7777 boul. Louis-H Lafontaine local: 105
Anjou (Qc) H1K 4E4

Téléphone : 514-351-7974
programmation@cfanjou.ca
www.cfanjou.ca

Retrouvez nous sur Facebook

Heures d'ouverture du CFA

Lundi au jeudi
9h à midi présentiel sur rendez-vous
et ouvert de 13h à 16h30

Transport fourni

Enfants permis

Repas fourni

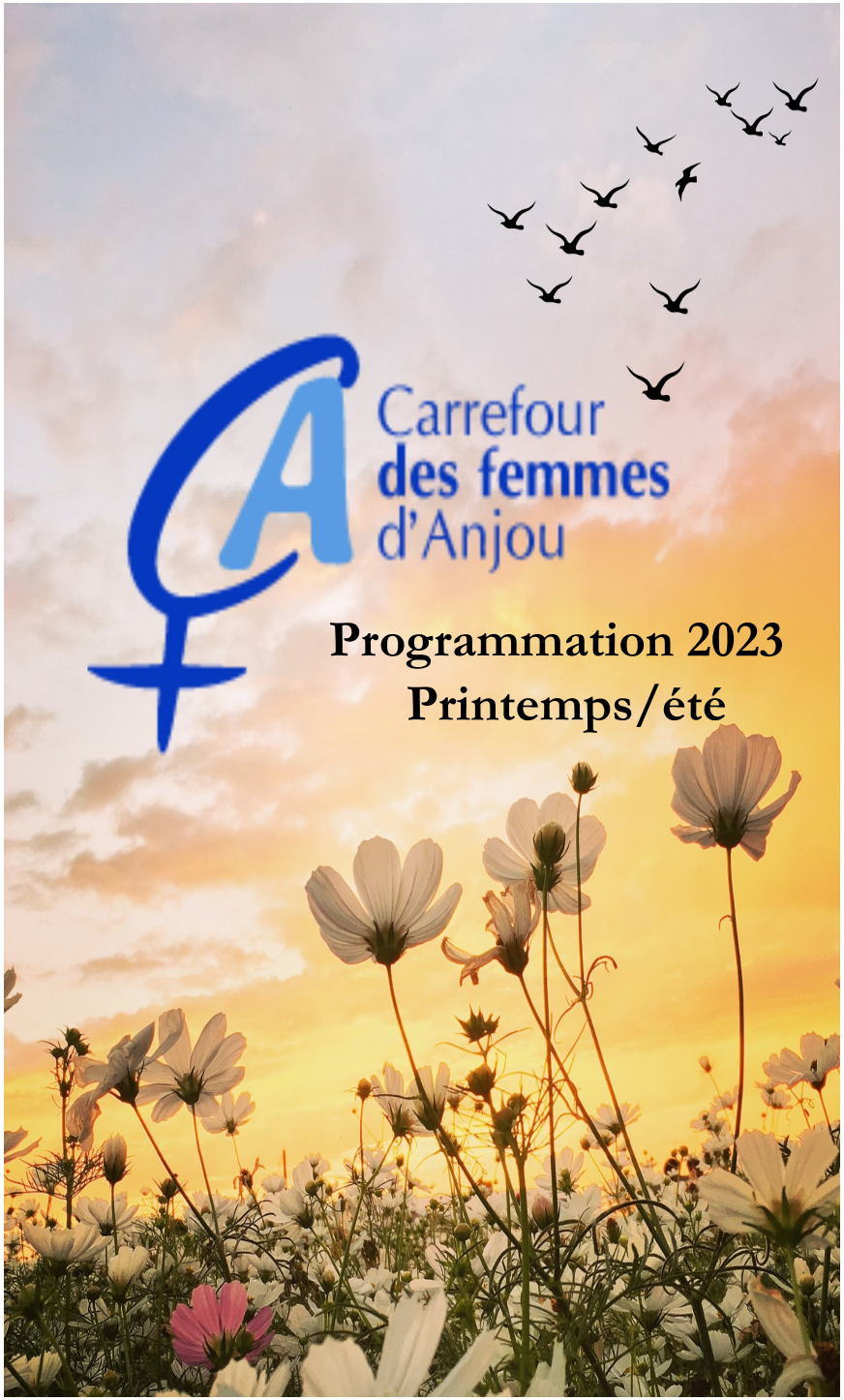
Offert en zoom

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec

Anjou Montréal

Famille Québec

Secrétariat à la condition féminine Québec



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 en cours.
- Appliquer le code de vie
- Appliquer les valeurs du centre

Les activités visent

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

Certaines de nos activités sont disponibles via visioconférence (zoom). Lors de votre inscription, cochez la case visioconférence et un lien vous sera envoyé par courriel 24h avant l'activité.

