



RAPPORT ANNUEL

2025-2026



Table des matières

04

Mot de la présidence

05

Mot de la direction

Mot de l'équipe

07

L' équipe du CF3A

08

Présentation du CF3A

10

Portrait de la clientèle

12

L' approche globale du CF3A

Notre impact, les programmes

22

Nos partenaires

23

Les donateurs et donatrices

24

Vie démocratique et associative

25

Retour en image



1. MOT DE LA PRÉSIDENCE



L'année qui vient de s'écouler a été marquante à bien des égards pour le CF3A. Nous avons souligné de belle façon le cap remarquable de 40 ans d'existence pour le Centre. 40 ans d'accueil, d'entraide et d'autonomie. 40 ans d'efforts, de partage et de solidarité.

Parallèlement, nous avons traversé cette année une période particulièrement exigeante, marquée par une crise interne, du roulement de personnel et une réorganisation de services. Le CF3A a également vécu le début des négociations d'une première convention collective, et, plus récemment, le départ de sa direction générale des deux dernières années. Nous souhaitons remercier Sylvana Carda pour son engagement et nous lui souhaitons le meilleur pour la suite de son parcours.

Tous ces événements ont profondément touché les personnes qui font vivre le Centre : usagères, travailleuses, membres, partenaires et administrateurs. Ils rappellent que même les organismes les plus établis ne sont pas à l'abri des tensions, dans un contexte où les besoins augmentent et où les ressources demeurent limitées.

Tout au long de l'année, le conseil d'administration a travaillé à une intensité sans précédent et a dû prendre des décisions difficiles, avec le souci constant de préserver la mission du Centre et d'assurer sa pérennité. La gouvernance en milieu communautaire est avant tout un travail profondément humain, basé sur le dévouement de personnes qui s'engagent à soutenir bénévolement notre communauté. Nous remercions sincèrement celles et ceux qui se sont impliqués auprès du CF3A avec générosité et discernement.

Nous demeurons convaincues que les moments de crise peuvent aussi devenir des moments de transformation. Après 40 ans d'histoire, il est temps d'ouvrir un nouveau chapitre pour le CF3A. Comme l'icône féministe Janette Bertrand nous le rappelle : « Tant qu'on peut changer, on est vivant ».

Le Centre a traversé les décennies grâce à la force de son engagement collectif. Merci à toutes les personnes qui bâtiront sur les fondations établies par celles et ceux qui ont contribué au cours des 40 dernières années.

Avec chaleur et gratitude,

Céline Lemay-Thibault et Anne Fortin
Co-présidentes du conseil d'administration
CF3A de Québec

2. MOT DE LA DIRECTION



Cette année a été une véritable aventure, riche en émotions, défis et renouveau. À travers les tempêtes, nous avons su demeurer résilients, en nous adaptant, en nous réajustant et, finalement, en nous réinventant.

Un élément clé nous unit et nous propulse vers l'avant : notre objectif commun de faire briller le centre. Nous avons œuvré ensemble pour aider, rassembler et surtout exister dans notre mission.

Après deux années à la direction, j'ai pris la décision de me tourner vers de nouveaux projets. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude au conseil d'administration pour cette opportunité. J'ai eu le privilège de voir le centre grandir et s'épanouir.

Cette année était également marquée par le 40e anniversaire de notre centre.

En septembre dernier, nous avons célébré cet événement mémorable en votre compagnie, chères participantes, partenaires et collaborateurs. Nous avons eu l'honneur d'écouter Safia Nolin, qui nous a émerveillés avec une interprétation émotive de plusieurs de ses chansons.

Je souhaite au centre de continuer à rayonner et à inspirer au fil des années à venir.

Chaleureusement,

Sylvana Carda

Directrice générale

3. MOT DE L'ÉQUIPE

L'année 2025-2026 a été une année marquante pour le CF3A, et ce, pour plusieurs raisons. Nous avons traversé de grandes fiertés, mais avons aussi vécu, ensemble, une fin d'année hasardeuse. Il est important de souligner que la vie communautaire a été florissante. Votre dévouement, votre volonté et votre créativité ont permis de mettre de l'avant une offre d'activités diversifiées et de créer un milieu de vie stimulant. Vous avez donné du cœur et une âme à notre Centre. L'apogée de la vie communautaire est, sans aucun doute, le 40e anniversaire de notre ressource. Le comité Vie communautaire y a d'ailleurs été reconnu. Nous vous remercions d'avoir contribué à démontrer à la population les valeurs de bienveillance, d'inclusion et d'appartenance qui règnent au Centre femmes aux 3 A.

