur droit de vote de façon libre et informée.	Organiser des ateliers portant sur le fonctionnement du système politique québécois. • Inviter les candidates et candidats aux élections provinciales à présenter leurs engagements et plateformes électorales au Carrefour des femme
---	--	--

3.3. Offrir des activités éducatives favorisant l'empowerment		
Objectifs	Résultats	Moyens
Favoriser le développement de l'autonomie et du pouvoir d'agir des femmes	Les femmes reconnaissent davantage leurs forces et leurs capacités. Les participantes prennent des décisions éclairées et mobilisent leurs ressources personnelles pour passer à l'action. Les femmes développent des connaissances pratiques et relationnelles favorisant leur autonomie au quotidien.	• Offrir des activités portant sur : – la gestion saine des émotions ; – l'identification des forces et des besoins ; – le processus de prise de décision ; – la communication interpersonnelle et non violente ; – les habiletés relationnelles. • Favoriser des approches participatives et expérientielles.
Favoriser le partage de connaissances et la valorisation des savoirs des membres.	Les femmes développent leur confiance en leurs compétences et leurs capacités de transmission. Les participantes acquièrent de nouvelles connaissances et participent à des échanges de savoirs enrichissants.	Mettre en œuvre des activités « Savoir-faire » animées par des membres bénévoles (artisanat, cuisine, loisirs, partage d'expertise, visites culturelles, etc.). • Mobiliser les membres afin de favoriser leur participation au co-développement et aux activités collectives. • Développer le volet « Savoir-être » et codéveloppement du comité par et pour. • Valoriser l'implication des membres par des espaces de discussion, d'évaluation et de mise en valeur de leur contribution.
Développer une programmation d'activités inclusives répondant à la diversité des réalités vécues par les femmes.	Les femmes issues de différentes réalités se sentent accueillies, représentées et incluses dans les activités du Carrefour. Le Carrefour renforce son accessibilité et son approche inclusive auprès de nouvelles clientèles.	Développer et promouvoir une offre d'activités inclusives adaptées à différentes réalités (parcours migratoire, mamans, communauté LGBTQ2S+, femmes aînées, etc.). • Offrir des formations portant sur l'inclusion et les réalités LGBTQ2S+. • Assurer la promotion des activités inclusives auprès des membres et des non-membres.



Encourager la participation citoyenne et l'implication des membres au sein du Carrefour.	Les femmes se mobilisent et s'impliquent activement dans les différents comités et projets du centre.	Soutenir la création et l'animation de comités de participation citoyenne. • Accompagner les membres dans leur implication et le développement de leurs initiatives collectives.
--	---	--

4. Actions collectives

4.1. Développer l'engagement des femmes envers les actions collectives		
Objectifs	Résultats	Moyens
Développer et soutenir la participation des femmes aux actions collectives en collaboration avec les partenaires du milieu.	Les femmes développent une meilleure compréhension des enjeux sociaux et féministes. Les participantes s'impliquent davantage dans les actions de mobilisation et les revendications liées au changement social. Le Carrefour des femmes d'Anjou consolide son rôle d'acteur mobilisateur dans la communauté angevine.	• Élaborer un plan de mobilisation pour les actions collectives mensuelles du CFA et de ses partenaires. • Participer à l'organisation et à la diffusion des activités entourant les 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes.
Maintenir le conseil d'administration informé des enjeux et mouvements féministes actuels.	Le conseil d'administration demeure informé des enjeux liés aux droits des femmes et soutient les prises de position du Carrefour des femmes d'Anjou.	Intégrer un point statutaire d'information sur les enjeux féministes et sociaux à l'ordre du jour des rencontres du conseil d'administration.
Participer à des actions collectives en cohérence avec la mission féministe du centre.	Le Carrefour des femmes d'Anjou renforce sa participation citoyenne et son implication dans les luttes féministes et sociales.	Participer à un minimum de cinq actions collectives liées aux enjeux féministes et sociaux. • Élaborer un plan de mobilisation annuel afin de sélectionner les actions prioritaires. • Diffuser et faire circuler des pétitions papier et numériques. • Participer à des activités de mobilisation et de sensibilisation.
Consolider les concertations et les collaborations avec les centres de	Le Carrefour des femmes d'Anjou augmente sa présence et son rayonnement dans le milieu communautaire et sur les enjeux touchant les conditions de vie des femmes.	Évaluer la pertinence des différents lieux de représentation et de concertation. • Participer activement aux rencontres de partenaires et aux tables de concertation d'Anjou.



femmes, les organismes communautaires et les partenaires du milieu.	Les partenariats et collaborations du milieu sont renforcés.	• Élaborer un calendrier annuel des représentations et des participations du CFA.
Développer des projets d'intervention communautaire favorisant le rayonnement et les alliances dans le milieu.	La population est davantage sensibilisée aux enjeux sociaux et communautaires. Les projets du Carrefour favorisent la sécurité alimentaire, le soutien aux familles et le développement du pouvoir d'agir des femmes.	Poursuivre le Frigo communautaire, Aliment'aide, et Mères en action, Ensemble pour elles. Poursuivre notre implication dans le projet PIC financé par Centraide et chapeauté par la concertation Anjou. • Développer des partenariats dans le cadre des projets communautaires.
Contribuer au développement des compétences des intervenantes et intervenants du milieu communautaire pour un meilleur filet social pour la population.	Les partenaires et intervenant·es développent leurs connaissances et leurs pratiques d'intervention sur différents enjeux sociaux et féministes.	Offrir des formations et du partage d'expertise aux partenaires du milieu communautaire.
Développer des pratiques organisationnelles écoresponsables au sein du Carrefour.	Le Carrefour des femmes d'Anjou adopte progressivement des pratiques plus écologiques et durables.	Élaborer et mettre en œuvre un plan d'intégration des bonnes pratiques écologiques au sein du centre.

5. Gestion administrative

5.1. Préserver les conditions d'emploi et préserver la cohésion de l'équipe de travail.		
Objectifs	Résultats	Moyens
Offrir des conditions d'emploi compétitives et favorisant la rétention du personnel.	Le Carrefour des femmes d'Anjou améliore sa capacité à attirer et retenir des ressources humaines qualifiées. L'équipe évolue dans un milieu de travail sain, sécuritaire et stimulant.	Ajuster les salaires selon la capacité financière de l'organisme et l'indexation du financement à la mission. • Mettre en œuvre les actions prévues au plan stratégique de rétention du personnel. • Développer un plan d'action visant la rétention et le bien-être des employées.



Favoriser la transmission des savoirs et le développement de la relève en intervention sociale.	Les stagiaires développent leurs compétences professionnelles et contribuent à la mission du Carrefour.	Accueillir au minimum une stagiaire en intervention sociale par année dans le cadre d'un stage final de longue durée.
Consolider le fonctionnement organisationnel et optimiser les pratiques de travail.	Les rôles et responsabilités des travailleuses sont mieux compris et intégrés. L'organisation du travail est plus fluide et efficace. Les outils administratifs et les systèmes de gestion sont optimisés et utilisés de façon rigoureuse (dont ASO)	Réviser les descriptions de tâches afin de favoriser une meilleure complémentarité entre les postes. • Assurer une répartition équitable des tâches et responsabilités. • Développer une grille d'évaluation basée sur la reconnaissance des acquis. • Mettre en place des mécanismes de contrôle des saisies de données 3 fois par année. • Optimiser l'utilisation des outils administratifs et de gestion ASO.
Maintenir la mission et les valeurs féministes au cœur des pratiques organisationnelles	La mission, les valeurs et l'approche féministe du Carrefour se reflètent dans les interventions, les activités, les décisions et les communications du centre.	Réfléchir et évaluer régulièrement les activités et services en lien avec la mission, l'intervention féministe et le code d'éthique. • Offrir des formations et espaces de réflexion à l'équipe et au conseil d'administration. • Intégrer ces réflexions dans les processus de planification.
Développer les compétences professionnelles des travailleuses.	Les employées développent les connaissances et compétences nécessaires à l'exercice de leurs fonctions et à l'évolution de leurs pratiques.	Élaborer un plan de formation continue pour les travailleuses. • Identifier et offrir les formations répondant aux besoins de l'équipe. • Rechercher des ressources spécialisées pour soutenir le développement professionnel.
Maintenir une équipe de travail mobilisée, solidaire et en santé	L'équipe bénéficie d'une communication fluide, d'une meilleure coordination des projets et d'un climat de travail positif.	Tenir des rencontres d'équipe hebdomadaires. • Assurer une circulation continue de l'information. • Organiser des ateliers de renforcement d'équipe mensuels. • Planifier une activité d'équipe annuelle et souligner les anniversaires. • Développer une politique de reconnaissance des employées.



	Le sentiment d'appartenance, la motivation et la prévention de l'épuisement professionnel sont renforcés.	• Soutenir un leadership mobilisateur et bienveillant au sein de la coordination.
Optimiser et diversifier les sources de financement de l'organisme.	Le Carrefour augmente sa stabilité financière et développe sa capacité d'action. Le financement obtenu permet d'élargir l'offre de services et de soutenir l'embauche d'une cinquième travailleuse permanente.	Effectuer des démarches de recherche de financement à la mission et par projet. • Maintenir une gestion budgétaire rigoureuse afin de maximiser les ressources disponibles et bonifier l'offre d'activités et de services.

5.2. Évolution des communications

Objectifs	Résultats	Moyens
Accroître la visibilité et le rayonnement du Carrefour des femmes d'Anjou dans la communauté.	Le Carrefour augmente sa visibilité auprès de la population, des partenaires et des institutions du milieu. Le membership connaît une augmentation de 25 % et le taux de renouvellement des cartes de membre atteint 80 %. Un plus grand nombre de femmes connaissent les services, les activités et les valeurs du Carrefour.	Accorder un budget à la refonte du site web pour 2025-2026. • Réaliser la refonte du site Internet. • Développer des outils visuels et promotionnels attractifs (affiches, dépliants, vidéos, bannières, etc.). • Assurer la diffusion de matériel promotionnel dans des lieux stratégiques du quartier. • Améliorer l'habillage visuel et la signalisation du local.
Faire connaître les services, les valeurs et la mission du Carrefour auprès de différentes clientèles.	La population développe une meilleure compréhension du rôle, des services et de l'impact du Carrefour des femmes d'Anjou.	Diffuser régulièrement du contenu sur les réseaux sociaux (témoignages, photos, capsules informatives, vidéos, etc.). • Produire une infolettre mensuelle. • Organiser des journées portes ouvertes et des activités de rayonnement.



