



Carrefour
des femmes
d'Anjou

PROGRAMMATION

Inscription téléphonique ou par
courriel obligatoire pour participer
aux activités.

7777 Boul. Louis-H Lafontaine local
105, Anjou, (QC) H1K4E4
(entrée par le stationnement arrière)

514-351-7974

programmation@cfanjou.ca

www.facebook.com/cfAnjou

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi de 9h00 à 16h30



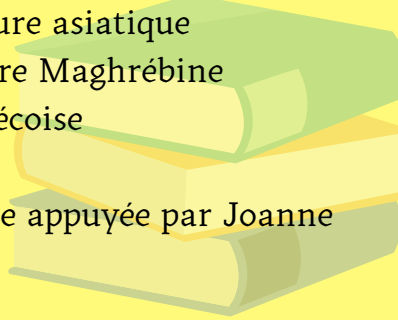
Activités récurrentes

Club de lecture

Un groupe pour attiser votre envie de lire et partager vos coups de cœur de lecture. Hommage aux cultures et auteur.rices :

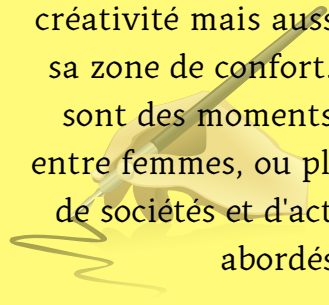
- 28 avril à 13h30: Culture asiatique
- 26 mai à 13h30: Culture Maghrébine
- 30 juin: Culture Québécoise

Animé par Christiane appuyée par Joanne



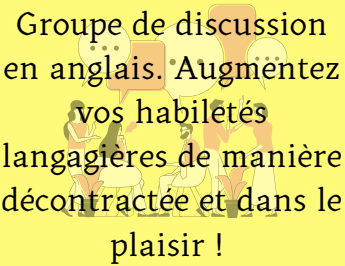
Les écrivaines féministes

Le groupe des écrivaines féministes sont des ateliers d'expressions. L'écriture est utilisée afin de développer sa créativité mais aussi de sortir de sa zone de confort. Ces ateliers sont des moments d'échanges entre femmes, ou plusieurs sujets de sociétés et d'actualités sont abordés.



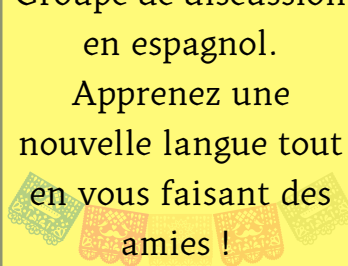
Let's talk

Groupe de discussion en anglais. Augmentez vos habiletés langagières de manière décontractée et dans le plaisir !



Passito Passito

Groupe de discussion en espagnol. Apprenez une nouvelle langue tout en vous faisant des amies !



Oxygène

Groupe de soutien pour les femmes vivant de l'anxiété.

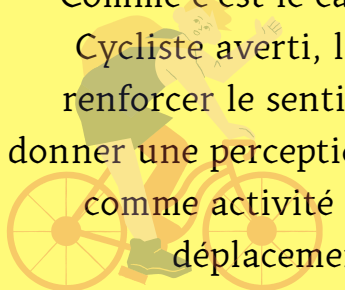
Série de 8 séances, inscription complète pour la programmation printemps-été.



Début des inscriptions pour septembre.

Vélo-Québec

Ces activités permettent de s'initier au vélo, de se familiariser au vélo en contexte urbain et de développer des compétences et des connaissances sur les stratégies sécuritaires de déplacement dans leur milieu de vie. Le tout se déroule dans un environnement ludique, sans pression ni compétition. Comme c'est le cas dans le programme Cycliste averti, l'approche consiste à renforcer le sentiment de confiance et donner une perception positive du vélo, tant comme activité de loisir que lors de déplacements utilitaires.



Créative-toi

1 lundi par mois à 10h

Viens exprimer toutes les émotions que les dernières années t'ont fait vivre! Laisse aller ta créativité pour te libérer!