Nouvelle procédure

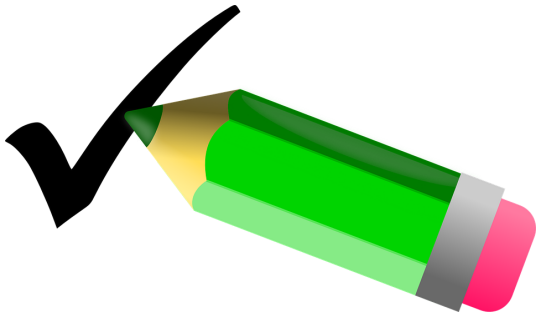
Nouvelle procédure d'inscription!

Vous trouverez jointe à cette programmation une fiche d'inscription.

1. Veuillez remplir soigneusement, en lettre majuscule, la section d'information personnelle
2. Cocher les dates des activités auxquelles vous voulez vous inscrire
3. Envoyez-nous votre fiche d'inscription, avant le 27 avril 2023

- soit par courriel (vous pouvez prendre votre fiche en photo et l'envoyer à programmation@cfanjou.ca)
- Soit par la poste
- Soit directement au centre.

S'il vous est impossible de nous retourner la fiche d'inscription, veuillez nous téléphoner au 514-351-7974.



Carte de membre

Nouvelle procédure de renouvellement des cartes de membre

Le saviez-vous? Toutes les cartes de membre seront valides du 1 avril jusqu'au 31 mars de l'année en cours, et cela peu importe le moment de l'année où vous en prenez possession, le coût restera de 10$ Pensez-y ! Le 1e avril approche, renouvelez rapidement votre carte permet de profiter pleinement de votre année en tant que membre!

Coût de la carte de membre : 10$

As-tu ta carte de membre ??

Fermeture estivale

Fermeture estivale du 24 juillet au 4 août

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 faits. Nous sommes présentes pour écouter les femmes qui en ressentent le besoin et les accompagner dans leur réflexion 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 dû à des problèmes de santé physique ou psychologique.

- Service de répit pour les mamans : Sous 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.

- Nouveau service : Répit de fin de semaine pour les mères monoparentales. Sous les mêmes conditions nommées dans le point précédent.

Planification stratégique

Le grand rendez-vous du forum stratégique

À quelle vision et à quels changements souhaités le Carrefour des femmes contribuera-t-il lors des cinq prochaines années ? Quelles sont les stratégies d'actions porteuses qui nous permettront d'atteindre ces changements afin de faire évoluer l'organisme, mais aussi, la société?

Voici quelques questions que nous nous poseront lors du Forum stratégique qui aura lieu le 25 mai prochain.

Afin de poursuivre la démarche de planification stratégique 2023-2026, le CFA vous invite à venir en discuter lors de cette journée dans laquelle nous trouveront des réponses collectivement.

Plusieurs ateliers de réflexion créatifs et stimulants vous y attendent. Membres, partenaires, bénévoles, équipe, vous avez des idées, c'est le temps de vous faire entendre !
Au plaisir d'échanger avec vous !

Date: 25 mai de 10h à 17h (collation et repas inclus)

Lieu : Centre communautaire d'Anjou : 7800 boul. Métropolitain E local 024

Inscription: programmation@cfanjou.ca
ou 514-351-7974

Création de lien et sorties

Les festivals (pour la description : Le guide des fe tivals d'été montréalais | Tourisme Montréal (mtl.org)

- ⇒ Festival MURAL (du 8 au 18 juin 2023)
- ⇒ les Francos de Montréal sont de retour du 9 au 17 juin 2023.
- ⇒ Festival International de Jazz de Montr**éal** (du 29 juin au 8 juillet 2023)
- ⇒ L'International des Feux Loto-Qué**bec** (du 29 juin au 10 août 2023)
- ⇒ MONTRÉAL COMPLÈTEMENT CiRQUE (du 6 au 16 juillet 2023)
- ⇒ Festival international Nuits d'Afrique (du 11 au 23 juillet 2023)
- ⇒ Zoofest & OFF JFL (du 13 au 29 juillet 2023)
- ⇒ Juste pour rire (du 14 au 29 juillet 2023)
- ⇒ Fierté Montré**al** (du 3 au 13 août 2023)
- ⇒ Osheaga (du 4 au 6 août 2023)

Création de lien et sorties

Que ce soit seul ou entre ami(e)s, la ville de Montréal regorge d'activités gratuites ou à faible coût! Le Carrefour des femmes d'Anjou vous encourage à organiser des sorties entre vous et de nous partager vos expériences!