	Les préjugés entourant les centres de femmes diminuent et l'image du Carrefour est valorisée.	• Participer à des événements communautaires et à des espaces de représentation. • Organiser des conférences ou panels portant sur des enjeux féministes et sociaux. • Développer des partenariats de diffusion avec des organismes et institutions du milieu.
Favoriser le sentiment d'appartenance des membres et encourager la mobilisation communautaire.	Les membres développent un plus grand sentiment d'appartenance et participent davantage à la vie du Carrefour. La communauté est mobilisée autour des enjeux féministes et sociaux.	• Mettre en valeur les témoignages et expériences des membres. • Développer un réseau d'ambassadrices bénévoles afin de promouvoir le Carrefour dans la communauté. • Créer et distribuer des objets promotionnels à l'image du centre. • Promouvoir la carte de membre solidaire et ses retombées pour l'organisme.
Structurer les communications internes et assurer une transmission claire et uniforme de l'information.	L'équipe transmet une information cohérente et uniforme aux membres et aux partenaires. Les risques de malentendus et de triangulation dans les communications sont diminués. Les processus de communication internes sont optimisés.	Optimiser les processus administratifs et les outils de communication interne avec ASO. • Développer des messages clés communs concernant les services, les inscriptions et le fonctionnement du centre. • Former l'équipe à répondre de manière uniforme aux demandes fréquentes. • Maintenir les rencontres d'équipe hebdomadaires et les flash-meetings quotidiens. • Tenir des rencontres mensuelles de suivi, de réflexion et de transfert de connaissances.

Annexe 2- Activités par catégorie

Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
Vie associative (AGA, les comités)	Assemblée Générale Annuelle	Favoriser la participation démocratique des membres Permettre aux participantes de s'informer, de s'exprimer et de contribuer aux décisions collectives concernant la mission, les actions et les orientations du centre. Renforcer le sentiment d'appartenance et d'engagement communautaire Créer un espace où les femmes peuvent mieux comprendre le fonctionnement du centre, reconnaître leur rôle dans l'organisation et s'impliquer activement dans la vie associative.	Objectif atteint : l'AGA a favorisé la participation démocratique des membres en permettant aux femmes de s'informer, de poser des questions et de contribuer aux échanges concernant les orientations du centre. Avec 41 participantes sur 49 inscriptions, l'activité a renforcé le sentiment d'appartenance et l'engagement communautaire dans une ambiance festive sous le thème « Gala des féministes ».	
Santé globale	Harmonie Naturelle – Atelier de bien-être et de créativité en nature	Offrir un moment de détente, de reconnexion à soi et à la nature à travers l'éveil sensoriel, la réflexion intérieure et la créativité douce. Favoriser la détente et la reconnexion à soi Offrir aux participantes un moment pour apaiser l'esprit, stimuler les sens et se recentrer grâce à des activités douces inspirées de la nature et de la créativité.	Objectif atteint : les participantes ont vécu un moment de détente et de reconnexion à soi à travers des activités inspirées de la nature et de la créativité. Malgré l'annulation d'une séance en raison de la météo, les rencontres ont permis un espace calme et apaisant favorisant le ressourcement.	
	Promenades au Féminin	Promenade douce et apaisante entre femmes dans un cadre naturel, l'occasion parfaite de respirer l'air frais, d'échanger et de profiter d'un instant hors du tumulte quotidien. Favoriser le bien-être et la connexion sociale par le mouvement en plein air Offrir aux participantes un moment apaisant pour marcher ensemble, échanger librement et se ressourcer dans un environnement naturel, à l'écart du rythme quotidien.	3 séances étaient prévues, 2 ont eu lieu. 9 personnes inscrites, moyenne de 4 personnes par sortie. Objectif atteint : les promenades ont offert aux participantes un moment apaisant pour marcher, échanger et profiter du plein air dans un cadre naturel. Les sorties ont favorisé le bien-être, les discussions spontanées et la création de liens entre femmes.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Disco groove	Encourager le mouvement comme source d'empowerment Permettre aux participantes de bouger librement, de libérer leur énergie et de renforcer leur confiance en elles grâce à une exploration corporelle dynamique et positive.	9 séances – 11 personnes inscrites. Objectif atteint : les participantes ont pu bouger librement dans une ambiance dynamique et bienveillante favorisant l'expression corporelle et la confiance en soi. Les commentaires démontrent que les séances ont répondu aux besoins des participantes tout en créant un espace de plaisir et d'empowerment. Commentaires : « Merci beaucoup pour les sessions de Disco Groove! Ton équipe a écouté nos besoins et on s'amuse! Cela dit, le choix musical d'Adeline est bon! »	
	SEXPLIQUER sans tabous - Le racisme sexuel	Un atelier visant à se sensibiliser aux impacts du racisme sexuel, favoriser la réflexion et encourager le dialogue pour promouvoir l'égalité et le respect dans nos interactions et nos perceptions. Comprendre les impacts du racisme sexuel Sensibiliser les participantes aux effets du racisme sexuel sur les expériences, les relations et le bien-être des personnes qui en sont victimes. Favoriser la réflexion et le dialogue pour promouvoir l'égalité Encourager des échanges ouverts visant à remettre en question les préjugés et à développer des attitudes et comportements fondés sur le respect et l'équité.	7 participantes sur 8 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont développé une meilleure compréhension du racisme sexuel et de ses impacts sur les relations et le bien-être. Les échanges ont permis de déconstruire certains préjugés et de sensibiliser les femmes à différentes réalités vécues. Commentaires : « <i>Je ne connaissais pas ce que c'est le racisme sexuel et j'étais curieuse de savoir ce que c'était, car c'est très important pour moi d'être informée des diverses réalités.</i> » « <i>J'aime apprendre de nouvelles choses et à travers les ateliers de Sexpliquer sans tabous, on ressort avec de nouvelles connaissances et même de grandes réalisations parfois! Surprenantes et importantes.</i> »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	SEXPLIQUER sans tabous - La pilosité dans l'intimité	Atelier interactif qui explore les liens entre consommation de substances (alcool, drogues, etc.) et sexualité, en abordant les impacts sur le consentement, le plaisir et les comportements. Comprendre les liens entre consommation de substances et sexualité Sensibiliser les participantes aux impacts de l'alcool et des drogues sur le consentement, le plaisir et les comportements, afin de renforcer leur capacité à faire des choix éclairés et sécuritaires.	8 personnes présentes. Objectif atteint : les participantes ont réfléchi aux normes sociales entourant la pilosité et l'intimité dans un climat ouvert et sans jugement. Les discussions ont favorisé une meilleure acceptation de soi et des échanges respectueux autour des perceptions corporelles.	
	Atelier : Mieux comprendre la bipolarité	Plongez dans une réflexion approfondie sur la bipolarité à travers des discussions ouvertes et des outils concrets pour mieux comprendre ses impacts au quotidien. Mieux comprendre la bipolarité et ses impacts au quotidien Offrir aux participantes un espace de discussion et des outils concrets pour approfondir leur compréhension de la bipolarité et mieux saisir comment elle influence différents aspects de la vie.	9 inscriptions, 8 participantes. Objectif atteint : les participantes ont approfondi leurs connaissances sur la bipolarité et ses impacts dans la vie quotidienne. Les échanges et outils proposés ont permis de mieux comprendre cette réalité dans une approche bienveillante.	
	SEXPLIQUER sans tabous - La consommation dans un contexte de sexualité	Atelier interactif qui explore les liens entre consommation de substances (alcool, drogues, etc.) et sexualité, en abordant les impacts sur le consentement, le plaisir et les comportements. Sensibiliser aux effets de la consommation sur la sexualité Amener les participantes à mieux comprendre comment l'alcool et les drogues influencent le consentement, le plaisir et les comportements, afin de favoriser des choix plus éclairés et sécuritaires.	8 personnes participantes Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les effets de la consommation sur le consentement, les comportements et la sexualité. Les discussions ont favorisé une réflexion sur l'importance de faire des choix éclairés et sécuritaires.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier - Apprivoiser la solitude	Dans cet atelier, nous explorerons la distinction entre solitude et isolement afin de mieux comprendre leur impact sur notre bien-être. Nous mettrons en lumière les bienfaits que la solitude peut offrir et découvrirons des stratégies concrètes pour l'apprécier pleinement, qu'elle soit choisie ou imposée. Comprendre la différence entre solitude et isolement Permettre aux participantes d'identifier ces deux réalités et de mieux saisir leur impact sur le bien-être. Développer des stratégies pour apprécier la solitude Explorer des outils concrets pour transformer la solitude, qu'elle soit choisie ou non, en un moment positif, ressourçant et porteur d'autonomie.	7 participantes ont assisté à l'atelier. Objectif atteint : les participantes ont exploré les différences entre solitude et isolement et développé des stratégies pour transformer la solitude en moment positif et ressourçant. Les échanges ont permis une réflexion sur l'autonomie et le bien-être personnel.	
	SEXPLIQUER sans tabous : Documentaire Libres de choisir : aux premières lignes de l'avortement	Sensibiliser aux enjeux entourant l'avortement et les droits reproductifs Offrir un espace de discussion sans tabous pour comprendre les réalités vécues par les femmes, réfléchir aux impacts sociaux et politiques du droit à l'avortement, et renforcer la capacité des participantes à défendre leurs droits sexuels et reproductifs.	4 participantes. Objectif atteint : les participantes ont échangé sur les enjeux entourant l'avortement et les droits reproductifs dans un climat respectueux favorisant la réflexion et la sensibilisation. Les discussions ont rappelé l'importance de défendre l'accès à des services sécuritaires et dignes. Commentaires : <i>« C'est important de se rappeler que ce n'est pas un droit acquis et qu'on doit continuer de parler et défendre l'importance de l'accès aux services en lien avec l'avortement. Un service digne et sécuritaire bien entendu! »</i>	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier - Choc des générations animé par Linda Basque	Cet atelier interactif propose une exploration des générations et de leurs dynamiques à travers des échanges, des réflexions et des exercices participatifs. Comprendre les dynamiques intergénérationnelles Permettre aux participantes d'explorer les caractéristiques de différentes générations, de réfléchir à leurs interactions et de développer une meilleure compréhension des points de rencontre et de divergence.	9 participantes sur 12 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont exploré les dynamiques intergénérationnelles et développé une meilleure compréhension des différences et points communs entre les générations. Les échanges ont favorisé l'ouverture et l'écoute.	
Éducation civique et défense des droit	Exposition : Les enjeux des aînées 2025 par l'artiste Jessica Ruel	- Sensibiliser aux enjeux vécus par les personnes aînées - Ouvrir le dialogue autours des maltraitances et de l'âgisme	8 pré-inscriptions, mais 3 dames se sont présentées Ce fut un échange enrichissant. Finalement, la présentation a duré un peu plus de 90 minutes, tellement il y avait d'interventions et de questions. Objectif atteint : les participantes ont été sensibilisées aux réalités vécues par les personnes aînées, notamment les enjeux liés à l'âgisme et à la maltraitance. Les nombreuses interventions, questions et prises de notes démontrent l'intérêt et l'engagement des participantes face au sujet. Commentaires : Les dames étaient emballées du contenu, elles ont pris des notes, des photos, etc.	Faire davantage de publicité Proposer la conférence à un autre moment de la journée
	Atelier Équité salarial CNESST		Objectif atteint : les participantes ont développé leurs connaissances concernant les enjeux liés à l'équité salariale et les droits des travailleuses. Les échanges ont permis de mieux comprendre les inégalités encore présentes dans le milieu du travail.	-



