



VENEZ NOUS VISITER



HEURES D'OUVERTURE

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

Pour la période estivale, le mardi le centre
fermera à 16 h 30.

À noter que la programmation de
l'automne sera disponible à partir de la mi-
août.



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

Merci à nos partenaires



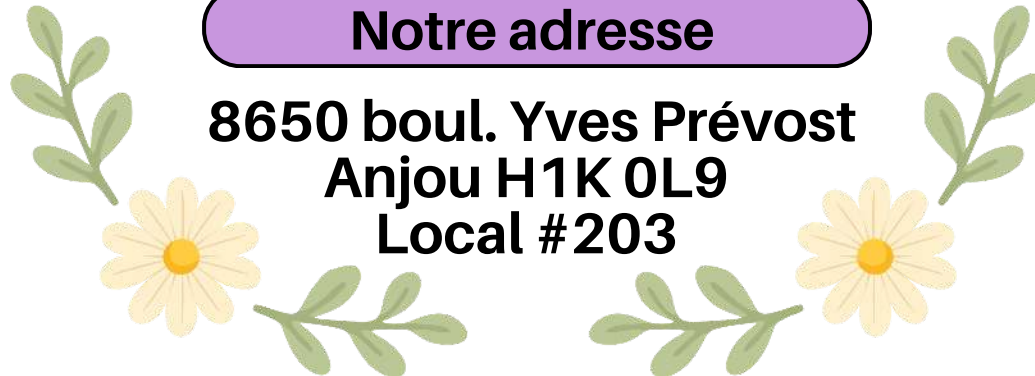
Programmation

PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

Du 30 mars au 30 août 2026

Notre adresse

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



Nous contacter

(514)-351-7974
programmation@cfanjou.ca
www.cfanjou.ca



Par ici le calendrier d'activités!

DEVENEZ MEMBRE

Le mois d'avril arrive... c'est le moment parfait pour renouveler votre carte de membre ou devenir membre !

Votre carte, valide **du 1er avril au 31 mars 2027**, vous ouvre la porte à une foule d'activités et de services gratuits, pensés pour vous : apprendre, bouger, échanger et prendre du temps pour vous.

Être membre, c'est aussi avoir une voix ! Pour participer et voter à notre assemblée générale, votre carte doit être à jour.

Passez nous voir et faites partie d'une communauté vivante, accueillante et inspirante.

On vous attend !

\$10

Seulement que
10\$/année



Merci à vous !

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

Grâce à vous, notre communauté est vivante et inspirante !

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

BON À SAVOIR

Scanner ce code QR pour
visiter notre site internet



Notre site fait peau neuve !

Même adresse, nouveau look ! cfanjou.ca

Découvrez notre site web revisité, plus moderne et convivial.


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

Venez explorer dès maintenant !

PROFITEZ DE L'ÉTÉ À MONTREAL


2 → 16 juillet - Montréal complètement cirque


 Spectacles de cirque en salle et extérieurs

 Gratuit (en partie)

 Quartier latin

7 → 19 juillet - Festival Nuits d'Afrique


 Musique et culture africaine (plusieurs activités gratuites)

 Gratuit (extérieur)

 Quartier des spectacles


9 → 12 juillet - Un Goût des Caraïbes


 Culture caribéenne, danse et nourriture

 Gratuit (activités)

 Quai de l'Horloge

16 → 19 juillet - Chợ Đêm MTL (marché vietnamien)


 Marché de nuit avec nourriture et spectacles

 Gratuit (entrée)

 Bassin Peel

AOÛT 2026


31 juillet → 9 août - Fierté Montréal

 Festival LGBTQ+ avec défilé et spectacles


 Gratuit (plusieurs activités)

 Centre-ville / Parc olympique


7 → 16 août - ItalfestMTL


 Culture italienne, musique et gastronomie


 Gratuit (plusieurs activités)

 Petite Italie / centre-ville


8 → 9 août - ÎleSoniq

 Festival électro


 Payant (~\$)

 Parc Jean-Drapeau


15 → 16 août - LASSO Montréal (country)


 Festival de musique country


 Payant

 Parc Jean-Drapeau

25 → 30 août - MUTEK

 Musique électronique et arts numériques

 Gratuit (en partie)

 Quartier des spectacles

QUI SOMMES-NOUS ?

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

Notre mission

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

Le féminisme, au CFA, ça signifie quoi ?