⇒ Le Vieux-Port de Montréal
⇒ Parc
⇒ piscine municipal intérieure ou extérieure
⇒ jeux d'eau
⇒ Le Plateau Mont-Royal- randonnée au Mont-Royal
⇒ Le parc Jean-Drapeau
⇒ Plage Jean-doré
⇒ Le centre-ville
⇒ Le street-art
⇒ L'Oratoire Saint-Joseph
⇒ Les musées de Montréal sont gratuit tous les 1er dimanche du mois.

Vie associative

Une programmation toute en légèreté

Le beau temps est maintenant arrivé! Le soleil est présent pour faire le plein de vitamine D et notre corps a besoin de s'activer autant que notre cerveau a besoin de prendre congé.

Vous avez travaillé fort sur vous-même tout au long de l'année, Il est maintenant temps de se reposer! Pour atteindre un bel équilibre mental, le Carrefour des femmes d'Anjou est d'avis que l'été est fait pour découvrir, socialiser et s'amuser.

C'est pourquoi plusieurs de nos activités régulières et les groupes de soutien ne seront de retour qu'en septembre.

Prendre note, que le service d'écoute en présentiel, zoom ou téléphonique reste disponible pendant nos heures d'ouverture.

Brunch spécial PIC à 10h

À l'hiver 2023, nous avons eu la chance de collaborer avec une équipe d'étudiantes du cégep Marie-Victorin au développement de leur projet d'intervention communautaire. Venez déguster un délicieux brunch continental tout en assistant au dévoilement des vidéos de sensibilisation clôturant le projet! L'équipe PIC ainsi que les intervenantes du centre vous y attendent!

Date : 3 mai 2023 Place disponible : 20 personnes

Vie associative

C'est quoi un conseil d'administration?

Il est vrai qu'il est difficile de comprendre le rôle de la gouvernance d'un organisme communautaire. Selon leur mission, un conseil d'administration doit respecter diverses règles pour accomplir pleinement la mission de l'organisme. Venez découvrir le rôle d'un CA autour d'un café

Date: 4 mai 2023
Heure: 13h
Nombre de place disponible: 25

Zoom disponible, spécifier votre désir d'être en zoom et nous vous enverrons un lien 24h avant l'atelier.

À vous la parole!

Le Carrefour des femmes d'Anjou souhaite vous entendre! Que ce soit au niveau du fonctionnement, des activités ou tout simplement si vous avez de nouvelles idées, *À vous la parole!* est l'endroit pour venir partager votre opinion.

Date: 8 mai 2023
Heure : 13h
Nombre de place disponible: 25

Zoom disponible, spécifier votre désir d'être en zoom et nous vous enverrons un lien 24h avant l'atelier.

Activités spéciales

Festival autochtone

Événement phare de la création artistique et de la renaissance culturelle des peuples autochtones . La place des Festivals, avec son tipi géant, devient alors le cœur battant d'une intense activité artistique qui rayonne dans toute la ville. . Le cinéma des premiers peuples est à l'honneur, des concerts mémorables font courir les foules, l'art autochtone vivant s'y offre dans une grande variété d'expression et de formes.

Date: 10 août 2023
Heure: Départ du centre à 10h30 (retour prévu pour 16h)
****Emporter votre lunch****

Activités spéciales

Vie associative

Assemblée générale annuelle

L'AGA est une rencontre légale entre les membres de l'organisme, le conseil d'administration et les travailleuses. Ce rassemblement a pour but de vous présenter tout le travail accompli au cours de l'année, que ce soit les activités éducatives, les actions collectives, les services ou les états financiers. C'est un moment où les membres peuvent prendre certaines décisions sur les projets à venir. Cette assemblée élit le CA, adopte les orientations, objectifs, rapports d'activités et prévisions budgétaires. En somme, vous prononcer sur les décisions liées au centre permet que celui-ci réponde mieux à vos besoins.

**** Au centre communautaire d'Anjou, 7800 Métropolitaine Est. Local 024** ou via zoom**

Repas servi sur place
Date: 15 juin 2023
Heure: 9h

À la fin de l'AGA, il y aura un tirage de 10 billets pour une croisière découverte à bord du Cavalier Maxim avec un guide professionnel pour le 6 juillet 2023 départ du bateau à 14h

Zoom disponible, spécifier votre désir d'être en zoom et nous vous enverrons un lien 24h avant l'atelier.