Groupe A

Dimanche (10h à 12h)
Mardi (18h30 à 19h30)

Groupe B

Dimanche (13h à 15h)
Jeudi (18h30 à 19h30)



Activités spéciales de juin

Les troubles alimentaires

2 juin à 10h30

Animée par l'organisme communautaire ANEB, cette formation vise à reconnaître les différents troubles alimentaires, les signaux précurseurs et des pistes de solution pour venir en aide ou surmonter cette difficulté.

Contes et légendes Autochtone

23 juin à 13h30

Mike Paul vous immergera dans un univers autochtone, où il raconte et chante les contes et les légendes des Premiers Peuples, parle d'amour et éveille à l'importance de protéger le territoire et le patrimoine autochtone.

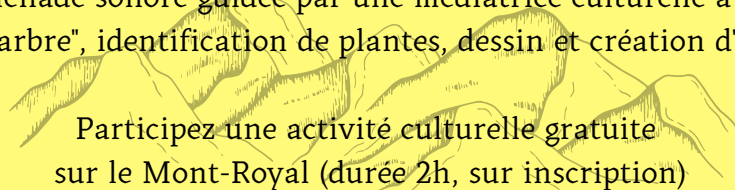


Activité mixte, pour tous les citoyens, au centre communautaire Anjou local O24

Portrait sonore au Mont-Royal

8 juin à 13h30

Au programme : promenade sonore guidée par une médiatrice culturelle à partir du balado "À la Racine de l'arbre", identification de plantes, dessin et création d'un herbier !

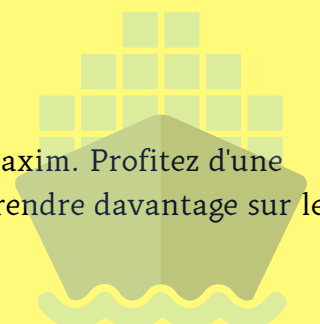


Participez une activité culturelle gratuite sur le Mont-Royal (durée 2h, sur inscription)

Croisière - Brunch AML

26 juin à 9h00

Venez bruncher dans un cadre enchanteur, à bord du AML Cavalier Maxim. Profitez d'une croisière pour rencontrer de nouvelles personnes, vous détendre et en apprendre davantage sur le Carrefour des femmes d'Anjou.



AGA 14 JUIN À 9H30

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ANJOU LOCAL 131

**Diner (3 choix
de menus) et
collation**



**1 poste en élection
pour combler
notre CA**



**Ensemble cadeau
pour toutes les
participantes**



**Animation farfelue
et dynamique avec
Rebecca Bucci**



Pour inscription et information appeler le CFA!

Activités spéciales de juillet

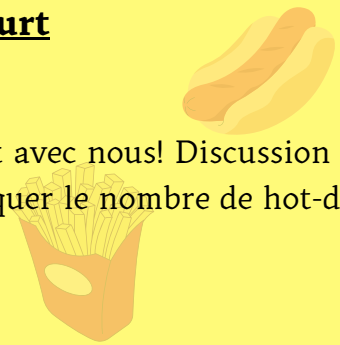
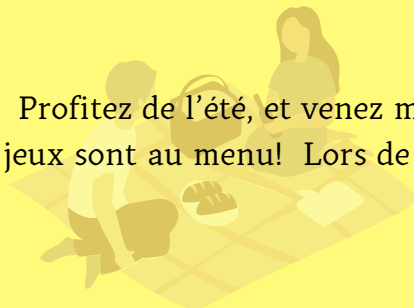
hâvre familial, journée plein air **2 juillet à 8h15**

Le havre familial est un centre de plein air, situé en montagne. Il offre une multitude d'activités telle que pédalo, kayak, planche, air de jeux, plage, glissade au lac, randonnée, etc. Puisqu'une journée ne sera pas suffisante pour profiter de ce décor enchanteur, le CFA a réservé deux dates, soit le 2 juillet et le 27 août. Apporter maillot de bain, serviette et bouteille d'eau, le diner sera payé sur place par le CFA, à la cafétéria.