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

LES SERVICES OFFERTS

Écoute et soutien psychosocial

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

Ressources, informations et références

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

Service de répit pour les mamans

Une halte-garderie gratuite est disponible pendant les activités, sur réservation 48 heures à l'avance. L'horaire de garde est offert en deux blocs de 3 heures.




Frigo-généreux

Nous offrons un service de dépannage alimentaire d'urgence autonome. On y dépose, on y prend et on se soutient, il est accessible à toute femme s'estimant en situation de besoin.

PROFITEZ DE L'ÉTÉ À MONTREAL

AVRIL 2026

25 avril → 10 mai - Festival Art Souterrain




 Exposition d'art contemporain dans les tunnels souterrains
 Gratuit
 Centre-ville (ville souterraine)

MAI 2026

22 → 24 mai - Festival BD de Montréal (FBDM)




 Festival de bandes dessinées avec exposants et activités
 Gratuit (achats sur place possibles)
 Rue Saint-Denis (entre Gilford et Roy)

Fin mai (dates à confirmer) - Festival TransAmériques




 Danse et théâtre contemporain, plusieurs activités gratuites
 Gratuit (en partie)
 Quartier des spectacles

JUIN 2026




5 → 15 juin - Festival MURAL

 Art urbain, murales et événements culturels
 Gratuit
 Boulevard Saint-Laurent (coin Milton)




11 → 14 juin - POCHA MTL (festival coréen)

 Street food coréenne et animations culturelles
 Gratuit (nourriture payante)
 Bassin Peel

12 → 20 juin - Francos de Montréal




 Festival de musique francophone (beaucoup de spectacles gratuits)
 Gratuit (majorité des spectacles extérieurs)
 Quartier des spectacles

Chaque dimanche dès mi-mai - Piknic Électronik

 DJ et musique électronique en plein air
 Petit prix (~20\$)
 Parc Jean-Drapeau

JUILLET 2026

2 juillet → 6 août - Feux Loto-Québec

 Feux d'artifice internationaux
 Gratuit (vue extérieure)
 Vieux-Port / La Ronde

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

Havre Familiale



8h00 à 17h : Le samedi 29 août

Départ du Carrefour
des femmes d'Anjou
en autobus

Envie de prendre une bouffée d'air frais et de faire une pause en pleine nature ? Joignez-vous à nous pour une journée au Havre Familial, un magnifique site en montagne avec lacs et forêt, parfait pour se ressourcer entre femmes !

Au programme : détente, plaisir et plein air ! Vous pourrez profiter de plusieurs activités sur place comme la randonnée pédestre, la baignade, le kayak, le pédalo, la plage, l'observation de la nature et même des installations ludiques comme une glissades d'eau

Une belle occasion de bouger, relaxer et profiter de l'été ensemble

5\$: Pour participer aux séances
Apportez votre lunch (diner sur place)



Les personnes inscrites seront contactées avec tous les détails avant la sortie.

PROFITEZ DE L'ÉTÉ À MONTREAL

Montréal est reconnue pour ses nombreux festivals et activités gratuites ou à petit prix tout au long de l'été. C'est une belle occasion de profiter de la ville, de découvrir de nouveaux événements et de passer du bon temps entre amies.

Voici une sélection d'activités que vous pouvez faire de manière autonome. Veuillez noter que le CFA ne sera pas présent lors de ces sorties. Profitez-en pour explorer, vous amuser et créer de beaux moments ensemble !

LES SERVICES OFFERTS

Halte garderie

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

Pour réserver une place par :

Courriel : coordo@cfanjou.ca

Téléphone : (514) 754-2457



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

- 8h30 à 12h00
- 13h00 à 16h00

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

CARTE MEMBRE SOLIDAIRE

La carte de membre solidaire

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

Que vous soyez une femme qui ne peut participer régulièrement, un homme qui croit à l'égalité, ou toute personne alliée, votre engagement fait une différence tangible dans notre communauté. Comme membre solidaire vous serez invité à participer à 2 ou 3 activités spéciales dans l'année.

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

LES ACTIVITÉS VISENT ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

La santé (physique, psychosociale et sexuelle)

La défense des droits et l'éducation civique

Activités spéciales

La création de liens et découvertes culturelles

La vie associative

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

Inscription aux activités

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

À partir du 23 mars durant nos heures d'ouverture. Il est aussi possible de s'inscrire via notre site web!