Merci à chacune de vous qui offre généreusement de son temps, bénévolement, à la mission du Centre.

L'année 2025-2026 est marquée par la création d'un nouveau poste d'intervention pour le programme Porte-Clés. L'arrivée d'une nouvelle ressource permettra à plus de femmes en situation d'itinérance chronique ou épisodique d'être accompagnées vers un chez-soi. Des pertes ont aussi été vécues. La fin des subventions de la Vie communautaire ainsi que de Joue pas avec ma vie laisse un vide important dans le dynamisme de l'organisation. Nous avons été choyées de compter parmi nous des collègues investies et dynamiques, portées par des valeurs d'égalité et de justice sociale. Vous allez nous manquer. Merci pour votre dévouement envers la mission du Centre femmes aux 3 A.

L'équipe de travail a dû s'organiser cette année afin de protéger ses conditions de travail et de favoriser la prise de pouvoir collective des travailleuses. Nous nous sommes syndiquées. Cette action avait pour objectif d'améliorer nos conditions de travail et le respect de celles-ci, afin de concentrer nos énergies sur la prestation de services de qualité auprès de notre clientèle.

Nous ne pouvons passer sous silence les derniers mois de l'année. Nous avons traversé une période de transition et d'ajustements administratifs ayant eu un impact sur le fonctionnement de l'équipe et l'offre de certains services. Les activités ont dû être ajustées temporairement, et l'équipe a travaillé avec rigueur afin de maintenir les services essentiels auprès des participantes dans un contexte exigeant. Malgré ces défis, les intervenantes et employées en poste ont poursuivi leur travail avec professionnalisme, engagement et souci du bien-être des femmes. Nous sommes désolées des conséquences que vous avez vécues et soulignons votre résilience ainsi que votre confiance indéfectible.

Après une période de transition et de fermeture temporaire, une reprise progressive des activités a permis la réouverture du Centre avec un fonctionnement sur rendez-vous ainsi qu'un horaire encadré pour l'accès aux services.

Les mots d'ordre pour l'année 2026-2027 sont l'innovation et l'ambition. Nous faisons le vœu de repenser les services afin de les améliorer, de les rendre plus justes, plus équitables et plus accessibles. Nous avons d'ailleurs débuté avec le nouveau service des Paniers d'entraide. Nous avons l'ambition de faire revivre le Centre tel que vous l'avez connu et à la hauteur des besoins de la population. Nous sommes motivées et optimistes.

Merci pour votre confiance et au plaisir de continuer de vous côtoyer en 2026-2027.

L'équipe du Centre femmes aux 3A



L'ÉQUIPE DU CF3A 2025-2026

Les personnes qui composent l'équipe actuelle au 31 mars 2026 :

Josée Briand, intervenante psychosociale et responsable du programme S'Enrichir ensemble et du programme Vivre en Paix

Sylvana Carda, directrice générale

Johanne Drouin, psychologue, responsable des suivis thérapeutiques ordonnés par la Cour et des programmes Tourne la Page, Perce-Neige et l'Envol

Linda Méganem, responsable de l'accueil et de la réception

Claire Morin, responsable de l'accueil et de la réception

Patricia Morin, intervenante psychosociale et responsables du programme en itinérance chronique Juste pour Toit