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier Marche Mondiale des Femmes	Comprendre l'histoire et les enjeux liés à cette mobilisation internationale Permettre aux participantes d'explorer les origines, les impacts et les actions concrètes associées à ce mouvement, afin de renforcer leur compréhension et leur engagement envers les droits des femmes.	4 personnes ont participé Objectif atteint : les participantes ont approfondi leur compréhension de l'histoire et des revendications de la Marche mondiale des femmes. Les discussions ont renforcé leur sentiment d'engagement envers les droits des femmes.	-
	Cuisine Aliment'aide	<i>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.</i> <i>1. Mobiliser les bénévoles autour d'une action solidaire, en préparant des repas équilibrés destinés aux femmes en situation de précarité.</i> <i>2. Favoriser l'apprentissage et le partage de compétences culinaires, dans un esprit de collaboration et de bienveillance.</i> <i>3. Contribuer à la sécurité alimentaire locale, en approvisionnant le frigo solidaire avec des plats sains, accessibles et faits maison.</i>	8 inscriptions Objectif atteint : les bénévoles se sont mobilisées pour préparer des repas équilibrés redistribués gratuitement dans le frigo solidaire. L'activité a favorisé l'entraide, le partage de recettes et la sécurité alimentaire dans la communauté.	-
	Commémoration pour les 30 ans de la Marche du Pain et des roses	Honorer l'héritage féministe et renforcer l'engagement collectif Permettre aux participantes de reconnaître l'importance historique de la Marche du Pain et des Roses, de rendre hommage aux luttes menées pour la justice sociale et l'égalité, et de stimuler leur sentiment d'appartenance au mouvement des femmes.	1 participante. Objectif atteint : l'activité a permis de souligner l'importance historique de la Marche du Pain et des Roses et de rappeler les luttes féministes liées à la justice sociale et à l'égalité.	-



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Savoirs au Féminin : <i>l'importance des préarrangements funéraires et du mandat de protection</i>	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.	10 participantes sur 12 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont développé leurs connaissances concernant les préarrangements funéraires et le mandat de protection, leur permettant de mieux comprendre les démarches à prévoir pour elles-mêmes et leurs proches. Les commentaires démontrent que l'atelier a été rassurant et informatif. Commentaires : « Une rencontre qui est rassurante et qui éclaire sur les choses à faire et à planifier en cas de décès. »	-
	À bas l'homophobie et la transphobie	À l'occasion de la Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie du 17 mai, cet atelier de sensibilisation et de prévention vise à informer, échanger et déconstruire les préjugés envers ces communautés. <i>Sensibiliser aux réalités vécues par les personnes LGBTQ+</i> <i>Informar les participantes sur les enjeux liés à l'homophobie et à la transphobie afin de favoriser une meilleure compréhension et empathie.</i> <i>Déconstruire les préjugés et encourager des attitudes inclusives</i>	3 participantes. Objectif atteint : les participantes ont été sensibilisées aux réalités vécues par les personnes LGBTQ+ et ont réfléchi à l'importance de lutter contre les préjugés et les discriminations. Les échanges ont démontré un intérêt marqué pour la sensibilisation à ces enjeux. Commentaires : <i>Les femmes présente ont nommé être surprises et déçues du faible taux de participation pour cette animation, car elles reconnaissaient l'importance de sensibiliser sur le sujet et de s'informer sur les différentes réalités.</i>	-



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
Création de lien et découverte culturelles	Entre nous	<i>Un atelier convivial où les femmes se réunissent pour discuter librement de sujets variés du quotidien, échanger des expériences et créer des liens dans un cadre bienveillant.</i> <i>1. Créer un espace d'échange libre et bienveillant, où les femmes peuvent discuter de sujets variés du quotidien en toute confiance.</i> <i>2. Favoriser l'écoute, le respect et le partage d'expériences, afin de renforcer les liens et le sentiment d'appartenance au groupe.</i>	5 rencontres, 8 inscriptions Objectif atteint : les rencontres ont permis aux participantes d'échanger librement sur différents sujets du quotidien dans une ambiance chaleureuse favorisant l'écoute, le respect et le sentiment d'appartenance.	
	Atelier créatif de collage - Avec l'artiste Arianne Lépine	Plongez dans un univers artistique où textures, couleurs et imagination se rencontrent! Laissez-vous guider par l'artiste pour créer des compositions uniques et inspirantes à partir de divers matériaux. Stimuler la créativité à travers l'exploration de matériaux et de textures Permettre aux participantes d'expérimenter librement couleurs, textures et techniques afin de créer des compositions uniques qui expriment leur imagination.	Objectif atteint : les participantes ont exploré leur créativité à travers les textures, couleurs et matériaux proposés. L'activité a favorisé l'expression artistique, la détente et la valorisation de l'imagination personnelle.	
	Let's talk	<i>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.</i> <i>1. Pratiquer l'anglais de manière simple et décontractée, à travers des échanges sur des sujets du quotidien.</i> <i>2. Renforcer la confiance à l'oral, en favorisant la prise de parole dans un environnement accueillant et sans jugement.</i> <i>3. Créer des liens entre participantes, en partageant des expériences et en s'amusant tout en apprenant.</i>	5 rencontres, ont eu lieu, la 6 ^e est annulée. Une moyenne de 6 participantes par rencontre cet été. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'anglais dans un climat accueillant et sans jugement. Les rencontres ont favorisé la confiance à l'oral et la création de liens entre les femmes tout en apprenant dans le plaisir.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Passito passito	<i>Un atelier convivial où les participantes peuvent discuter, pratiquer l'espagnol et enrichir leur expression orale à travers des échanges dynamiques et bienveillants.</i> <i>Favoriser la pratique orale de l'espagnol dans un cadre détendu et interactif.</i> <i>Encourager les échanges entre participantes pour enrichir le vocabulaire et la fluidité.</i> <i>Créer un espace bienveillant et motivant où chacune peut gagner en confiance en s'exprimant.</i>	10 participantes ont assisté aux rencontres. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'espagnol dans un cadre dynamique et bienveillant favorisant la fluidité à l'oral et la confiance en soi. Les échanges ont également contribué à la création de nouvelles amitiés et au partage culturel.	
	Pièce de théâtre « Moi et les Autres »	Sensibiliser aux enjeux sociaux vécus par les femmes À travers le théâtre forum, permettre aux participantes de mieux comprendre et d'explorer des réalités importantes en vivant des scènes inspirées de situations réelles. Encourager l'expression et la recherche de solutions collectives Offrir un espace participatif où les femmes peuvent intervenir, proposer des pistes d'action et développer un sentiment de pouvoir d'agir.	8 participantes. Objectif atteint : le théâtre forum a permis aux participantes d'explorer différentes réalités sociales vécues par les femmes et de réfléchir collectivement à des pistes de solutions. Les participantes ont développé leur aisance à prendre la parole dans un cadre participatif et créatif. Commentaires : « Ça a été une belle expérience de faire du théâtre forum, une première fois pour moi ! C'est une belle façon de prendre parole devant un groupe, dans le plaisir. »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Café anniversaire	Une rencontre chaleureuse pour souligner l'anniversaire des femmes du centre, partager un moment joyeux et savourer une part de gâteau ensemble. Souligner les anniversaires des participantes dans une ambiance festive et bienveillante. Favoriser le sentiment d'appartenance et de reconnaissance, en valorisant chaque femme au sein du groupe. Partager un moment joyeux et convivial, autour d'un gâteau, de rires et d'échanges chaleureux.	Objectif atteint : les anniversaires des participantes ont été soulignés dans une ambiance festive et chaleureuse favorisant le sentiment d'appartenance et la reconnaissance de chaque femme au sein du groupe.	
Activités spéciales	Fête d'été – Parc Verdelles	Renforcer les liens communautaires et le sentiment d'appartenance Offrir aux participantes un moment festif et rassembleur pour socialiser, découvrir les services du centre et profiter d'un espace chaleureux favorisant la connexion et le bien-être.	123 participantes avec enfants. Objectif atteint : la fête d'été a rassemblé 123 participantes et enfants dans un moment festif favorisant les liens communautaires, les échanges et la découverte des services du centre dans un environnement accueillant.	
	Fabrication de signet floral avec l'artiste Jessica Ruel	Un atelier créatif pour confectionner des signets uniques aux motifs floraux et ludiques, mêlant dessin et personnalisation pour embellir vos lectures avec une touche artistique. Stimuler la créativité et l'expression personnelle <i>Permettre aux participantes de créer des signets uniques en explorant des motifs floraux et ludiques à travers le dessin et la personnalisation.</i> Favoriser un moment de détente et de convivialité <i>Offrir un espace artistique agréable où chacune peut se relaxer, expérimenter et repartir avec une création qui embellira ses lectures.</i>	8 participantes. Objectif atteint : les participantes ont exploré leur créativité à travers la création de signets personnalisés dans une ambiance détendue et conviviale. Les commentaires démontrent que l'activité a favorisé le plaisir, les échanges et un moment de bien-être entre femmes. Commentaires : « Un atelier qui fait du bien, on a pu s'amuser tout en passant un beau moment entre femmes. « J'ai apprécié que l'animation soit un vendredi, cela fait changement. C'était agréable comme atelier! »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Sortie au <i>Havre Familial</i>	Renforcer le bien-être et la solidarité entre femmes Offrir un moment collectif en plein air permettant aux participantes de se ressourcer, de créer des liens et de vivre une expérience positive qui favorise l'entraide et l'empowerment au sein du groupe.	Objectif atteint : la sortie a permis aux participantes de vivre un moment de ressourcement en plein air favorisant le bien-être, l'entraide et la création de liens entre les femmes	
Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
Vie associative (AGA, les comités)	Comité organisationnel - Les lutines	Participez à 4 rencontres (ou 5) 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! Planifier les éléments clés de l'événement (menu, décor, animation) pour assurer une ambiance festive et accueillante. Favoriser la participation et l'implication des membres en intégrant leurs idées et talents dans l'organisation. Créer un dîner de Noël qui reflète les valeurs et la personnalité du groupe, dans un esprit de collaboration et de célébration.	Une rencontre a été annulé en raison de la grève de la STM. 11 membres ont participé activement à ce comité. Les membres ont choisi le menu, les décorations et les commanditaires afin de créer une ambiance festive et accueillante. Les participantes se sont impliquées dans l'organisation en partageant leurs idées, en décorant le centre et en emballant les cadeaux. Les membres ont préparé un repas multiculturel reflétant les valeurs de diversité, de collaboration et de célébration du CFA. Commentaire : Membre anonyme : C'est une belle façon de s'impliquer et de passer un bon moment avec les autres membres. On a eu beaucoup de plaisir et plusieurs fous rires.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
Santé globale	Atelier création intuitive aquarelle et écriture – Marie Ange	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. 1. Créer un espace sécurisant et apaisant pour se reconnecter à soi à travers l'écriture et la création artistique. 2. Explorer ses émotions et ses ressentis du moment, et les exprimer librement en formes, en couleurs et en mots, dans une démarche méditative et bienveillante.	8 membres ont participé, sur 12 personnes inscrite. Objectif atteint : les participantes ont exprimé avoir ressenti un sentiment de calme, de détente et de bien-être durant l'atelier. Le processus créatif a favorisé l'expression des émotions et la confiance en soi. Commentaire : Denise C. : L'animation de Marie-Ange est très douce et apaisante. On a passé un beau moment, son parallèle avec les saisons et les phases de la vie des femmes est très parlante. Merci pour ce bel atelier d'aquarelle!	Les membres ont nommé vouloir que l'animation dure plus longtemps que 2h, elles auraient aimé avoir la chance de poursuivre les échanges (discussions entre elles), puis aussi de terminé leur aquarelle. Peut-être évaluer la possibilité de faire cette animation sur plus d'une rencontre.