À noter : C'est de votre responsabilité de noter à votre calendrier les activités auxquelles vous êtes inscrite afin d'assurer votre présence. Si vous ne pouvez pas y participer, merci d'en aviser le centre par téléphone ou par courriel.

Fête d'été



8h00 à 17h: Le samedi 8 août

Au parc Verdelle

Venez célébrer l'été avec nous lors d'une journée festive et rassembleuse, ouverte à tous : femmes, hommes et enfants !

Au programme : jeux géants, piscine, musique et danse pour s'amuser ensemble dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Des petites douceurs seront aussi au rendez-vous avec du popcorn, des chips et des Mr. Freeze

Apportez votre lunch et profitez-en pour pique-niquer avec nous !

Activité gratuite

Une belle occasion de se retrouver, de s'amuser et de profiter de l'été en bonne compagnie !



ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

Complexe Atlantide



8h30 à 17h00 : Le samedi 17 juillet

Départ du Carrefour des femmes d'Anjou

Une journée remplie de plaisir vous attend ! Joignez-vous à nous pour une sortie entre femmes et enfants au Complexe Atlantide, un site parfait pour s'amuser et profiter de l'été.

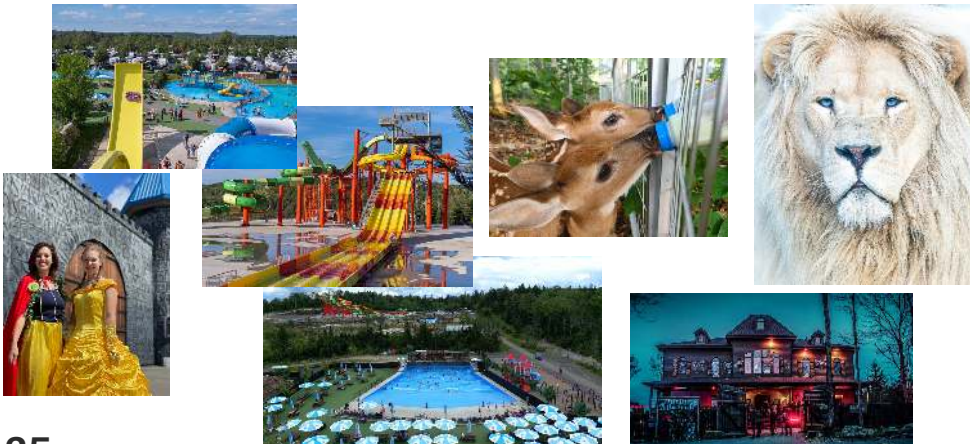
Au programme : zoo, glissades d'eau, piscine, manoir hanté, château enchanté, jeux extérieurs, modules pour enfants.

Une journée idéale pour bouger, rire et créer de beaux souvenirs !

Apportez votre lunch ou profitez du restaurant sur place (à vos frais)

5\$: Pour participer aux séances
Inscription obligatoire

Les participantes inscrites recevront tous les détails avant la sortie.
Une belle escapade estivale à ne pas manquer !



BON À SAVOIR

Du 23 juin au 25 août, le centre fermera les mardis à 16 h 30

Durant la période estivale, lors des sorties extérieures, le centre sera fermé pendant la durée de l'activité. Toutefois, le service téléphonique demeurera accessible.

Le centre sera fermé :

- 6 avril, 24 juin et 1er juillet : journées fériées
- Du 7 au 9 avril : semaine de bilan annuel
- Les lundis 4 mai, 1er juin et 6 juillet : rencontres d'équipe



Projet Ensemble pour Elles

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

Aliment'aide

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



Frigo généreux

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

Un échange à la fois

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

MÈRES EN ACTION



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

En gros, c'est quoi?

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



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

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

À venir pour Mères en actions :

Envie de partager un moment complice et amusant en famille ?
Joignez-vous à nous pour une journée jeux de société entre parents et ados !
Breuvages et collations offerts
Dates à venir (en juin)

ACTIVITÉS DU VENDREDI ET SAMEDI

Passito passito débutantes et intermédiaires

10h00 à 12h00 : Les samedis du 4 avril au 29 août

Salle 128 au centre communautaire
15 places

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



Animé par Amparo Duarte

* Veuillez vous référer au calendrier sur notre site internet.