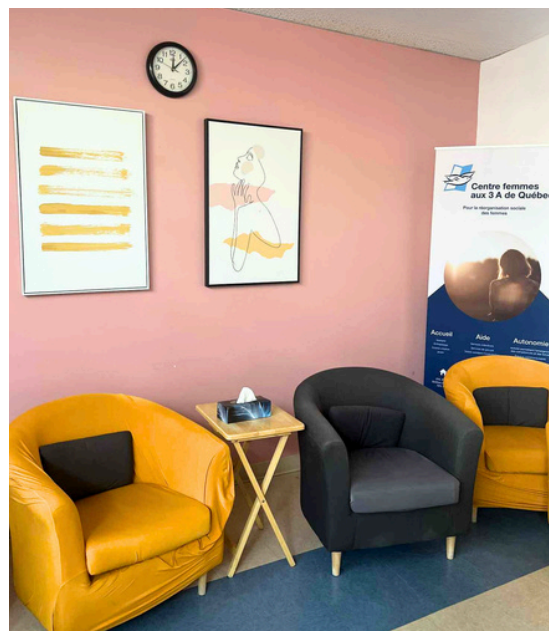
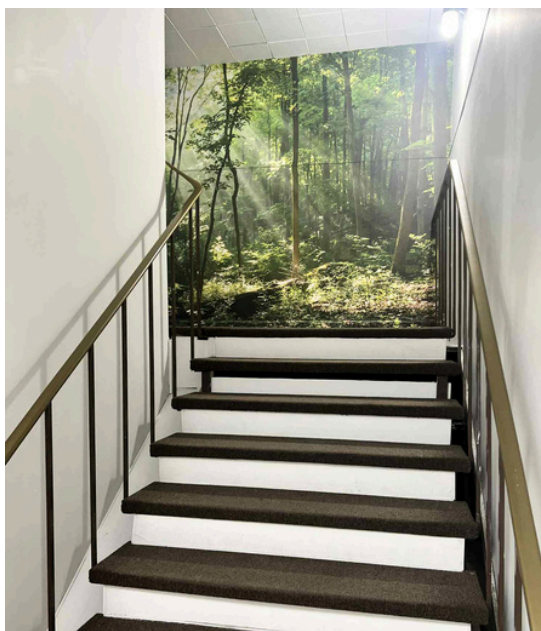
Marion Perreault, intervenante psychosociale et responsables du programme en itinérance chronique (Projet Porte Clés)

Tatyana Roy, intervenante psychosociale et responsable du programme en itinérance situationnelle Entre 2 Toits

Nous adressons aussi un sincère merci à l'ensemble des employées qui ont traversé une partie de l'année à nos côtés. Une pensée spéciale à Sandrine, Mégan, Norah pour leur implication, leur énergie et le chemin parcouru ensemble.



PRÉSENTATION DU CENTRE FEMMES AUX 3A



MISSION

Fondé en 1985, le Centre femmes aux 3 A de Québec est un milieu de vie offrant du soutien aux femmes judiciairisées. Dans un objectif de prévention de la judiciarisation, nos services sont offerts aux femmes ayant un profil à multiples défis. Aussi, des programmes spécifiques s'adressent aux femmes en situation d'insécurité résidentielle.

Le Centre femmes aux 3 A de Québec Accueille et Aide les femmes à retrouver leur Autonomie pour reprendre le contrôle et l'organisation de leur vie.

VALEURS ET PHILOSOPHIE

L'approche privilégiée par le Centre femmes aux 3 A est l'empowerment (le pouvoir d'agir) comme cadre d'intervention auprès des participantes. Cette approche vise à outiller les femmes pour qu'elles augmentent leur autonomie et leur potentiel.

L'appellation « aux 3A » est représentative de cheminement proposé et qui se fait en 3 étapes soit l'accueil, l'aide et l'autonomie.

SERVICES

Le Centre femmes aux 3 A est le seul centre de services externes au Québec qui offre des services sur une base volontaire aux femmes judiciairisées. Nos services s'adressent aussi à celles qui présentent un profil multi problématique, et ce, dans une visée de prévention de la judiciarisation par l'intervention en amont.

L'expérience acquise au fil des ans par le Centre femmes aux 3 A nous permet de comprendre et de déterminer les facteurs de risque qui peuvent mener aux délits.