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Toutes concernées - Groupe de soutien	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. 1. Offrir un espace sécuritaire, bienveillant et confidentiel pour les femmes touchées par la violence conjugale, familiale, sexuelle ou entre partenaires intimes. 2. Favoriser l'expression, l'écoute et la solidarité à travers des échanges guidés sur des thèmes variés liés aux réalités vécues. 3. Briser l'isolement et renforcer le pouvoir d'agir des participantes en valorisant leurs expériences et leurs ressources personnelles.	En moyenne, 7 membres ont participé aux 10 rencontres du groupe de soutien, sur 10 personnes inscrite. Objectif atteint : les femmes ont bénéficié d'un espace sécuritaire favorisant l'écoute et le partage. Plusieurs participantes ont développé des liens significatifs et se sont senties moins isolées. Elles ont développée des outils pour se reconstruire	



	Méditation et respiration	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. 1. Découvrir des techniques simples et accessibles de respiration consciente et de méditation guidée. 2. Apprendre à calmer le mental et à réduire les tensions physiques et émotionnelles liées au stress. 3. Développer une présence attentive au moment présent, favorisant la clarté mentale et l'équilibre intérieur. 4. Intégrer des pratiques de bien-être dans la routine quotidienne pour améliorer la qualité de vie. 5. Créer un espace bienveillant pour l'exploration de soi, l'écoute du corps et le recentrage.	Sur 15 séances, il y a 14 membres différentes qui ont participé. Les séances permettaient d'accueillir 10 personnes à la fois. Il y avait en moyenne 5 participantes par séance. Ce qui n'est pas beaucoup... Pourtant, les membres nous disaient adoré les séances de méditation. Objectif atteint : les participantes ont découvert des techniques de respiration et de méditation qu'elles ont pu réutiliser dans leur quotidien. Plusieurs femmes ont mentionné ressentir davantage de calme et de ressourcement. Commentaires : L'ambiance du groupe et de la professeure. La diversité des cours. Le bienfait que m'apporte ce cours. Satisfaite de l'ensemble des cours, il m'a fait prendre conscience de mon corps, toujours avec bienveillance dans toutes les circonstances. Quel bonheur de pouvoir débiter la semaine avec Isabelle ou Pascale ainsi que les autres femmes. Cette activité permet de me ressourcer et de continuer à prendre soin de moi. J'ai pris congé les lundis afin de pouvoir y assister. J Gratitude au Carrefour des femmes de nous offrir cette belle activité. Gratitude aux enseignantes et aux participantes pour leurs échanges après chaque activité.	Avoir un espace plus grand et plus clame au alentours. S'assurer de respecter l'heure de début, car lorsque des participantes arrivent en retard, cela dérange beaucoup l'ambiance de méditation du groupe. C'est une animation qui est coûteuse. Il y avait trop de personnes pour un groupe, à la demande on a mis deux groupes, mais au final très peu de participation dans les deux groupes.
--	---	---	--	--



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier : L'écoute active avec Linda Basque	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'écoutante. L'atelier sera parsemé de mises en situation et de jeux de rôles. 1. Comprendre les fondements de l'écoute active, ses principes et ses bénéfices dans les relations interpersonnelles. 2. Identifier les différents types de mauvaise écoute et leurs impacts sur la communication. 3. Explorer les conditions facilitantes pour une écoute de qualité : posture, environnement, disponibilité émotionnelle. 4. Reconnaître les limites personnelles et apprendre des moyens de protection pour l'écoutante (gestion de l'empathie, mise à distance, auto-soin). 5. Expérimenter l'écoute active à travers des mises en situation concrètes et des jeux de rôles, favorisant l'intégration des apprentissages.	13 membres ont assisté à cet atelier sur 17 personnes inscrite, ce qui est un bon ratio. Objectif atteint : les mises en situation et jeux de rôles ont permis aux participantes de mieux comprendre les principes de l'écoute active et leurs impacts dans les relations.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Conférence « Mieux vieillir avec ses médicaments »	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. Comprendre les risques liés à la polypharmacie chez les personnes âgées : effets secondaires, interactions médicamenteuses, perte d'autonomie, hospitalisations évitables Découvrir les principes et les bénéfices de la déprescription, un processus médical structuré visant à réduire ou arrêter les médicaments inappropriés, pour une meilleure qualité de vie Identifier les défis de la déprescription : résistance au changement, manque de protocoles, complexité des cas cliniques, et comment les surmonter grâce à une approche interprofessionnelle et personnalisée Recevoir des conseils pratiques pour une gestion sécuritaire des médicaments : utilisation de piluliers, suivi d'un calendrier de prise, surveillance des effets secondaires, et communication régulière avec les professionnels de santé Encourager l'autonomie et la vigilance dans la prise de médicaments, tout en favorisant un dialogue ouvert entre patients, aidants et soignants.	15 personnes ont participé à la conférence sur 18 personnes inscrite. Objectif atteint : les participantes ont développé leurs connaissances sur la polypharmacie et la gestion sécuritaire des médicaments. Les nombreuses questions démontrent leur intérêt envers le sujet.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier : Qu'est-ce que le choc post-traumatique ?	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. 1. Mieux comprendre les impacts du traumatisme sur le corps, les émotions et le fonctionnement quotidien. 2. Explorer des outils concrets et accessibles pour apaiser les réactions post-traumatiques et favoriser un mieux-être. 3. Favoriser l'expression, le partage et la reprise de pouvoir à travers des échanges bienveillants et des pratiques de recentrage.	12 personnes ont participé à l'animation sur 18 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les impacts du traumatisme sur le corps et les émotions. Les échanges ont permis de découvrir des outils favorisant l'apaisement	
	Atelier - Les bases de la santé menstruelle	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. 1. Acquérir une compréhension de base du cycle menstruel, incluant les phases, les hormones impliquées et leurs effets sur le corps et les émotions. 2. Explorer les différents produits menstruels disponibles et leurs usages, afin de faire des choix éclairés et adaptés à ses besoins. 3. Découvrir des astuces pratiques pour mieux vivre son cycle, notamment pour soulager les douleurs, gérer les symptômes et favoriser le bien-être au fil des phases.	4 participantes. Objectif atteint : les participantes ont acquis des connaissances sur le cycle menstruel et les produits menstruels adaptés à leurs besoins.	Comme il s'agit d'une animation sur les bases, les membres ne semblaient pas trop témoigner d'intérêt, car elles croyaient que cela s'adressait davantage à des jeunes filles.