Un échange à la fois

10h00 à 14h00 : Les samedis 18 avril, 16 mai, 20 juin, 18 juillet, 15 août

Salle d'activités du CFA

Dans le cadre de son projet Ensemble pour elles, en plus des services d'Alimentaire et du Frigo généreux, ce printemps nous mettons en place Un échange à la fois, un système de troc entre les femmes pour répondre aux besoins de se vêtir, de s'outiller et d'améliorer son environnement. Les participantes auront accès à un espace pour échanger une fois par mois. Les personnes intéressées peuvent **communiquer avec Linda** à **projets@cfanjou.ca** ou au **514-351-7974** pour une rencontre de préparation.



ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Femmes invisibles

13h30 à 15h30 : Jeudi 13 août

Salle d'activités
15 places disponible

Comment les femmes sont-elles représentées dans les médias, la culture et la société ? Qui voit-on... et surtout, qui ne voit-on pas ? Cet atelier vous invite à réfléchir, échanger et prendre du recul sur les images et les messages qui nous entourent. Ensemble, nous explorerons comment certaines réalités sont invisibilisées et comment les stéréotypes influencent notre perception.

Un espace pour partager, questionner et développer un regard critique, dans le respect et l'ouverture.

Venez nourrir votre réflexion et faire entendre votre voix ! **Animé par Caroline du CFA**

Création de bijoux

13h30 à 15h30 :

jeudi 11 juin
jeudi 2 juillet

Salle d'activités
15 places

Envie de laisser aller votre créativité et de repartir avec un bijou unique ? Joignez-vous à nous pour un atelier de création de bijoux dans une ambiance détendue et inspirante !

Que vous soyez débutante ou expérimentée, vous pourrez créer à votre rythme tout en découvrant différentes techniques et en laissant parler votre imagination.

Un moment pour créer, relaxer et échanger entre femmes

Matériel fourni

Ambiance conviviale et sans pression

Repartez avec votre création et la fierté de l'avoir faite vous-même !

Animé par une intervenante du CFA



ACTIVITÉS DU LUNDI

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

Le Qi Gong

10h à 11h30 :

lundi 11 - 18 et 25 mai
lundi 1-8-15 et 22 juin

Salle d'activités
10 places par groupe

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

Animé par Véronique Lefebvre

5\$: Pour participer aux séances



ACTIVITÉS DU MARDI

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

Espace Entre-nous

13h30 à 15h30 : mardi 14 avril
mardi 12 mai
mardi 9 juin

Salle d'activités
15 places

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



ACTIVITÉS DU MARDI

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

Let's talk - discussion en anglais

13h30 à 15h30 :

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

Animé par Joanne Trudel

Les mardis : Salle d'activités
21 avril, 15 places
5-19 mai,
2-16 juin
7-28 juillet,
11-25 août

*Thank you
very much*

Café anniversaire

13h30 à 15h30 : Mardi 28 avril
Mardi 26 mai
Mardi 23 juin

Salle d'activités
15 places

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



Atelier : La dépression

9h à 11h30 : Mardi 14 avril

Salle d'activités
15 places

La dépression majeure peut toucher n'importe qui à différents moments de la vie. Cet atelier permettra d'explorer les signes précurseurs de la dépression, les critères du DSM-5, ainsi que les impacts au quotidien pour la personne qui vit avec cette réalité, mais aussi pour ses proches et les ressources qui existent. L'atelier se veut un espace sécuritaire, sans jugement, pour comprendre, partager et découvrir des outils concrets afin de mieux prendre soin de soi. Venez vous informer, vous exprimer et cheminer sur le sujet.

Animé par Véronique du CFA

ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Discussion sur les privilèges

10h à 12h : jeudi 7 mai

Salle d'activités
15 places

Comment naissent les inégalités ? Pourquoi certaines réalités persistent-elles dans notre société ?

Cet atelier vous propose de découvrir la métaphore de l'arbre de l'oppression, un outil puissant pour mieux comprendre les liens entre les résultats visibles (ex. : insultes, blagues), les croyances et pratiques, ainsi que les racines systémiques comme le colonialisme ou les rapports de pouvoir.

À travers des échanges et des réflexions, vous serez invitées à explorer comment ces éléments s'entrelacent et se renforcent, et pourquoi il est essentiel d'agir à la racine pour créer de véritables changements.