Vie associative

Cette année, plusieurs postes sur le conseil d'administration sont ouverts

⇒ 2 postes de représentantes des membres seront en élection et devra être élues lors de l'AGA

Conditions pour poser sa candidature au conseil administration du Carrefour des femmes d'Anjou :

- Toute femme âgée d'au moins 18 ans;
- Être membre en règle du CFA depuis au moins trois mois;
- Être présente à l'assemblée générale au moment de l'élection ou avoir signifié par écrit son intérêt pour être candidate à l'élection;
- Adhère à l'orientation féministe, à la mission, valeurs, philosophie et approche du Carrefour des femmes d'Anjou;
- S'engage à respecter les règlements et codes de la corporation;
- Être résidente d'Anjou (représente un atout).

Création de lien et sorties

Pique-nique au parc Goncourt

Profitez de l'été et venez piqueniqué avec nous au parc Goncourt. Discussion et diverses jeux plein air sont au menu!

****Enfant permis dans le parc sous votre surveillance****

Date: 15 août 2023

Heure:11h30

Brunch croisière AML

Venez dégustez un brunch et découvrir le Carrefour des femmes d'Anjou, dans un cadre enchanteur, à bord du bateau AML Cavalier Maxim. Place limitée, priorité à celles qui n'ont pas assisté l'an passé.

Date: 19 août 2023

Heure: départ du CFA à 9h

Nombre de place disponible: 29

Création de lien et sorties

Havre familiale

Le havre familial est un centre de plein air, situé en montagne. Il offre une multitude d'activités telle que le pédalo, kayak, planche, air de jeux, plage, glissade sur le lac, randonnée, etc. **Apportez votre maillot de bain, une serviette, bouteille d'eau et votre lunch!**

****Enfant permis pour cette activité****

Date: 22 juillet 2023

Heure: Départ du Carrefour à 8h00

Nombre de place de disponible : 39

Centre de la nature

Le centre de la nature de Laval, est un grand parc urbain avec plus de 50 hectares. Il offre diverses activités telle que la marche, une serre, une mini-ferme, parc de jeu, piscine et autre! **Apportez votre lunch** et venez vous amusez avec nous!

*****Enfant permis pour cette activité*****

Date: 5 août 2023

Heure: départ du Carrefour à 10h

Nombre de place disponible: 39

Vie associative

- Assister à toutes les rencontres du conseil d'administration du CFA (environ 1 par mois+ comités)
- Lire les documents auparavant et se préparer pour la rencontre;
- Participer activement en donnant son avis et en réalisant les tâches assignées;
- Assurer la confidentialité de toutes les décisions du CA;
- Défendre les décisions une fois prises;
- Faire la promotion du Centre;
- Recruter des bénévoles;
- Donner suite aux décisions prises à l'assemblée générale;
- Contribuer activement à l'administration des affaires du CFA;
- Participer à l'élaboration du plan d'action du CFA;
- Transmettre l'information aux membres;
- Participer à des comités spéciaux pour la réalisation de certains projets;
- Assister aux différentes formations offertes par le CFA;

N.B. Les réunions peuvent être de jour ou de soir selon les disponibilités des membres du conseil d'administration. Les frais de gardiennage occasionnés pour votre participation à une réunion du conseil d'administration sont remboursés contre reçu signé par la personne ayant fourni ce service.

Santé physique et psychologique

Méditation et respiration avec Isabelle Côté

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une douce variété d'exercices physiques et de méditation qui visent le bien-être physique et émotionnel.

Date: Tous les mardis du 2 mai au 20 juin inclusivement
Heure: 10h
Nombre de place disponible: 10 personnes

Défense des droits et éducation civique

Visite du centre opérationnel du SPVM

Entrer dans le monde réservé des agents de la paix, un privilège qui est rarement accessible. De la prise des empruntes à la cellule de prison en passant par le bureau des enquêtes, venez vivre le parcours d'une personne qui a été arrêté. Accompagné par des agents de police, cette visite se fera en toute sécurité. Naturellement, aucun détenue ne sera présent lors de notre visite.

Date: 2 mai 2023
Heure: Départ du centre à 12h30 (billets de bus fourni)
Nombre de place disponible: 15 personnes

** Aucun repas n'est servi, vous devez déjà avoir mangé avant le départ du centre**

Création de lien et découverte interculturelle

Soirée Karaoké au Carrefour des femmes d'Anjou

Le karaoké! Quelle manière fabuleuse de s'exprimer et de prendre confiance en soi!
Amusante et énergisante, cette soirée karaoké promet d'être inoubliable!