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Sexpliquer sans tabous : La codépendance VS la dépendance affective	Cet atelier propose de mieux comprendre la différence entre la codépendance et la dépendance affective, deux dynamiques relationnelles souvent confondues. 1. Clarifier les différences entre codépendance et dépendance affective, en identifiant les caractéristiques propres à chaque dynamique relationnelle. 2. Reconnaître les signes et les impacts de ces relations sur l'estime de soi, les limites personnelles et le bien-être émotionnel. 3. Favoriser une prise de conscience et amorcer une réflexion personnelle, en ouvrant un espace de dialogue respectueux et sans jugement.	8 participantes à cet atelier. Objectif atteint : les participantes ont mieux distingué la codépendance de la dépendance affective et ont amorcé une réflexion sur leurs relations personnelles. Commentaires : « J'ai trouvé très pertinent cet atelier, car on confond trop souvent les deux concepts et j'ai aimé apprendre sur le sujet. Ça a mis des mots et des explications sur certaines émotions que je vis parfois dans mes relations. » « Le Powerpoint était un bon support visuel, la courte vidéo de Lise Sigouin était très intéressante. L'animatrice nous rends confortable, on se sent à l'aise de s'ouvrir au groupe et de prendre parole sur le sujet. »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier - Parlons ménopause	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. 1. Comprendre les différentes phases de la ménopause (périménopause, ménopause, postménopause) et les changements hormonaux qui les accompagnent. 2. Identifier les effets physiques, émotionnels et psychologiques liés à cette transition naturelle de la vie. 3. Découvrir des conseils pratiques et des ressources pour mieux vivre cette période, favoriser le bien-être et encourager une approche positive et informée.	12 participantes sur 16 personnes inscrite. Objectif atteint : les participantes ont approfondi leurs connaissances sur les différentes phases de la ménopause et ont partagé des stratégies pour mieux vivre cette transition. Commentaires : « C'est un sujet important à aborder et il serait essentiel qu'on en parle davantage. Il y a tant à dire et à apprendre ! »	4 participantes ont nommé leur vif intérêt de remettre des animations sur le sujet. Elles aimeraient que des espaces soient ouverts pour parler des symptômes, des trucs qu'elles ont développé et qu'elles aimeraient partager aux autres femmes et en connaître plus sur le sujet.



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Sexpliquer sans tabous - Normes et valeurs sociales relatives à la sexualité	Cet atelier propose un espace sécuritaire et bienveillant pour réfléchir ensemble aux normes sociales qui influencent notre rapport à la santé sexuelle. 1. Créer un espace sécuritaire et inclusif pour permettre aux participantes d'exprimer leurs réflexions, expériences et questionnements en toute confiance. 2. Identifier et déconstruire les normes sociales qui influencent notre rapport à la santé sexuelle, aux corps et aux relations. 3. Favoriser une réflexion critique et collective, afin de soutenir l'autonomie, l'estime de soi et une approche positive de la santé sexuelle.	5 participantes sur 8 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont échangé librement sur les normes sociales liées à la sexualité dans un climat respectueux et bienveillant. « Très intéressant comme sujet d'animation, c'est rare qu'on a l'occasion d'aborder ces choses-là. Ce n'est pas toujours facile, mais on se sent bien dans le groupe. Il y a un climat de respect et de bienveillance qui facilite les échanges. » « Je participe aux animations Sexpliquer sans tabou autant de fois que je peux ! J'adore les sujets qui sont abordés. Parlé de sexualité, de féminité et de sensualité, c'est important et on se sent fortes et fières quand on le fait entre femmes! »	
	Atelier : Précarité menstruelle	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. 1. Sensibiliser aux réalités de la précarité menstruelle à Montréal et au Canada, en mettant en lumière ses impacts concrets sur la santé, l'éducation et la dignité des personnes concernées. 2. Analyser les liens entre l'accès aux produits menstruels, l'équité sociale et les droits humains, à travers une perspective inclusive et intersectionnelle. 3. Encourager l'engagement citoyen et communautaire, en explorant des pistes d'action concrètes pour promouvoir l'accès, briser les tabous et soutenir le changement dans nos milieux.	L'animation n'a pas eu lieu dû au manque d'inscription.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier sur les troubles anxieux	Comprendre les mécanismes de l'anxiété Expliquer comment l'anxiété se développe et ce qui l'alimente. Identifier les manifestations de l'anxiété Reconnaître les signes physiques, émotionnels et cognitifs. Développer des outils concrets de gestion Découvrir et pratiquer des stratégies pour réduire l'anxiété au quotidien. Offrir un espace d'échange et de soutien Permettre aux participantes de partager leurs expériences dans un cadre sécurisant et bienveillant.	16 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont identifié différents signes de l'anxiété et découvert des stratégies concrètes pour mieux gérer leur stress.	
	Atelier : Auto-défense intellectuelle	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 ! Découvrir ce que sont les sophismes et comprendre comment ils fonctionnent dans les discours pour manipuler ou détourner l'attention. Apprendre à identifier les sophismes courants, afin de mieux argumenter, débattre et reconnaître les raisonnements fallacieux. Développer son esprit critique et ses habiletés argumentatives, dans une perspective ludique et interactive, utile notamment pour la joute oratoire.	9 participantes sur 17 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont découvert différents sophismes et développé leur esprit critique grâce aux exercices interactifs.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier création intuitive aquarelle et écriture	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. 1. Créer un espace sécuritaire et apaisant pour se connecter à soi-même, à ses émotions et à ses ressentis du moment. 2. Exprimer librement son monde intérieur à travers l'écriture, les formes et les couleurs, sans attente de performance. 3. Favoriser la détente, la pleine présence et l'auto-exploration, dans une démarche douce, méditative et bienveillante.	8 présences sur 12 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont apprécié pouvoir exprimer leurs émotions à travers les couleurs, l'écriture et les échanges dans un cadre sans jugement. Commentaires : « L'atelier d'aquarelle intuitive m'a permis de me reconnecter à ma créativité sans pression. J'ai adoré la liberté de m'exprimer à travers les couleurs. Marie-Ange est vraiment apaisante comme animatrice. C'est une artiste inspirante. » « J'en suis ressortie fière de mes créations et plus confiante dans mon intuition artistique. »	Les membre sont nommé qu'elles auraient aimé que l'atelier dure plus que 2h, afin de leur laisser le temps de terminer leur aquarelle et d'échanger entre participantes plus longtemps. C'est une animation coûteuse, donc voir la possibilité de la refaire mais avec d'autre groupe communautaire pour séparer les frais.