Animé par une intervenante du CFA

Aliment'aide

13h30 à 15h30

Les jeudis 30 avril, 21
mai, 11 juin, 20 août

Cuisine du S-S
10 places

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

Animé par Jeanne du CFA



ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Atelier : Impro au féminin

10h à 12h : Jeudi 30 avril, 21 mai et 4 juin

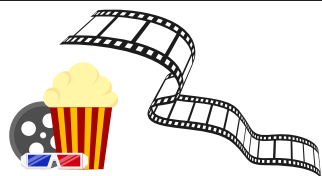
Salle d'activités
15 places

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

Animé par une intervenante du CFA

Document'elles

13h à 16h :



Salle d'activités
15 places

Envie de réfléchir, d'échanger et de vous laisser inspirer ? Joignez-vous à Document'elles, une activité où nous visionnons ensemble un film ou un documentaire à thématique féministe, dans une ambiance chaleureuse et accueillante.

Après le visionnement, place à la discussion ! Un moment pour partager vos impressions, vos réflexions et vos expériences.

Animé par une intervenante du CFA

21 mai - Noémie à dit oui : Une adolescente en quête d'amour et de liberté qui se retrouve prise dans un engrenage de prostitution lors des courses du grand prix

23 juillet - La peur au ventre : Un regard percutant sur les violences faites aux femmes et les réalités vécues au quotidien.

27 août - Les féministes, à quoi penses-t-elles ? : Un documentaire qui explore les idées, les luttes et les réflexions du féminisme d'aujourd'hui

ACTIVITÉS DU MARDI

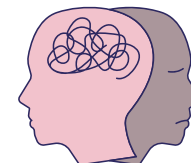
*Contactez nous pour plus d'informations et pour vous inscrire aux activités.

Atelier : Trouble de la schizophrénie

9h30 à 12h00 : Mardi 28 avril

Salle d'activités
15 places

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



Les randonneuses

9h30 à 14h00 : voir plus bas

**Départ du Carrefour
des femmes
d'Anjou**

Joignez-vous à ce groupe de marche chaleureux pour profiter de la nature, bouger à votre rythme et passer un agréable moment entre membres. Les sorties se font en matinée et nous prendrons le temps de dîner ensemble sur place, alors n'oubliez pas d'apporter votre lunch et votre bouteille d'eau.

Dates et lieux des randonnées :

- 30 juin : Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
- 14 juillet : Sentier de l'île Sainte-Hélène
- 4 août : Boucle du parc Maisonneuve
- 18 août : Parc Bellerive



Des billets d'autobus seront offerts aux participantes qui n'ont pas de passe mensuelle. **Animé par une intervenante du CFA**

ACTIVITÉS DU MARDI

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

Mères en action: activité pratique

18h30 à 20h30 : **Mardi 14 avril**
Mardi 28 avril
Mardi 12 mai

Salle d'activités
15 places

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



Mères en marche



18h30 à 20h : **tous les Mardi du 26 mai au 16 juin**

Départ du Carrefour des femmes d'Anjou

Mères en marche : marches en soirée (avec ou sans enfants) pour découvrir le quartier, améliorer notre sentiment de sécurité et échanger entre nous.

Animé par Linda du CFA



ACTIVITÉS DU JEUDI

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

Physio prénatal

10h00 à 12h00 : **16 Avril et 14 mai**

Salle d'activités
15 places

Joignez-vous à nous pour un atelier de physio prénatale **animé par Marie-Pierre Estel, MScPT, physiothérapeute, kinésiologue et professeure de yoga.** Cet atelier abordera la santé périnéale et pelvienne pendant la grossesse, avec des conseils et exercices adaptés pour mieux comprendre et soutenir son corps durant cette période.



OLO : Un bébé en santé

13h00 à 15h00 :

Salle d'activités
15 places

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

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

Atelier de dignité menstruelle : Ménopause

13h30 à 15h30 : **23 avril**

Salle d'activités
15 places

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



Animé par Afrida Ahmed de dignité menstruelle.

ACTIVITÉS DU JEUDI

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

AGA



9h00 à 12h00 :

18 juin

Centre Roger-Rousseau salle 1 et via teams

13h00 à 15h30 :

Joignez-vous à nous le jeudi 12 juin, de 9 h à 15 h, au Centre Roger-Rousseau (salle 1, au sous-sol) pour une journée importante de la vie démocratique de notre organisme. L'activité est offerte en mode hybride.

La journée débutera par **À vous la parole**, un moment d'échange pour discuter de l'année passée, des priorités pour l'année à venir ainsi que de la présentation des prévisions budgétaires et du plan d'action.

