



Heures d'ouvertures

Lundi au jeudi

8h30 à 16h30

*Fermé le mardi de 9h à midi pour la rencontre d'équipe

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



Suivez-nous
sur Facebook

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec 



Centraide

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Famille
Québec 

Anjou
Montréal 



Carrefour
des femmes
d'Anjou

PROGRAMMATION Automne

DU 3 SEPTEMBRE 2024

AU 23 DÉCEMBRE 2024

Programme d'animation et d'activités
programmation@cfanjou.ca



7777 BOUL. LOUIS-H LAFONTAINE
ANJOU (QC) H1K 4E4
LOCAL : 105



WWW.CFANJOU.CA



514-351-7974

Programme d'animation et d'activités

Qui sommes-nous?

Le Carrefour des femmes d'Anjou offre aux femmes un lieu d'appartenance sécuritaire où les femmes peuvent briser leur isolement. Il offre un milieu d'entraide, d'éducation, de divertissement et d'action. C'est un endroit chaleureux par et pour les femmes, qui encourage la prise de pouvoir sur leur vie à l'aide de nombreux services et activités adaptés aux réalités et aux besoins de la population.

Pour être membre

Une carte de membre est nécessaire, au coût de 10\$ par année. La carte est valide du 1er avril au 31 mars de l'année suivante.

- Appliquer le code de vie
- Appliquer les valeurs du centre

Actualités du CFA

Déménagement à venir : Début janvier

Prendre note que le centre sera fermé pour cette raison du 6 au 13 janvier 2025. Nous vous remercions de votre compréhension.

Nouveau système informatique à l'interne : Nous avons fait l'acquisition d'un nouveau système informatique dans le but de faciliter la prise en note des inscriptions aux activités. Nous vous demandons votre précieuse collaboration à travers ce changement.

Halte-garderie temporairement fermé :

Dû à des refoulements d'égout et aux inondations des derniers temps, nous avons dû fermer ce service le temps des rénovations.

Activités spéciales

LES SORCIÈRES - D'ICI ET D'AILLEURS



JEUDI 31 OCTOBRE - 10H À MIDI - CFA

Programme d'animation et d'activités

Les services

De l'écoute confidentielle par téléphone ou en présentiel. Nous n'effectuons pas de suivi psychologique. C'est-à-dire qu'aucun dossier ni note chronologique ne sont tenues. Nous sommes présentes pour écouter les femmes qui en ressentent le besoin et les accompagner dans leurs réflexions en leur offrant divers outils.

- Des groupes de soutien
- Références

Service d'écoute confidentiel à domicile

Service exceptionnel offert aux femmes ayant une incapacité de se déplacer due à des problèmes de santé physique ou psychologique.

Service de répit pour les mamans

Sur réservation de 48h d'avance, les femmes peuvent venir porter leurs enfants à la halte-garderie. L'horaire de garde est divisé en deux blocs de 3h soit de 9h à midi et de 13h à 16h (fermé de midi à 13h). Du lundi au jeudi.

Programme d'animation et d'activités

Les activités visent

- La santé (physique et psychologique)
- La défense des droits et l'éducation civique
- La création de liens et découvertes culturelle

Notre mission

Notre mission est d'offrir un milieu de vie sécuritaire, stimulant et démocratique. Le 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 carrefour des femmes d'anjou est féministe, ce qui signifie

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

Activité spéciale



20 décembre
Fête de Noël

COÛT D'ENTRÉE 5\$

 **Centre Roger Rousseau**
7501 Av. Rondeau, Anjou Qc H1k 2p3

 **De 17h à 22h**

Il est **essentiel de vous inscrire** pour pouvoir y participer. Restez à l'affût pour connaître plus de détails sur l'horaire de la soirée.