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Atelier : Douleurs et troubles menstruels (en virtuelle)	Un espace sécuritaire pour discuter des douleurs et troubles menstruels, démystifier les symptômes et traitements, et déconstruire les mythes autour du cycle menstruel. 1. Créer un espace de parole sécuritaire pour permettre aux participantes d'échanger librement sur leurs expériences menstruelles. 2. Informé sur les symptômes et traitements liés aux douleurs et troubles menstruels, en s'appuyant sur des données fiables. 3. Déconstruire les mythes entourant le cycle menstruel afin de favoriser une meilleure compréhension du corps et de la santé menstruelle.	2 participantes en ligne sur 5 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont pu échanger sur leurs expériences menstruelles et déconstruire certains tabous liés aux douleurs menstruelles.	Le sujet des menstruation est encore tabous, c'est ce qu'on peut constater.
	Faire face à la tourmente - Linda Basque	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. 1. Identifier les sources de stress et d'anxiété liées à la pression sociale, aux changements personnels et aux contextes politiques et économiques. 2. Explorer des stratégies de bien-être pour mieux gérer ses émotions et préserver sa santé mentale. 3. Favoriser la résilience en développant des outils pour continuer à bien aller malgré les périodes de tourmente.	9 participantes sur 15 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont identifié plusieurs sources de stress et exploré des stratégies favorisant la résilience et le bien-être émotionnel.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
Éducation civique et défense des droit	Cuisine Aliment'aide	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. 4. Mobiliser les bénévoles autour d'une action solidaire, en préparant des repas équilibrés destinés aux femmes en situation de précarité. 5. Favoriser l'apprentissage et le partage de compétences culinaires, dans un esprit de collaboration et de bienveillance. 6. Contribuer à la sécurité alimentaire locale, en approvisionnant le frigo solidaire avec des plats sains, accessibles et faits maison.	6 participantes par cuisine Objectif atteint : les bénévoles ont préparé des repas redistribués gratuitement dans le frigo solidaire. L'activité a favorisé le partage de compétences culinaires et l'entraide.	
	Conférence : L'importance des préarrangement s funéraires et du mandat de protection	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. 1. Comprendre l'importance des préarrangements funéraires et du mandat de protection pour assurer ses volontés et alléger le fardeau des proches. 2. Démystifier les démarches administratives et juridiques, en expliquant les étapes, les choix possibles et les implications concrètes. 3. Favoriser la sérénité et l'autonomie, en encourageant une réflexion personnelle et proactive sur la fin de vie et la protection en cas d'incapacité.	7 présences sur 10 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les démarches liées aux préarrangements funéraires et au mandat de protection grâce aux échanges et aux questions posées. Plusieurs ont entamé leur procédure.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Visite de la police communautaire	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. 1. Démystifier le rôle de la police communautaire, en favorisant une meilleure compréhension de ses missions, de ses approches et de ses limites. 2. Offrir un espace d'échange respectueux et sécuritaire, où les participantes peuvent poser leurs questions, exprimer leurs préoccupations et partager leurs expériences. 3. Renforcer le lien de confiance entre la communauté et les forces de l'ordre, en encourageant le dialogue, l'écoute mutuelle et la collaboration.	7 participantes. Objectif atteint : les participantes ont pu poser leurs questions dans un cadre respectueux, favorisant une meilleure compréhension du rôle de la police communautaire. Commentaire : « J'avais peur d'assister à la rencontre, Madame Jeanne a bien fait de m'accompagner pour que j'y participe. Je comprends qu'ils sont des alliés et pas des ennemies. »	
	Atelier : Consentement aux soins	Le consentement aux soins se trouve au coeur 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 1. Comprendre ce qu'est un consentement libre et éclairé dans le cadre des soins en santé mentale. 2. Identifier les situations où le consentement est requis, et les droits qui y sont associés. 3. Explorer les possibilités de modifier ou de retirer son consentement, et les exceptions prévues par la loi. 4. Favoriser l'autonomie et la prise de décision des personnes utilisatrices de services.	8 participantes sur 10 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont approfondi leur compréhension du consentement libre et éclairé ainsi que des droits liés aux soins en santé mentale. Commentaires : « J'ai aimé la rencontre avec Action Autonomie! J'aimerais les revoir pour leur thématique vieillissement et autonomie en 2026, si c'est possible. »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Séance d'information sur les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes à revenu modeste	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 ! 1. Découvrir les prestations et crédits d'impôt auxquels les participantes pourraient avoir droit, selon leur situation personnelle et familiale. 2. Apprendre à utiliser les outils en ligne sécurisés de l'ARC, pour gérer ses informations fiscales de façon autonome et sécuritaire. 3. Recevoir des conseils pratiques pour éviter les fraudes et arnaques, et mieux protéger ses données personnelles.	Objectif atteint : les participantes ont découvert plusieurs crédits et prestations accessibles et se sont senties davantage outillées pour protéger leurs informations personnelles.	
	Atelier sur la Marche Mondiale des femmes 2025	Comprendre l'importance de la marche mondiale, sensibiliser les participantes aux revendications de la MMF, apprendre d'où vient la marche mondiale	Objectif atteint : les participantes ont échangé sur les revendications féministes et les enjeux sociaux touchant les femmes. Plusieurs se sont inscrites pour la MMF à la suite de l'atelier.	
	Agence du revenu du Canada – Séance d'information à l'intention des nouveaux arrivants	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 ! 1. Comprendre les obligations fiscales au Canada : Présenter les principales responsabilités liées à l'impôt sur le revenu et les démarches à suivre. 2. Découvrir les prestations disponibles : Informer sur les aides financières et crédits d'impôt accessibles selon le statut et la situation familiale. 3. Favoriser l'autonomie financière : Offrir des outils pratiques pour mieux gérer ses finances et accéder aux ressources gouvernementales.	4 participantes Objectif atteint : les participantes ont développé leurs connaissances concernant les obligations fiscales et les prestations disponibles au Canada.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	12 jours d'action contre les violences faites aux femmes		32 participant.e.s Objectif atteint : les participantes ont été sensibilisées aux différentes formes de violences faites aux femmes et aux ressources disponibles.	
	Atelier Infologis - C'est quoi le logement social	Découvrez les démarches, critères d'admissibilité et ressources disponibles pour accéder à un logement social adapté à vos besoins. 1. Informé sur les critères d'admissibilité au logement social et les démarches à suivre pour faire une demande. 2. Présenter les ressources disponibles pour accompagner les personnes dans leur recherche de logement. 3. Outiller les participant·es afin qu'ils puissent mieux comprendre leurs droits et accéder à un logement adapté à leur situation.	8 participantes sur 12 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont reçu de l'information sur les démarches et les critères d'admissibilité au logement social.	
	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes	Honorer et commémorer les victimes de violence faite aux femmes , notamment les femmes assassinées dans le cadre de la tuerie de Polytechnique du 6 décembre 1989. Sensibiliser les participantes aux différentes formes de violence (physique, psychologique, économique, sexuelle, numérique, etc.) et à leurs impacts sur les femmes et les communautés. Encourager l'action individuelle et collective en outillant les participantes à reconnaître, dénoncer et prévenir les violences, et à soutenir les ressources disponibles.	32 participantes Objectif atteint : les participantes ont participé à une réflexion collective sur les violences faites aux femmes et l'importance de la mobilisation sociale.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Groupe de soutien : Mères en action	Rejoignez le groupe de parole de Mères en Action, un espace confidentiel, bienveillant et sans jugement pour échanger, partager vos expériences - Offrir un espace sécuritaire et confidentiel pour permettre aux mères de s'exprimer librement, sans jugement. - Favoriser le partage d'expériences et de vécus afin de briser l'isolement et renforcer les liens entre participantes. - Encourager l'écoute bienveillante et le soutien mutuel pour valoriser les forces et les parcours de chacune.	Objectif atteint : les participantes ont partagé leurs expériences dans un climat bienveillant favorisant le soutien mutuel et la création de liens. Le groupe de soutien s'est transformé en groupe de mise en pratique des formations reçues.	
	Atelier sur l'équité salariale	- Comprendre les enjeux de l'équité salariale Clarifier ce qu'est l'équité salariale, ses fondements légaux et les inégalités qu'elle vise à corriger. - Identifier les facteurs qui contribuent aux écarts salariaux Explorer les causes structurelles, organisationnelles ou sociales qui influencent les différences de rémunération.	6 personnes ont participé à cet atelier. L'animatrice était en virtuelle et les membres en présence au centre. Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les enjeux liés à l'équité salariale et les facteurs contribuant aux écarts de rémunération. Commentaires : « Je tiens à te remercier pour cette conférence sur l'équité salariale et les documents, j'ai appris plusieurs choses importantes. [...] Merci pour le travail que vous faites pour nous. »	Le son n'était pas très bon. Il serait préférable que l'animatrice soit en présentiel, d'autant plus pour faciliter l'intégration et la compréhension du contenu de l'atelier.



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Visite au Centre opérationnel du SPVM	Comprendre le processus lors d'une arrestation au niveau de l'agresseur et de la victime. Démystifier le travail des policiers et des enquêteurs.	Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les différentes étapes du processus policier lors d'une arrestation, autant pour la victime que pour l'agresseur, grâce aux explications et aux échanges avec les policiers. Objectif atteint : la visite a permis de démystifier le travail des policiers, des enquêteurs et du centre opérationnel, tout en rassurant les participantes sur le fait que les personnes arrêtées sont prises en charge selon des procédures encadrées et respectueuses de leurs droits.	
Création de lien et découverte culturelles	Après-midi créatif	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. 1. Favoriser l'expression de soi à travers différentes formes artistiques comme la peinture, le dessin et la création libre. 2. Encourager les échanges et le lien social dans un cadre chaleureux, bienveillant et stimulant. 3. Offrir un moment de détente et de plaisir, propice à la découverte, à l'imagination et au ressourcement personnel.	Les présences n'ont pas été comptabilisé. Objectif atteint : les participantes ont exploré leur créativité dans une ambiance conviviale favorisant les échanges et la détente.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Espace Entre nous	Un atelier convivial où les femmes se réunissent pour discuter librement de sujets variés du quotidien, échanger des expériences et créer des liens dans un cadre bienveillant. 3. Créer un espace d'échange libre et bienveillant, où les femmes peuvent discuter de sujets variés du quotidien en toute confiance. 4. Favoriser l'écoute, le respect et le partage d'expériences, afin de renforcer les liens et le sentiment d'appartenance au groupe. 5. Encourager l'expression personnelle et collective, dans une ambiance chaleureuse propice à la détente, à la solidarité et à l'enrichissement mutuel.	En moyenne 8 femmes par rencontre Objectif atteint : les participantes ont partagé leurs expériences du quotidien dans un climat chaleureux favorisant l'écoute et la solidarité.	
	Let's talk	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. 4. Pratiquer l'anglais de manière simple et décontractée, à travers des échanges sur des sujets du quotidien. 5. Renforcer la confiance à l'oral, en favorisant la prise de parole dans un environnement accueillant et sans jugement. 6. Créer des liens entre participantes, en partageant des expériences et en s'amusant tout en apprenant.	En moyenne, 7 participantes par rencontre de Let's talk. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'anglais dans un climat décontracté et ont gagné en confiance à l'oral. 34 femmes sont inscrites, c'est l'activités régulière avec le plus d'inscriptions. Commentaires : « C'est toujours très le fun de se retrouver entre femmes pour pratiquer notre anglais, Let's talk, c'est une activité à laquelle je participe depuis plusieurs mois et j'essaie de ne manquer aucune rencontre. » « La version Karaoké de Noël a été très plaisante! J'ai bien aimé l'ambiance! »	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Café anniversaire	Une rencontre chaleureuse pour souligner l'anniversaire des femmes du centre, partager un moment joyeux et savourer une part de gâteau ensemble. 4. Souligner les anniversaires des participantes dans une ambiance festive et bienveillante. 5. Favoriser le sentiment d'appartenance et de reconnaissance, en valorisant chaque femme au sein du groupe. 6. Partager un moment joyeux et convivial, autour d'un gâteau, de rires et d'échanges chaleureux.	En moyenne 8 femmes par rencontre Objectif atteint : l'activité a permis de souligner les anniversaires dans une ambiance festive renforçant le sentiment d'appartenance.	
	Après-midi jeux de sociétés	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. 1. Créer un moment de détente et de plaisir partagé, en jouant à des jeux de société dans une ambiance conviviale. 2. Favoriser les échanges et les liens entre participantes, à travers le rire, la complicité et la coopération. 3. Stimuler la créativité, la réflexion et l'esprit d'équipe, tout en valorisant la participation de chacune dans un cadre bienveillant.	Les présences n'ont pas été comptabilisé. Objectif atteint : les jeux ont favorisé les rires, la complicité et la coopération entre les participantes.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Projection film : Ninan Auassat : Nous les enfants	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. 1. Favoriser une meilleure compréhension des réalités vécues par les Premiers Peuples, à travers le visionnement du film et le partage d'expériences. 2. Encourager une réflexion collective et bienveillante, en créant un espace de dialogue respectueux et ouvert entre femmes. 3. Soutenir l'éveil à l'empathie, à la solidarité et à la reconnaissance des savoirs autochtones, dans une perspective de réconciliation et de justice sociale.	N'a pas eu lieu, pas assez d'inscription.	
	Il était une fois... « Elles »	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. 1. Analyser un conte populaire à travers une perspective féministe, en identifiant les stéréotypes de genre et les messages implicites transmis aux filles et aux femmes. 2. Déconstruire les récits traditionnels qui perpétuent des normes limitantes, afin d'ouvrir la voie à des représentations plus inclusives et émancipatrices. 3. Encourager la réflexion critique et la créativité, en invitant les participantes à imaginer d'autres façons de raconter, de rêver et de se représenter.	5 participantes Objectif atteint : les participantes ont réfléchi aux stéréotypes présents dans les contes traditionnels et exploré des représentations plus inclusives.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Après-midi quiz	Un après-midi quiz entre femmes, où la bonne humeur sont au rendez-vous à travers des jeux-questionnaires ludiques et interactifs. Que ce soit pour tester ses connaissances, apprendre en s'amusant. 1. Stimuler les connaissances et la curiosité, à travers des jeux-questionnaires variés et interactifs. 2. Favoriser le plaisir d'apprendre ensemble, dans une ambiance détendue, joyeuse et inclusive. 3. Renforcer les liens entre participantes, en créant des moments de complicité, de rire et de collaboration.	Les présences n'ont pas été comptabilisé. Objectif atteint : les participantes ont appris en s'amusant dans une ambiance dynamique favorisant les échanges et la participation.	