Date: 25 août 2023
Heure: 19h à 22h
Nombre de place disponible : 15
Halte-garderie disponible, place limité

Création de lien et sorties

Insectarium

« Une expérience de visite totalement inédite vous attend, à la rencontre de dizaines d'espèces d'insectes, dont plusieurs jamais présentées. Changez le rapport que vous entretenez avec ces êtres minuscules et favorisez leur valorisation en vous immergeant dans leur univers fascinant » (espace pour la vie)

Date: 13 juillet 2023
Heure: départ du CFA à 12h30 (billets de bus fourni)
Nombre de place disponible: 15 personnes
**** Aucun repas n'est servi, vous devez déjà avoir mangé avant le départ du centre****

Création de lien et découverte interculturelle

Passito passito

Groupe de discussion et d'apprentissage en espagnol.

Date: 13 et 27 mai, 10 juin
Heure: 10h
Nombre de place disponible: 25 personnes

** **Passito Passito sera de retour en septembre!** **

Ici comme ailleurs

Ne pas regarder dans les yeux. Effectuer un rot sonore après un repas. Mettre plusieurs colliers pour étirer le cou. Avoir les yeux dans la graisse de bine, mettre les bœufs avant la charrue…
Voilà quelques exemples de coutume, de norme ou d'expression à travers le monde. Venez partager vos connaissances autour d'une table de discussion stimulante et amusante!

Date: 10 juillet 2023
Heure: 13h
Nombre de place disponible: 25 personnes

Défense des droits et éducation civique

Ciné-femmes

Vous aimez le cinéma? Savez-vous qu'il existe beaucoup de films/série qui font la promotion des droits des femmes? Le Carrefour des femmes d'Anjou vous permet de regarder un film/série, en bonne compagnie avec un temps de partage à la suite du visionnement. (Collations fournies)

15 mai : Noémie a dit oui,
29 mai, 5 juin et 19 juin : Désobéir : le combat de Chantal Daigle (2 épisodes par date)
Heure : 13h
Nombre de place disponible: 25 personnes

Femmes avant tout

Elles étaient…Historiennes, scientifiques, athlètes, avocates, mères... Elles étaient femmes avant tout!
Venez découvrir les femmes qui ont contribué à l'avancement de la femme au Québec et à travers le monde en discutant informellement de notre histoire.

Date: 22 mai 2023 et 17 juillet 2023

Heure: 13h

Nombre de place disponible: 25 personnes

**** Le 17 juillet 2023 sera animé par Rebecca Bucci (suite de l'activité du 8 mars)****

Défense des droits et éducation civique

Vélo-Québec

Accompagner par des intervenantes formées par Vélo-Québec, le projet tout à vélo permet à une trentaine de femmes du quartier d'Anjou de s'initier et de se familiariser au vélo en contexte urbain et de développer des compétences et des connaissances sur les stratégies sécuritaires de déplacement sur la route; le tout se déroule dans un environnement ludique, sans pression ni compétition. Vélo et casque fournis, cette activité s'adresse aux femmes seulement, avec peu ou sans connaissance sur ce sport, voulant apprendre à pédaler!

Voici l'horaire : Groupe A (15 places) le dimanche à 10h, ainsi que le mardi à 18h. Le groupe B (15 places) le dimanche à 13h ainsi que le mardi à 19h. **Pour inscription:**

www.surveymonkey.com/r/TAV2023_printemps

Création de lien et découverte interculturelle

Entre-nous

Entre nous c'est un moment de rencontre, entre femmes, qui permet de discuter de sujet varié tout en prenant un breuvage.

Date: Les mardis et jeudis , 13 juin : Spéciale AGA

Heure: 13h
Nombre de place disponible: 25 personnes

Création de lien et découverte interculturelle

Café-jeux

Venez discuter tout en vous amusant en jouant à différents jeux de société. Collation et breuvage fournis

Date: 24 mai, 7-21 juin, 5-19 juillet, 9-23 août
Heure: 13h
Nombre de place disponible: 12 personnes

Let's talk

Discussion en anglais sur divers sujets de l'actualité et sur les femmes exceptionnelles qui ont fait leur marque dans la société.

Date: 11 mai, 8-22 juin
Heure: 13h30
Nombre de place disponible: 25 personnes

Club de lecture

Vous aimez la lecture? Vous voulez partager vos découvertes ? Que ce soit un roman, un article ou une nouvelle, ce club de lecture est pour vous! Voyagez autour du monde à travers des mots et découvrez des auteurs autour d'un bon breuvage!

Date: 18 mai et 29 juin
Heure: 13h30
Nombre de place disponible: 25 personnes