

PROGRAMMATION

Printemps & été 2024

**DU 1 MAI 2024
AU 31 AOÛT 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



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'automne sera
disponible à partir de la mi-août.



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

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

Activités spéciales

Samedi 18 mai

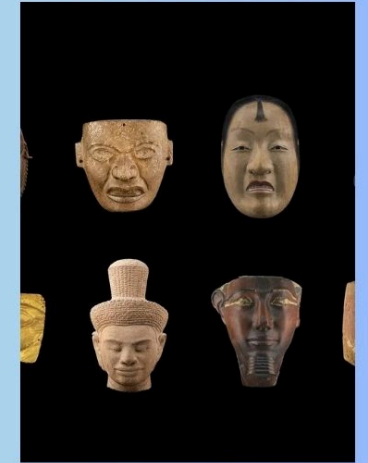
Arrivée : 13 h 45

Ramy: 14 h à 16 h

Départ : 16 h 15

RAMY – Regarde à travers mes yeux

RAMY vous propose de parcourir les 5 continents et plus de 6000 ans d'histoire en écoutant leurs témoignages sur une tablette ou un téléphone intelligent.



M MUSÉE DES
BEAUX-ARTS
MONTRÉAL

Sortie - 10 personnes maximum

Activités spéciales



SAMEDI
20
JUILLET
10H30 - 13H30

LES PLACES
SONT LIMITÉS

BRUNCH CROISIÈRE



VENEZ VOUS RÉGALER LORS D'UNE CROISIÈRE-BRUNCH DISTINCTIVE À BORD DU
AML CAVALIER MAXIM. LE DÉPART SE FERA À PARTIR DU CFA VERS LE GRAND
QUAI, PORT DE MONTRÉAL, 200 RUE DE LA COMMUNE

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



Créations de liens



Café-jeu

Moment convivial entre femmes pour s'amuser tout en faisant connaissance.

Jeu de société au choix des membres parmi notre vaste sélection.

8 mai
5 juin
3 juillet
14 août

28

Services

Écoute confidentiel

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



5

Vie associative



Projet Mural



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

UN PROJET PHOTO À VOTRE IMAGE

JEUDI DE 10H À 12H
13 JUN
18 JUILLET
15 AOÛT
12 SEPTEMBRE

Créations de liens



ENTRE-NOUS

Espace de socialisation

Un mardi sur deux à 13h30, il s'agit d'un espace d'échange et de rencontre pour discuter des sujets qui vous intéressent accompagné d'une intervenante



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

18 septembre

PORTES OUVERTES

Carrefour des femmes d'Anjou

09:30 AM - 16 PM

Santé physique et psychologique

Atelier

L'affirmation de soi

Mercredi 19 juin à 10h

Thèmes abordés :

- Éléments faisant partie de la définition de l'affirmation de soi
- Les avantages de l'affirmation de soi dans une relation
- Les trois différents types d'affirmation de soi