	Passito passito	Un atelier convivial où les participantes peuvent discuter, pratiquer l'espagnol et enrichir leur expression orale à travers des échanges dynamiques et bienveillants. 4. Favoriser la pratique orale de l'espagnol dans un cadre détendu et interactif. 5. Encourager les échanges entre participantes pour enrichir le vocabulaire et la fluidité. 6. Créer un espace bienveillant et motivant où chacune peut gagner en confiance en s'exprimant.	Pour intermédiaires : 5 rencontres : 21 inscriptions et une moyenne de 11 participantes par séance. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'espagnol dans un climat bienveillant et développé leur aisance à l'oral tout en créant de nouvelles amitiés. Pour débutantes : 5 rencontres : 22 inscriptions et une moyenne de 9 participantes par séance. Commentaires : « Ces rencontre permis de créer de nouvelles amitiés ... j'ai l'apprécie les bénévoles qui nous aidaient dans leur langue. » « L'atelier est très bien organisé, l'apprentissage doit poursuivre en ce sens, respect du rythme, sans contrainte et amical. La gratuité est bien appréciée » « Ces ateliers mon apporté de la confiance à parler tout en acceptant mes limites. J'apprécie le matériel transmis par Amparo pour travailler à la maison. »	Plusieurs membres ont demandé pour un local plus grand Des membres aimeraient : Des expériences de vie: ex : resto spectacle souper la maison espagnol, sortie à la librairie espagnole sur la rue St- Laurent « Je préférerais quand les ateliers étaient au centre communautaire. Plus de stationnement, Amparo est habituée à ses équipements. J'aimerais que l'atelier ne se donne qu'en espagnol. Je pense que les débutants ne devraient pas assister à l'atelier
--	-------------------------------	--	---	--



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
				intermédiaire. (J'ai été absente en novembre, peut-être est-ce corrigé) » Horaire de cours sur semaine pour pouvoir y assister toute l'année
Activités spéciales	Sortie au Verger : La Pommeraie Laval	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. 1. Offrir un moment de détente et de plaisir en plein air, propice au ressourcement et à la découverte de la nature. 2. Favoriser les liens intergénérationnels et la solidarité, en partageant une activité simple et joyeuse entre femmes et enfants. 3. Créer des souvenirs positifs et valorisants, en vivant une expérience collective marquée par la convivialité, les rires et le partage.	Objectif atteint : la sortie a permis aux femmes de vivre un moment de détente en nature et de créer des souvenirs positifs.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
	Sortie à l'insectarium de Montréal	Favoriser la découverte et l'émerveillement Permettre aux participantes — et à leurs enfants s'ils sont présents — de découvrir l'univers des insectes à travers une expérience éducative, sensorielle et accessible à tout âge. Créer un moment de socialisation et de détente Offrir un espace hors du centre pour renforcer les liens entre les participantes, briser l'isolement et vivre une activité culturelle enrichissante dans un environnement stimulant et sécurisant.	21 personnes inscrites, 19 participantes adultes, et 12 enfants. Une activité de familles réussie. Objectif atteint : les participantes et leurs enfants ont découvert un lieu culturel montréalais et vécu une activité éducative et rassembleuse. Commentaires : « Merci au CFA pour cette sortie, en tant que femme seule, je n'ose pas faire ce genre de sortie habituellement, mais en groupe comme ça, c'est super! »	
	Dîner de Noël	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	63 participantes présentes, 76 personnes inscrite. 38 enfants inscrit Objectif atteint : le dîner de Noël a rassemblé 63 participantes dans une ambiance festive, inclusive et chaleureuse favorisant le sentiment d'appartenance.	



Volet	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %)	Améliorations
Commentaires d'appréciation	Commentaires généraux face à la programmation d'activités et du centre.		« Tout d 'abord je vous remercie pour l'excellent travail que vous faites auprès des femmes. Votre centre est un ressourcement pour chacune d 'entre nous, un lieu de rencontre et bons de conseils et des ateliers à la hauteur de nos attentes.» « Merci d'être à l'écoute de mes commentaires face à la programmation : ça renforce mon estime personnelle et je suis soucieuse d'avoir de bons contenus pour nos apprentissages. » « Tout ce que je dis est sincère, nous les immigrantes on n 'a pas de famille ici, et le centre nous reçoit avec la plus grande chaleur humaine. Mes sincères remerciements »	

Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
Santé globale	8 Séances : Qi Gong de la femme	Découvrir le Qi Gong comme une pratique d'harmonisation du corps et de l'esprit, fondée sur le mouvement, la respiration et l'intention. Permettre aux participantes d'explorer la présence, d'éveiller leurs sens et d'entrer en résonance avec leur environnement afin de retrouver fluidité, spontanéité et naturel dans leurs mouvements et leur quotidien.	8 séances – « C'est une découverte pour moi, je ne connaissais pas cette discipline. C'était wow, je suis complètement conquise ! » « Ça correspond à ce que l'animatrice enseigne, Mes attentes étaient que de retrouver une détente, connexion au corps et stimuler le nerf vague mes attentes sont répondues. » Objectif atteint : les participantes ont découvert un pratique favorisant l'équilibre émotionnel et le mieux-être physique à	Commentaires des participantes : Ce serait apprécié si c'est atelier serait donné aux semaines plutôt qu'aux 2 semaines.