Créations de liens

Café anniversaire

**C'EST LE MOIS DE TON ANNIVERSAIRE,
VIENS CÉLÉBRER AVEC LES MEMBRES DU
CARREFOUR DES FEMMES D'ANJOU.**

**C'EST L'OCCASION IDÉALE POUR SE
RASSEMBLER ET SOULIGNER CE
PRÉCIEUX MOMENT ENTRE FEMMES.**

- 24 septembre
- 29 octobre
- 26 novembre
- 17 décembre



Services

Écoute confidentiel

Prends rendez-vous
avec une intervenante
en téléphonant au
514-351-7974



Services

SERVICE DE HALTE GARDERIE

2 Blocs horaires du lundi au jeudi :

A) 8h30 à 12h30

B) 13h à 16h

★ Un service gratuit pour les petits à partir de 6 mois à 5 ans

La halte - garderie du Carrefour des femmes d'Anjou favorise l'apprentissage des routines et l'autonomie des enfants

Si la température extérieur le permet, les enfants pourront en profiter pour s'amuser. ★

Vous devez réserver 48h à l'avance en téléphonant au 438-506-7974



Créations de liens

ENTRE-NOUS

Espace de socialisation

Un mardi sur deux de 13h30 à 15h30.

Il s'agit d'un espace d'échange et de rencontre pour discuter des sujets qui vous intéressent accompagné d'une intervenante

Septembre : 3 et 17

Octobre : 01 et 15

Novembre : 05 et 19

Décembre : 03



Création de liens

Milieu de vie autonome

Du lundi au jeudi *9h à 16h30*



Pour venir prendre un café, discuter entre amies, jouer à des jeux de sociétés, bricoler ou tout simplement prendre un temps pour soi, le milieu de vie autonome est prévu pour cela.

Vie associative

Focus groupe - déménagement

À quoi cela consiste :

Apporter vos idées concernant les nouveaux locaux (à propos de l'aménagement, la décoration, les besoins en terme d'espace) etc.



Heure : 10h00

Dates des rencontres :

26 septembre

24 octobre

07 novembre

05 décembre

Vie associative

COMITÉ 40E DU CARREFOUR DES FEMMES D'ANJOU

Le 8 mars prochain, le CFA va souligner ses 40 années d'enracinement et de rayonnement dans sa communauté. Le CFA veut organiser un événement festif pour

l'occasion.

En tant que membre du comité, vous pourrez participer à l'organisation de la fête de A à Z :

Proposition ou participation à la décoration.

Faire une proposition du choix du menu

L'animation : musique, danse, les jeux

La logistique de la journée : l'accueil, décision du service à table



**Il est bien important de respecter votre engagement lorsque vous vous impliquer dans un comité. Votre implication est essentiel à la mise en oeuvre d'un évènement de cet envergure.*