Place limitée, enfant permis, réservation obligatoire

Pique-nique Hot dog au parc Goncourt **7 juillet à 11h30**

Profitez de l'été, et venez manger des hot-dogs au parc Goncourt avec nous! Discussion et jeux sont au menu! Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer le nombre de hot-dog, ainsi que les condiments.




Budget 11 juillet à 10h

Avec la hausse des prix, nous n'avons pas le choix de nous ajuster! Venez apprendre à faire un budget, et à faire des économies !



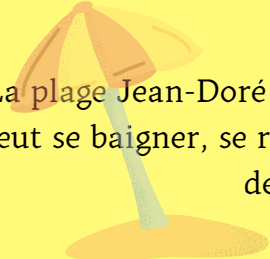
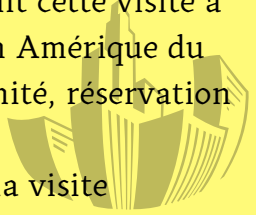
Activités spéciales de juillet



Visite guidée du quartier Ouest de Montréal, 12 juillet à 10h30

Explorez l'héritage français et la riche architecture du Vieux-Montréal durant cette visite à pied. Plongez dans le charme européen de ce quartier, l'un des plus vieux en Amérique du Nord, et apprenez-en plus sur son histoire avec un guide chevronné. Place limitée, réservation obligatoire

Emportez votre lunch, le groupe arrêtera pour un pique-nique après la visite



Plage Jean Doré 18 juillet à 10h30

La plage Jean-Doré est un lieu idéal et incontournable pour les amateurs de baignade. On peut se baigner, se rafraîchir, jouer dans le sable doré, flâner au soleil, se reposer à l'ombre des arbres et vivre un moment de détente en plein air.

Apportez votre lunch!

Le CFA remercie grandement le PSOC, Centraide et la ville d'Anjou. Grâce aux subventions et au prêt de local, le centre peut offrir des activités et des services gratuitement aux membres du centre!

Activités spéciales de août

hâvre familial, journée plein air

27 août à 8h15

Le havre familial est un centre de plein air, situé en montagne. Il offre une multitude d'activités telle que pédalo, kayak, planche, air de jeux, plage, glissade au lac, randonnée, etc. Puisqu'une journée ne sera pas suffisante pour profiter de ce décor enchanteur, le

CFA a réservé deux dates, soit le 2 juillet et le 27 août.

Apporter maillot de bain, serviette et bouteille d'eau, le diner sera payé sur place par le CFA, à la cafétéria.

Place limitée, enfant permis, réservation obligatoire

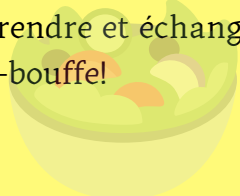
Musée de la pointe à callière, Visite guidé Viking

11 août à 13h30

"VIKINGS – Dragons des mers du Nord vous invite à une immersion captivante dans le monde tant réel qu'imaginaire des Vikings dont l'ère s'étend de 793 à 1066. Paysans, commerçants, navigateurs et guerriers... découvrez qui étaient les Vikings à travers quatre récits envoûtants: le récit des origines, le récit de la vie, le récit du voyage et le récit de la fin des temps."

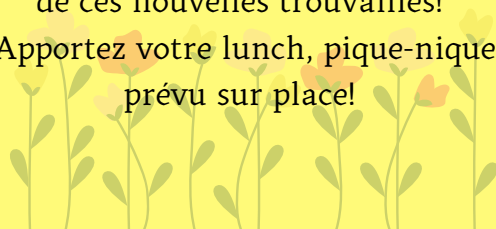
Écono-bouffe le 8 août à 10h

Cuisiner à petit prix, oui c'est possible! Il y a des tonnes d'astuces pour manger équilibrées sans se ruiner! Venez apprendre et échanger à écono-bouffe!



Le jardin botanique **18 août, départ à 10h30**

Exploration du Jardin botanique et de ces nouvelles trouvailles!
Apportez votre lunch, pique-nique prévu sur place!



Le centre sera fermé du 24 au 31 juillet 2022