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
			travers les mouvements et la respiration. Plusieurs femmes ont mentionné ressentir davantage de détente et une meilleure écoute de leur corps après les séances.	Que les participantes arrivent avant le début de l'atelier car on commence avec méditation alors cela dérange.
	Atelier - Trouble d'accumulation compulsif	Explorer les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) afin de mieux comprendre leurs manifestations et leurs impacts sur la vie quotidienne. Offrir des outils et des espaces d'échange pour favoriser une compréhension plus juste de ces comportements et soutenir les participantes et participants dans leur réflexion personnelle.	Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les mécanismes liés au trouble d'accumulation compulsif et ont identifié des stratégies favorisant une meilleure organisation de leur environnement.	
	Atelier virtuel - Apprivoiser le changement	Comprendre les mécanismes liés à la peur du changement et aux réactions qu'il peut susciter. Explorer des moyens concrets pour apprivoiser les transitions, réduire l'inquiétude et favoriser une adaptation plus sereine face aux transformations de la vie.	4 participantes Objectif atteint : les participantes ont exploré différentes stratégies pour mieux vivre les transitions et les périodes d'incertitude. Les échanges ont permis de normaliser les émotions vécues face au changement.	
	Atelier : Boîte à outils prévention du suicide	Outiller les parents pour mieux comprendre la détresse vécue par les adolescent·e·s et reconnaître les signes pouvant indiquer un risque suicidaire. Proposer une boîte à outils concrète pour soutenir, accompagner et ouvrir le dialogue avec leurs jeunes, afin de favoriser la prévention et la recherche d'aide dans un climat de confiance et d'écoute.	7 participantes Objectif atteint : les participantes ont développé des outils pour reconnaître les signes de détresse et mieux soutenir une personne vivant une crise. Les discussions ont favorisé une meilleure compréhension des ressources disponibles.	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
	Atelier : Trouble de personnalité limite	Introduire le trouble de la personnalité limite en présentant ses caractéristiques principales et ses impacts sur la vie quotidienne. Offrir un espace d'échange pour mieux comprendre cette réalité et sensibiliser à l'importance du soutien et de l'accompagnement, grâce à l'expertise de Véronique du CFA.	5 participantes Objectif atteint : les participantes ont approfondi leurs connaissances sur le trouble de personnalité limite et ont mieux compris les impacts de ce trouble sur les relations et le quotidien.	
Éducation civique et défense des droit	Cabane à sucre – Thématique du 8 mars	Sensibilisation sur les droits des femmes Sensibilisation sur l'importance du 8 mars Apprendre l'historique des droits des femmes.	Objectif atteint : l'activité a permis aux participants.es de vivre un moment festif et rassembleur soulignant la Journée internationale des droits des femmes. Les échanges et les activités ont favorisé la création de liens et le sentiment d'appartenance. Les participants ont compris l'évolution des droits des femmes et l'importance de souligner ceux-ci Commentaires : « Bonjour à l'équipe, Ce très bon dîner a été bien apprécié, bon choix de menu et servi chaud. Merci de l'offrir aux membres à si peu de frais. Merci à vous toutes pour l'avoir organisé et servi avec le sourire. C'est désolant pour l'organisme qu'il y a eu un manque de participation en personne. Vous être Super par vos actions! Bonne journée! »	
	Groupe - Je pense, j'écoute, je partage mes opinions	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.	10 rencontres, une moyenne de 8 participantes par rencontre. 12 inscriptions de membres différentes. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'expression de leurs opinions dans un climat respectueux favorisant l'écoute et la confiance en soi.	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
		Développer des compétences de communication efficace Permettre aux participantes de comprendre les différentes formes de communication et d'expérimenter des outils concrets — gestion de conflits, communication non violente, écoute active, débat et délibération — afin d'améliorer leurs interactions au quotidien.		
	(Partir et) se reconstruire - Se séparer ou divorcer en contexte d'immigration	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.	N/A	
	Atelier : Introduction aux droits des personnes âgées locataires	Inform er les personnes âgées locataires sur leurs droits en matière de logement afin de mieux comprendre les protections auxquelles elles ont accès. Offrir des pistes concrètes pour exercer ces droits et favoriser l'autonomie des participantes et participants, grâce à l'expertise d'Infologis.	N/A	
	Atelier : Renouvellement ou modification du bail et hausse du loyer	Comprendre les règles entourant la prolongation ou l'ajustement d'un bail afin de mieux anticiper les démarches possibles. Clarifier les conditions légales et pratiques liées à l'augmentation du loyer pour outiller les participantes et participants dans la gestion de ces situations, grâce à l'expertise d'Infologis.	N/A	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
	Atelier sur les préjugés basés sur l'ethnicité	Réfléchir collectivement aux préjugés liés à l'ethnicité et comprendre leurs impacts dans la vie quotidienne. Déconstruire les stéréotypes et promouvoir le respect, l'inclusion et le vivre-ensemble grâce à un espace d'échange et de sensibilisation animé par Jessica du CFA.	5 participantes. Commentaires : « On devrait parler de ça plus souvent, c'est très important ! Ce n'est pas facile à aborder, il faut s'assurer de le faire dans le respect. » Objectif atteint : les participantes ont réfléchi aux impacts des préjugés et des discriminations basées sur l'ethnicité à travers des échanges favorisant l'ouverture et l'inclusion.	
	Atelier virtuel - Savoir reconnaître les arnaques	Comprendre les différentes formes d'arnaques, en ligne et ailleurs, ainsi que les stratégies utilisées par les fraudeurs. Développer des réflexes de sécurité numérique et quotidienne grâce à des informations fiables, des astuces pratiques et des outils concrets pour identifier les arnaques et s'en protéger.	5 participantes Objectif atteint : les participantes ont appris à reconnaître différents types de fraudes et d'arnaques et ont développé des stratégies pour mieux protéger leurs renseignements personnels.	
	Salubrité des logements	Sensibiliser les participantes et participants aux enjeux liés à l'insalubrité des logements et comprendre ses impacts sur la santé, la sécurité et la dignité des occupants. Proposer des pistes d'action et de mobilisation pour défendre le droit à un logement décent, grâce à l'expertise d'Infologis.	Objectif atteint : les participantes ont reçu de l'information concernant leurs droits en matière de logement salubre et les démarches possibles en cas de problèmes dans leur habitation.	
	Présentation relative au nouveau régime d'union parentale	Informers les participantes sur les modifications du régime d'union parentale	6 participantes Objectif atteint : les participantes ont mieux compris les changements liés au nouveau régime d'union parentale ainsi que leurs implications juridiques et familiales.	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
	Sortie au parlement d'Ottawa	Cette activité constituera une occasion unique de découvrir le Parlement, d'assister à la période des questions, de rencontrer le député Eric St-Pierre à Ottawa et, possiblement, de rencontrer d'autres ministres et député.e.s. Plusieurs activités complémentaires seront également proposées au cours de la journée. Notre objectif est de vous offrir un aperçu privilégié du travail du député St-Pierre dans la capitale nationale.	17 participantes Objectif atteint : les participantes ont découvert une institution politique canadienne importante et développé leurs connaissances sur le fonctionnement parlementaire dans un contexte éducatif et rassembleur.	
	Femme et Logement Infologis	Ouvrir le dialogue sur les réalités vécues par les femmes en matière de logement, en mettant en lumière les enjeux auxquels elles font face. Offrir un espace d'éducation populaire pour partager expériences, ressources et pistes d'action visant à défendre le droit à un logement digne et sécuritaire, grâce à l'expertise d'Infologis.	Objectif atteint : les participantes ont obtenu des informations et des outils pour mieux comprendre leurs droits en logement et les ressources disponibles en cas de difficulté.	
	Atelier : Travail et santé mentale	Explorer le lien entre travail et santé mentale afin de mieux comprendre les facteurs qui influencent l'équilibre psychologique au quotidien. Outiller les participantes et participants pour renforcer leur autonomie, préserver leur bien-être et développer leur pouvoir d'agir grâce à un espace d'échange axé sur l'action, animé par Action Autonomie.	Objectif atteint : les participantes ont échangé sur les impacts du travail sur la santé mentale et exploré différentes stratégies favorisant l'équilibre et le bien-être au travail.	
	Cuisine Aliment'aide	<i>L'atelier Aliment'aide de cuisine rassemble des bénévoles pour préparer des repas équilibrés, offerts gratuitement et mis à</i>	3 rencontres. 12 inscriptions.	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
		<i>disposition dans notre frigo solidaire, afin de soutenir les femmes en situation de précarité.</i> 7. Mobiliser les bénévoles autour d'une action solidaire, en préparant des repas équilibrés destinés aux femmes en situation de précarité. 8. Favoriser l'apprentissage et le partage de compétences culinaires, dans un esprit de collaboration et de bienveillance. 9. Contribuer à la sécurité alimentaire locale, en approvisionnant le frigo solidaire avec des plats sains, accessibles et faits maison.	Objectif atteint : les bénévoles ont préparé des repas redistribués gratuitement dans le frigo solidaire. L'activité a favorisé l'entraide, le partage de recettes et la sécurité alimentaire dans la communauté.	
Création de lien et découverte culturelles	Passito passito débutantes et intermédiaires	<i>Un atelier convivial où les participantes peuvent discuter, pratiquer l'espagnol et enrichir leur expression orale à travers des échanges dynamiques et bienveillants.</i> 7. Favoriser la pratique orale de l'espagnol dans un cadre détendu et interactif. 8. Encourager les échanges entre participantes pour enrichir le vocabulaire et la fluidité. 9. Créer un espace bienveillant et motivant où chacune peut gagner en confiance en s'exprimant.	12 rencontres, en moyenne 9 participantes par rencontre. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'espagnol dans un climat bienveillant et dynamique. Plusieurs femmes ont mentionné avoir gagné en confiance à l'oral et créé de nouvelles amitiés.	
	Espace Entre-nous	<i>Un atelier convivial où les femmes se réunissent pour discuter librement de sujets variés du quotidien, échanger des expériences et créer des liens dans un cadre bienveillant.</i> 6. Créer un espace d'échange libre et bienveillant, où les femmes peuvent discuter de sujets variés du quotidien en toute confiance. 7. Favoriser l'écoute, le respect et le partage d'expériences, afin de renforcer les liens et le sentiment d'appartenance au groupe.	5 rencontres, 11 inscriptions. Objectif atteint : les participantes ont partagé leurs expériences du quotidien dans un espace chaleureux favorisant l'écoute, les échanges et la solidarité.	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
		8. <i>Encourager l'expression personnelle et collective, dans une ambiance chaleureuse propice à la détente, à la solidarité et à l'enrichissement mutuel.</i>		
	Atelier : Célébrer son unicité	<i>Célébrer l'unicité de chaque participante en mettant en lumière les forces, qualités et aspects qui la rendent exceptionnelle.</i> <i>Offrir un espace vibrant et inspirant pour découvrir, valoriser et partager sa singularité avec fierté, dans une ambiance dynamique et bienveillante</i>	5 participantes. Objectif atteint : les participantes ont réfléchi à leurs forces, leurs qualités et leur identité personnelle dans une démarche favorisant l'estime de soi et l'affirmation personnelle.	
	Let's talk	<i>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.</i> 7. <i>Pratiquer l'anglais de manière simple et décontractée, à travers des échanges sur des sujets du quotidien.</i> 8. <i>Renforcer la confiance à l'oral, en favorisant la prise de parole dans un environnement accueillant et sans jugement.</i> 9. <i>Créer des liens entre participantes, en partageant des expériences et en s'amusant tout en apprenant.</i>	6 rencontres, 21 personnes inscrites. Objectif atteint : les participantes ont pratiqué l'anglais dans une ambiance décontractée favorisant la confiance à l'oral et les échanges entre femmes.	
	Milieu de vie thématique jeux de sociétés	<i>Créer un après-midi chaleureux entre femmes, propice aux échanges spontanés, aux rires et aux discussions complices.</i> <i>Favoriser la convivialité et le plaisir du jeu en partageant des parties de jeux de société qui stimulent la coopération, la bonne humeur et la connexion entre participantes.</i>	6 participantes. 2 séances Objectif atteint : les activités de jeux ont favorisé la détente, les rires et la complicité entre les participantes tout en renforçant les liens sociaux Commentaires :	



Volet :	Nom de l'activité	Objectifs	Résultat (mesure concrète, %) Commentaires d'appréciation	Améliorations
			« Un beau moment de plaisir entre femmes, ça fait vraiment du bien. » « Au début, je n'étais pas certaine de participer, car je ne connaissais pas le jeu, mais on a pris le temps de m'expliquer et finalement on était 2 à ne pas savoir les règles. J'ai eu pas mal de fun ! »	
	Milieu de vie thématique créatif	<i>Créer des liens authentiques entre femmes en s'appuyant sur le plaisir de partager un moment ludique et créatif.</i> <i>Encourager l'expression personnelle et la complicité à travers des activités artistiques simples et amusantes, favorisant la détente, la confiance et la convivialité.</i>	Objectif atteint : les participantes ont exploré leur créativité dans un cadre convivial et apaisant favorisant l'expression personnelle et les échanges.	
	Milieu de vie thématique quiz	<i>Créer un moment convivial et dynamique autour d'un après-midi quiz favorisant le plaisir de jouer ensemble.</i> <i>Stimuler les échanges, la complicité et la bonne humeur entre participantes grâce à des défis ludiques et accessibles.</i>	Objectif atteint : les participantes ont appris en s'amusant dans une ambiance dynamique favorisant la participation et le travail d'équipe.	
	Café anniversaire	<i>Une rencontre chaleureuse pour souligner l'anniversaire des femmes du centre, partager un moment joyeux et savourer une part de gâteau ensemble.</i> 7. <i>Souligner les anniversaires des participantes dans une ambiance festive et bienveillante.</i> 8. <i>Favoriser le sentiment d'appartenance et de reconnaissance, en valorisant chaque femme au sein du groupe.</i> 9. <i>Partager un moment joyeux et convivial, autour d'un gâteau, de rires et d'échanges chaleureux.</i>	Objectif atteint : les anniversaires des participantes ont été soulignés dans une ambiance festive et bienveillante, renforçant le sentiment d'appartenance et les liens entre les femmes du centre.	