L'Assemblée générale annuelle (AGA) aura lieu de 13 h à 15 h. C'est un moment clé pour s'informer, poser des questions et participer aux décisions qui façonnent l'avenir de notre organisation. Votre présence est importante. Le thème de la Marche mondiale des femmes 2025 sera à l'honneur et des cadeaux de présence seront remis.

Déroulement de la journée :



- **9 h à 12 h : Activité À vous la parole** – discussion sur l'année passée, les priorités à venir et présentation des prévisions budgétaires et du plan d'action
- **12 h :** Dîner offert aux participantes ayant pris part à la discussion du matin
- **13 h à 15 h30 :** Assemblée générale annuelle

Un poste de représentante des membres sera en élection. Un bulletin de mise en candidature sera envoyé avec l'invitation officielle deux semaines avant l'AGA.

L'AGA est un moment essentiel pour exercer votre droit de parole et contribuer à la vie de l'organisme. Nous espérons vous y voir en grand nombre !

ACTIVITÉS DU MARDI

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

Mères action: Les formations



18h30 à 20h30 :



Salle d'activités
15 places + teams

mardi 7 avril : Comportements dérangeants

mardi 21 avril : Gère-toi! (Gestion des émotions)

mardi 5 mai : Les jeunes et les substances

mardi 19 mai : Parent pilier : se régénérer pour mieux guider

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

Nouveau ce printemps et cet été, des activités de partage et de détente avec vos adolescent.es afin de favoriser les liens parents/enfants. (date à venir) de plus, vous êtes les bienvenues lors de nos sorties familiales!

Atelier : Peuple autochtone

10h00 à 12h00 :

Mardi 12 mai

Salle d'activités
15 places

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

Animé par Wapikoni



ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Milieu de vie thématique quiz

13h30 à 15h30 : Les mercredis 1 avril 6 mai Salle d'activités 15 places



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

Milieu de vie thématique jeux

13h30 à 15h30 : Les mercredis 15 avril 3 juin et 5 août Salle d'activités 15 places



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

Espace sororité

10h à 12h : Les mercredis 22 avril et 20 mai Salle d'activités 15 places

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



ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Navette fluviale et pique-nique

Heure du départ à venir Mercredi 22 juillet

Venez découvrir un nouvel endroit tout en profitant d'une agréable traversée en bateau. Apportez votre lunch et joignez-vous à nous pour un pique-nique et un beau moment entre membres.

Départ du Carrefour des femmes d'Anjou



Activité gratuite. S'inscrire avant le 13 juillet

ACTIVITÉS DU JEUDI

Manifestation à québec pour le communautaire

Heure du départ: 7h30 jeudi 2 avril Centre communautaire RDP

Le jeudi 2 avril 2026, joignez-vous à nous pour une convergence devant l'Assemblée nationale à Québec. Ensemble, levons-nous pour faire entendre notre voix !

Ce jour-là, le communautaire s'adressera directement aux élu-es pour revendiquer :

- Des conditions de travail décentes
- Un financement suffisant à la mission
- La reconnaissance pleine et entière des organismes
- La protection de notre autonomie et la fin du financement précaire
- Un investissement réel dans le communautaire

Transport et lunch fournis
Départ tôt le matin (heure à confirmer)



Préparez-vous avec nous !
Le 1er avril à 10 h, participez à une activité de création de pancartes pour porter nos messages avec force et créativité. Animé par Véronique du CFA

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Atelier : La fresques des parcours

10h00 à 12h: Mercredi 15 juillet, 29 juillet

Salle d'activités
15 places

Nous vous invitons à participer à la création d'une grande fresque collective représentant les chemins de vie. Chaque participante réalisera un dessin, une peinture ou un collage qui symbolise son parcours, ses expériences ou ce qui l'a marquée. Une activité créative et rassembleuse pour partager, valoriser les histoires de vie et célébrer la diversité des parcours entre femmes. Venez créer, échanger et contribuer à une œuvre collective remplie de sens.



Animé par une intervenante du CFA

Entre vague et discussion : Sortie à la piscine



13h30 à 15h30: Mercredi 8 juillet

Départ du Carrefour
des femmes
d'Anjou

Venez profiter d'un moment agréable à la piscine du parc Verdelle ! Au programme : discussion au parc, baignade et détente en bonne compagnie. Les enfants sont les bienvenus et une éducatrice sera présente sur place. Une belle occasion de sortir, se rafraîchir et échanger entre membres.