DE 13H30 À 15H30

10 SEPT - 8 OCT - 12 NOV - 10 DEC

Créations de liens

PASSITO PASSITO

GROUPE DE DISCUSSION
APPRENTISSAGE EN ESPAGNOL

2 SAMEDIS PAR MOIS

DU 7 SEPTEMBRE AU

14 DÉCEMBRE

DE 10H À 12H

Créations de liens

LET'S TALK

Conversation en anglais
entre femmes

13H30 - 15H30

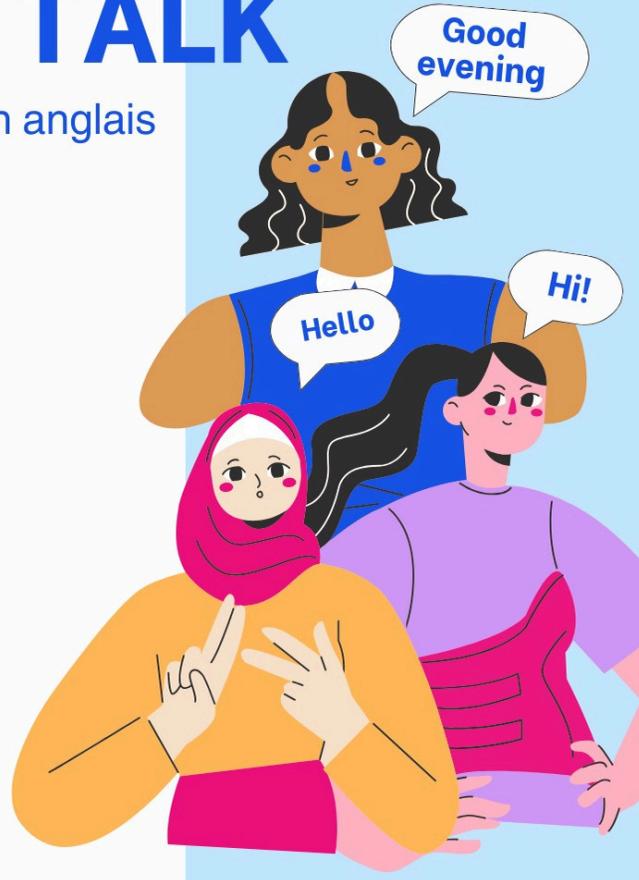
LES JEUDIS

19 SEPT

3, 17 OCT

14, 28 NOV

12 DÉC



Vie associative

Comité Murale

PRENDS PART À UN PROJET
COLLECTIF QUI SERVIRA DE MURAL
POUR LE NOUVEAU LOCAL DU CFA

UN PROJET PHOTO À VOTRE IMAGE
DATE BUTOIRE POUR LA MURALE :
8 MARS 2025

04 SEPTEMBRE
03 OCTOBRE
14 NOVEMBRE
16 DÉCEMBRE

Santé physique et psychologique

BOUGER ENSEMBLE, VIVRE MAINTENANT

BIODANZA

VOUS DEVEZ PAYER 5\$

La Biodanza est un processus d'épanouissement global de l'être humain. C'est une proposition de mise en mouvement, d'expression et de développement qui utilise un ensemble d'exercices et de danses sur musique au sein d'un groupe. Elle offre comme possibilité une réhabilitation progressive de l'élan vital, de la joie de vivre et de la sensation générale de bien-être.



Il s'agit d'une série d'ateliers dont les places sont limitées. Il est donc important de respecter votre engagement face à votre présence aux séances.

**MERCREDIS DE 10 H À 12 H
DU 25 SEPT AU 11
DÉCEMBRE 2024**

**À LA SALLE
COMMUNAUTAIRE
7800 BOULEVARD
MÉTROPOLITAIN E,
ANJOU SALLE 024**

Créations de liens



Création de Bijoux et Réparation

VOUS DEVEZ PAYER 5\$

Objectif : Apprendre les techniques de base et avancées de la fabrication de bijoux, y compris la création de boucles d'oreilles, colliers, bracelets, bagues, et la réparation de bijoux existants.

Il s'agit d'une série d'ateliers dont les places sont limitées. Il est donc important de respecter votre engagement face à votre présence aux séances.

Séance 1 : Introduction et Fabrication de Boucles d'Oreilles
Séance 2 : Techniques Avancées pour les Boucles d'Oreilles
Séance 3 : Fabrication de Colliers - Techniques de Base
Séance 4 : Fabrication de Colliers - Techniques Avancées
Séance 5 : Création de Bracelets - Techniques de Base
Séance 6 : Création de Bracelets - Techniques Avancées
Séance 7 : Fabrication de Bagues et Réparation de Bijoux
Séance 8 : Projet Final et Exposition

De 13h30 à 15h30 les lundis
9, 23 septembre
7, 21 octobre
4, 18 novembre
2, 16 décembre

Créations de liens



Pour les membres

**SORTIE AU
MARCHÉ JEAN
TALON**

8 septembre

de 10h à 14h

Santé physique et psychologique



Fondation
cancer du sein
du Québec

Agréé
IMAGINE CANADA

***Prenez soin
de vos seins.***

Soutenez le mois de sensibilisation au cancer du sein.

La Fondation cancer du sein du Québec offre une conférence sur la prévention du cancer du sein, dans le cadre du mois de sensibilisation du cancer du sein. Elle porte principalement sur les bonnes habitudes en matière de santé de la poitrine. La Fondation présentera également les services de soutien gratuits qu'elle offre.

Date: jeudi 24 octobre
Heure : 14h à 15h

Santé physique et psychologique



SEXPLIQUER sans tabous

Tout les 2e mercredis du mois de 13h30 à 15h30
11 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre

Ateliers abordant divers sujets en lien avec la santé sexuelle, les relations et de la diversité des parcours, dans le but de démystifier les idées préconçues et offrir un espace d'échanges et d'apprentissage sécuritaire pour les femmes

1. **Le plaisir, le désir et ses variations**
2. **L'amour sous toutes ses formes**
3. **Le consentement - sans exception**
4. **Communiquer, c'est la clé**