Créations de liens

PASSITO PASSITO

GROUPE DE DISCUSSION - APPRENTISSAGE EN ESPAGNOL

**2 SAMEDIS PAR MOIS
DU 4 MAI AU
21 SEPTEMBRE À 10H**

Créations de liens

LET'S TALK

Conversation en anglais
entre femmes

LES JEUDIS

2, 16, 30 MAI

13 JUIN

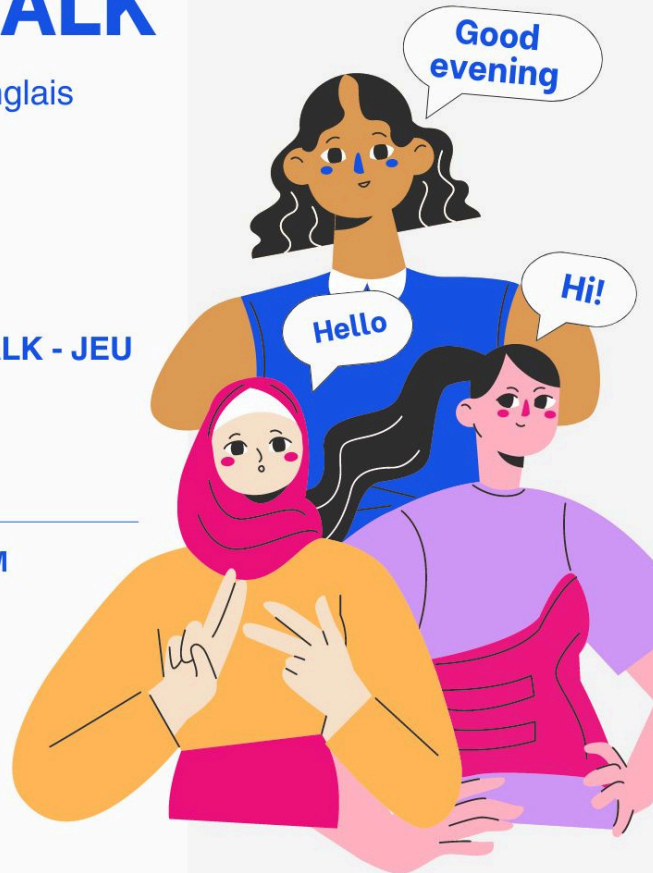
SPÉCIAL LET'S TALK - JEU

27 JUIN

25 JUILLET

22 AOÛT

13H30 PM - 15H30 PM



Santé physique et psychologique

Méditation & respiration

Lundi 10h

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

5\$ pour s'inscrire

LES PLACES SONT LIMITÉES

Mai : 6, 13, 20, 27

Juin : 3, 10, 17

Juillet : 8, 22

Août : 12



Santé physique et psychologique

13 AVRIL AU 8 JUIN

Antidote 2

Nous voulons toutes avoir de bonnes relations avec les autres, augmenter notre autonomie et notre estime de soi....mais quel défi!

Dans cet atelier, la suite d'Antidote 1, on continue de s'outiller davantage dans notre connaissance de soi et spécialement dans notre dimension affective et émotive.

Pré-requis : Antidote 1

**LES SAMEDIS MATINS
9H30 À 12H (PRÉSENTIEL)**



Créations de liens

Café anniversaire

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

**UN GÂTEAU ET UN BREUVAGE VOUS
EST OFFERT POUR L'OCCASION**

Les dates pour se rassembler :

**28 mai
25 juin
23 juillet
27 août**



Défense de droits et éducation civique

Jeudi 9 mai 10h

À vous la parole !

**VIENS PARTAGER TES IDÉES,
TON OPINION ET TES
RECOMMANDATIONS À PROPOS
DU CARREFOUR DES FEMMES
D'ANJOU**

**NOUS SOUHAITONS VOUS
ENTENDRE SUR CE QUI SE PASSE
DANS LE CENTRE. QUE CE SOIT AU
NIVEAU DU FONCTIONNEMENT
QUE DES ACTIVITÉS, VOTRE VOIX
EST IMPORTANTE!**



22

Santé physique et psychologique

20 ans de retraite...

...pour faire quoi ?

Le 23 mai
à 13h30

L'engagement social pour une retraite qui fait sens

Un atelier-conférence de 90 minutes qui vous invite à réfléchir sur :

- Ce que représente la retraite pour vous
- Comment la retraite est perçue dans la société
- Les nouveaux modèles de retraite à envisager

INSCRIPTIONS :
programmationcfanjou85@gmail.com
514-351-7974

Une initiative signée
PRÉSAGES



11

Défense de droits et éducation civique

Mercredi 12 juin
Assemblée
générale
annuelle 2024



Au centre Roger
Rousseau
7501 Av. Rondeau,
Anjou, QC H1K 2P3

Défense de droits et éducation civique

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un jeudi par mois à 13h30

Joins toi à la discussion et à la création collective d'une affiche informative

20 juin
18 juillet
15 août



Défense de droits et éducation civique

ATELIER
13H30

MON QUARTIER

Mercredi 1er mai
Transport et mobilité

Lundi 6 mai
Services environnementaux et Collectes des déchets

Mercredi 15 mai
Commerces de la Ville et emploi

Lundi 20 mai
Culture et Patrimoine

Mercredi 29 mai
Éducation et Services scolaires

Lundi 3 juin
Services de santé

Défense de droits et éducation civique

LES INSPIRANTES

15 juillet à 13h30
12 août à 13h30
09 septembre à 13h30

Espace d'échange pour mettre de l'avant des femmes inspirantes dû à leur parcours, leurs compétences et leur résilience.

Informations générales

NOUVEAUTÉ À VENIR EN
SEPTEMBRE

Aliment'aide

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

Solidaire envers toutes,
vous avez des aliments
dont vous ne 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.



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

CENTRE FERMÉ

JUIN
24

La Fête nationale
du Québec

JUIL
17

Comité
déménagement

JUIN
26

Comité
déménagement

JUIL
29 AU
8 AOÛT

Congé de la
construction

JUIL
01

La Fête du
Canada

AOÛT
28

Comité
déménagement

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
VEUILLEZ NOUS CONTACTER

Informations générales

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

Informations générales

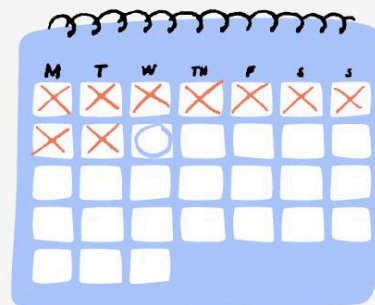
FONCTIONNEMENT

pour t'inscrire!

Pour vous inscrire à une activité, il suffit de procéder par téléphone, par courriel ou en personne.

Il est de votre responsabilité de bien noter à votre calendrier les dates des activités auxquelles vous vous êtes inscrites.

✉ PROGRAMMATION@CFANJOU.CA
📍 7777 BOUL. LOUIS-H LAFONTAINE
ANJOU (QC) H1K 4E4
LOCAL : 105
🔍 WWW.CFANJOU.CA
☎ 514-351-7974



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\$