Sortie à la plage Jean Doré



9h00 à 15h30: Mercredi 12 août

Départ du Carrefour
des femmes
d'Anjou

Venez profiter d'une belle journée à la plage : détente, baignade et bon moment entre membres. Les billets d'autobus seront fournis aux participantes qui n'ont pas de passe mensuelle.

Apportez votre lunch! Enfants bienvenue sous votre surveillance.

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Cercle des savoirs partagés

18h30 à 20h30: Mercredi 29 avril, 27 mai, 10 juin

Salle d'activités
15 places

Le Cercle des savoirs partagés est un espace convivial où les femmes peuvent échanger leurs connaissances, leurs talents et leurs expériences de vie. À chaque rencontre, une participante présente un sujet qui lui tient à cœur : habitude de vie, loisir, recette, voyage, méthode d'organisation ou toute autre passion inspirante. Les participantes doivent proposer le sujet qu'elles souhaitent animer une semaine à l'avance afin qu'il puisse être annoncé. Cet atelier se déroule dans un esprit de partage et d'écoute, où chaque savoir du quotidien a sa place.

Animé par une intervenante du CFA

Atelier virtuel : Le deuil



18h30 à 20h30: Mercredi 15 avril

Virtuel via Teams
15 places

Un atelier virtuel sur le deuil vous est proposé afin d'aborder différentes réalités liées à la perte et au processus de deuil. Ces rencontres offriront un espace d'échange, de réflexion et de soutien autour de thématiques spécifiques.

Thématiques des rencontres :

- Mercredi 15 avril : Le deuil blanc
- Mercredi 20 mai : Le deuil d'un.e conjoint.e
- Mercredi 10 juin : Le deuil d'un animal



Ces ateliers visent à mieux comprendre les différentes formes de deuil et à offrir des pistes pour traverser ces moments avec plus de douceur et de soutien.

Animées par Julie Vieira, thanadoula et accompagnatrice en fin de vie.

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

Toutes à vélo

Vous aimeriez apprendre à faire du vélo ou vous remettre en selle en toute confiance? Le programme Toutes à vélo, en collaboration avec Vélo Québec, est fait pour vous! Dans un environnement bienveillant et sécuritaire, vous pourrez apprendre les bases du vélo et développer votre aisance pour rouler en ville.

- ✓ C'est gratuit
- ✓ Vélo et casque prêtés
- ✓ Halte-garderie disponible (2 ans et +)



Horaire des rencontres :
Du 23 mai au 13 juin (possibilité de reprises jusqu'au 20 juin)
 • Samedi : 9 h 30 à 15 h
 • Mercredi : 17 h 30 à 20 h

Lieu : École Dalkeith - 7951 avenue de Dalkeith, Anjou

Les inscriptions ouvriront le lundi 13 avril à 12 h 30.
 Lien d'inscription : (à venir)

Une belle occasion de prendre confiance, bouger et profiter du vélo entre femmes!

La rentrée scolaire de 0 à stress

10h00 à 12h00 : Mercredi 19 août **Salle d'activités 15 places**

Cet atelier s'adresse aux parents qui vivent des inquiétudes en lien avec la rentrée scolaire. Il propose des pistes pour mieux comprendre les réactions des enfants et adolescents face au stress et aux changements, ainsi que des conseils concrets pour les accompagner et les soutenir durant cette période d'adaptation.



15 Animé par une intervenante du CFA

ACTIVITÉS DU MERCREDI

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

SEXpliquer sans tabou: Réapprendre à s'aimer

10h00 à 12h : Mercredi 3 juin **Via Teams 15 places**

Cet atelier propose un espace d'échange et de réflexion sur l'évolution du rapport à soi et à son corps avec l'âge. Nous aborderons la sexualité en vieillissant, les changements corporels et l'importance de réapprendre à s'aimer et à se respecter à chaque étape de la vie, dans un climat bienveillant et sans jugement.



Animée par Caroline du CFA

Atelier : reconnaître les idées pourries

10h00 à 12h : Mercredi 13 mai **Salle d'activités 15 places**

Venez participer à une activité de discussion pour apprendre à reconnaître certaines idées et discours toxiques qui circulent dans la société. Ensemble, nous échangerons sur les préjugés, leurs impacts et sur les valeurs d'entraide, d'égalité et de respect qui nous permettent de bâtir une société plus juste. Une activité participative où l'on réfléchit et partage nos points de vue dans un climat respectueux.

Animé par Linda du CFA