12

Créations de liens



INTRODUCTION À L'ARABE

Et conversations pour débutants

Objectif : Apprendre les bases de la langue arabe et pratiquer la conversation pour les francophones débutants

Séance 1 : Introduction et Alphabet Arabe
Séance 2 : Les Bases de la grammaire Arabe et les nombres
Séance 3 : Vocabulaire de base et phrases utiles
Séance 4 : Conversation et questions courantes
Séance 5 : Expressions courantes et situations quotidiennes
Séance 6 : Révision et conversation libre

De 14h à 16h les mercredis

- 2, 16 octobre
- 6, 20 novembre
- 4, 18 décembre

29

Vie associative

Aliment'aide

Aliment'aide est un nouveau service géré par et pour les femmes

13h30 à 15h30

Lundi 30 septembre

Jeudi 17 octobre (spécial - Nuits des sans-abris)

Lundi 28 octobre

Lundi 25 novembre

Lundi 9 décembre

Solidaire envers toutes, vous avez des aliments dont vous ne vous servez plus? Vous désirez aider et du même coup limiter le gaspillage alimentaire?

Joignez-vous à nous pour cuisiner des plats qui seront redistribuer aux personnes dans le besoin et repartez avec une portion pour l'occasion.



Santé physique et psychologique

Groupe de soutien ALINÉA

Un groupe de soutien fermé pour les personnes désirant acquérir de la confiance et ainsi se permettre d'accéder à leur plein potentiel, notamment en abordant des théories tels que sur nos défenses naturelles, l'affirmation de soi etc..

Comme il s'agit d'un groupe fermé, vous devez participer aux 8 rencontres.

10h à 12h

11 SEPTEMBRE

25 SEPTEMBRE

9 OCTOBRE

23 OCTOBRE

6 NOVEMBRE

20 NOVEMBRE

4 DÉCEMBRE

18 DÉCEMBRE

Santé physique et psychologique



Méditation & respiration

Inscription 5\$ obligatoire
Les places sont limitées

Quand :
Les lundis à partir du 9 septembre au 16 décembre

Heures :
1er groupe de 9h30 à 10h30
2e groupe de 11h à 12h

Lieu :
Au Carrefour des femmes d'Anjou

Respiration consciente, méditation active et postures de yoga pour pratiquer la pleine présence au corps et à l'instant présent.

14

Défense de droits et éducation civique



Journée nationale pour la vérité et la réconciliation

Atelier : chandail orange

Lectures, animation partages et discussions

Espace d'échange et d'apprentissage sur La Journée du chandail orange. Un jour où nous rendons hommage aux enfants autochtones qui ont été envoyés dans les pensionnats au Canada.

Cette journée a été conçue pour éduquer les gens et promouvoir la sensibilisation au sujet du système des pensionnats indiens, de ses répercussions, de son impact sur les communautés autochtones et du triste héritage qu'il a laissé derrière lui.

Lundi le 30 septembre
13h30 à 15h30

27

Défense de droits et éducation civique



SALLE 2-3 AU SOUS-SOL DE
LA BIBLIOTHÈQUE
7500 AV GONCOURT, ANJOU

JOURNÉE DE SENSIBILISATION 6 DÉCEMBRE

La Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes sert à se souvenir de celles qui ont subi de la violence fondée sur le sexe et que nous avons perdues.

Il est essentiel de vous inscrire pour pouvoir y participer. Restez à l'affût pour connaître plus de détails sur l'horaire de la journée.



26

Défense de droits et éducation civique

Vivre Noël autrement – Atelier animé par l'ACEF



Ce qui sera abordé :

Être sensibilisé aux avantages et aux difficultés de faire un budget. Savoir anticiper les dépenses de Noël et faire un budget spécifique pour le temps des fêtes.

Reconnaître les déstabilisateurs du budget durant le temps des fêtes. Comprendre le mécanisme du crédit et son coût.

Découvrir d'autres manières d'offrir des cadeaux. Partager des idées cadeaux faits maison.

Date de l'atelier : jeudi 21 novembre à 13h30

***Il est bien important de respecter votre engagement face à votre présence par respect pour l'animateur.ice qui se déplace à l'organisme**



15

Défense de droits et éducation civique



frapru.qc.ca/camp

**VOUS DÉSIREZ
VOUS JOINDRE À
NOUS POUR CETTE
MANIFESTATION LE
15 SEPTEMBRE
PROCHAIN ?**

**CONTACTE NOUS
POUR NOUS
INFORMER DE TON
INTÉRÊT À
PARTICIPER.**

Défense de droits et éducation civique

LES HÉRITIÈRES

Dans le cadre de l'atelier : LES INSPIRANTES

DOCUMENTAIRE : LES HÉRITIÈRES

DATE : MERCREDI 23 OCTOBRE
HEURE : 13H00

Conseil du statut
de la femme
Québec

Marie Soleil Dion s'invite dans le
quotidien de femmes inspirantes,
héritières de cinq décennies
d'effervescence sociale et féministe.

The poster features a central computer monitor displaying a grid of photos of women. The background is light pink with faint illustrations of women in various professional and domestic roles. The text is bold and clear, with a pink oval containing the documentary title.

Informations générales

CENTRE FERMÉ

SEPT
02 Congé férié

SEPT
16 Centre fermé

SEPT
05 Centre en formation

OCT
14 Congé férié

SEPT
12 Centre en formation

NOV
11 Congé férié

23 DÉC AU 29 DÉC : CENTRE FERMÉ
31 DÉC AU 13 JAN : CENTRE FERMÉ

Informations générales



Les Bonnes Choses

Le Bénévolat



Pourquoi devenir bénévole ?

- Vous pouvez avoir un impact tangible sur la vie des gens.
- Vous pouvez faire don de vos compétences et les améliorer pour une bonne cause.
- Vous offrez aux gens, et à vous-même, une expérience enrichissante.

Tu as envie de t'impliquer?

C'est simple, prends contact avec nous et nous pourrons planifier une rencontre afin de discuter de la façon dont tu aimerais t'impliquer et de tes disponibilités.



Informations générales

VOTRE AVIS COMPTE

VOUS AVEZ DES SUGGESTIONS,
DES COMMENTAIRES ET DES
IDÉES À NOUS TRANSMETTRE ?

Passez nous voir ! Il nous fera plaisir
d'échanger avec vous et d'entendre
vos propositions.

Informations générales

RAPPEL AMICAL CARTE DE MEMBRE

Votre carte de membre doit
être renouvelé pour pouvoir
participer aux activités du CFA

La carte est valide du 1er
avril au 31 mars de l'année
suivante au coût de 10\$

Informations générales

18 septembre
**PORTES
OUVERTES**

 Carrefour
des femmes
d'Anjou

09:30 AM – 16 PM

Informations générales

MEMBRE 
SOLIDAIRE

Qu'est-ce que c'est ?

Toute personne, indépendamment de son identité de genre, ainsi que toute entreprise ou organisme, peut devenir membre solidaire. Les membres sont invités à des événements spéciaux soutenant la cause de la défense des droits des femmes. Les fonds collectés grâce aux adhésions sont réinvestis dans la défense des droits (actions collectives, soutien alimentaire pour le droit à une alimentation saine, etc.) et dans des activités dédiées aux femmes.

La cotisation minimale est de 20\$, et un reçu pour les impôts peut être émis sur demande. Les femmes sont encouragées à promouvoir cette initiative dans leur réseau. Chaque année, en août, une épluchette de maïs de solidarité sera organisée en leur honneur.

Contactez-nous pour plus d'informations

Informations générales

NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Pour s'inscrire!

Pour vous inscrire à une activité, vous devez dorénavant venir directement au centre durant la période d'inscription :
du 19 août au 30 août entre 9h et 16h

À noter : *Il est de votre responsabilité de bien noter à votre calendrier les dates des activités auxquelles vous vous êtes inscrites. Faites-vite, les places sont limitées.*

Informations générales

En dehors de la période d'inscription, vous devrez passer au centre ou nous envoyer un courriel à l'adresse mentionnée ci-dessous pour vous inscrire à une activité.



PROGRAMMATION@CFANJOU.CA



**7777 BOUL. LOUIS-H LAFONTAINE
ANJOU (QC) H1K 4E4
LOCAL : 105**



514-351-7974

Nous sommes là pour vous accompagner, ne vous en faites pas, il s'agit d'une adaptation pour nous toutes !