NOS HEURES D'OUVERTURE

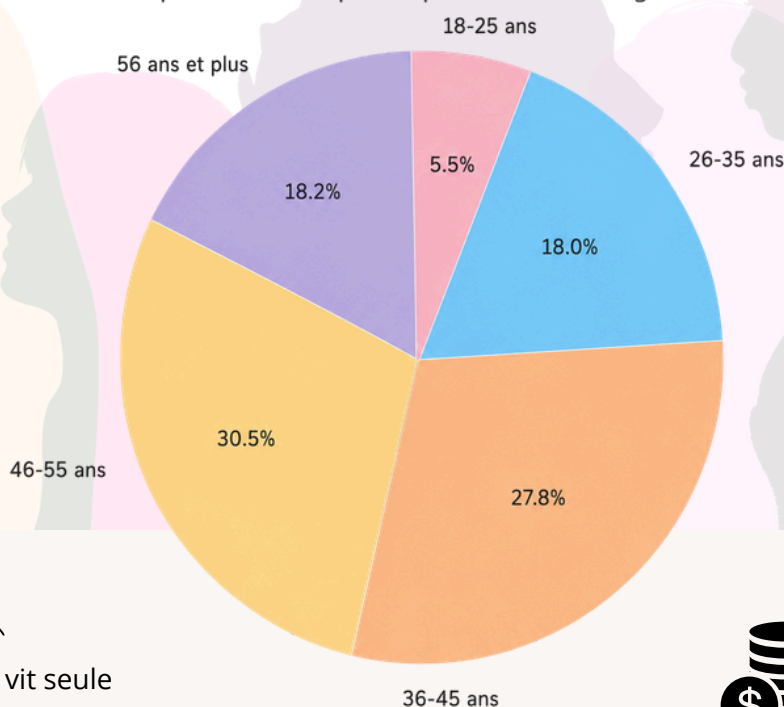
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
8h30 à 12h RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie	8h30 à 12h RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie	8h30 à 12h FERMÉ Rencontre d'équipe	8h30 à 12h FERMÉ Ouvert pour le bénévolat Moisson dès 10h	8h30 à 12h RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie
13h à 16h30 RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie	13h à 16h30 RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie	13h à 16h30 Ouverture milieu de vie Café, collations, accès aux ordinateurs .. Aide de base : vestiaire, douche, lavoir (sur inscription)	13h à 16h30 Ouverture milieu de vie Café, collations, accès aux ordinateurs .. Aide de base : vestiaire, douche, lavoir (sur inscription) Panier d'entraide service mensuel de dépannage alimentaire	13h à 16h30 RDV individuel seulement, nous joindre par téléphone Fermeture milieu de vie



418 529-2066
 reception@cf3a.ca

PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

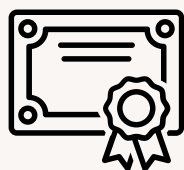
Répartition des participantes selon l'âge



35% vit seule



Locataires 44%
Propriétaires 7 %
Chez les parents 7 %
Hébergement communautaire 26 %
En détention 2 %



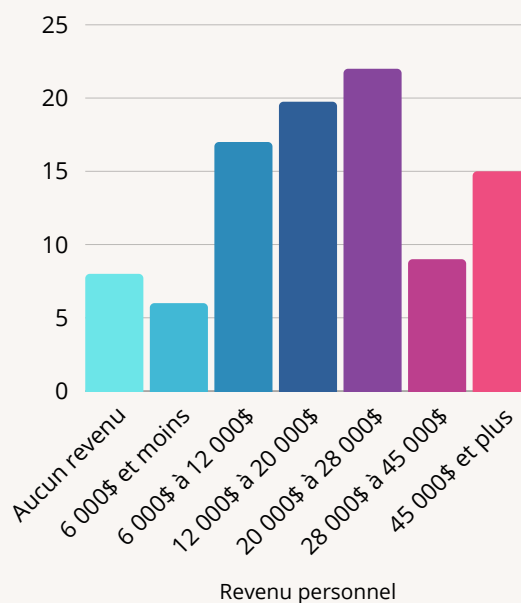
DEP 23 %
Secondaire I à IV 21 %
Secondaire V 15 %
Baccalauréat 10%



Célibataire ou divorcé 76 %
Conjoints de fait 5 %
Mariés 5%



Enfants de 0-12 ans 20 %
Enfants de 13-17 ans 7 %
Enfants de 18 ans et plus 23 %



20 % sont en emploi

32 % vivent de l'aide sociale

LIEN AVEC LE SYSTÈME DE JUSTICE

Aucun 73 %
En probation 9,4 %
En attente de sentence 7,8 %
Sentencée et en détention 4,68 %

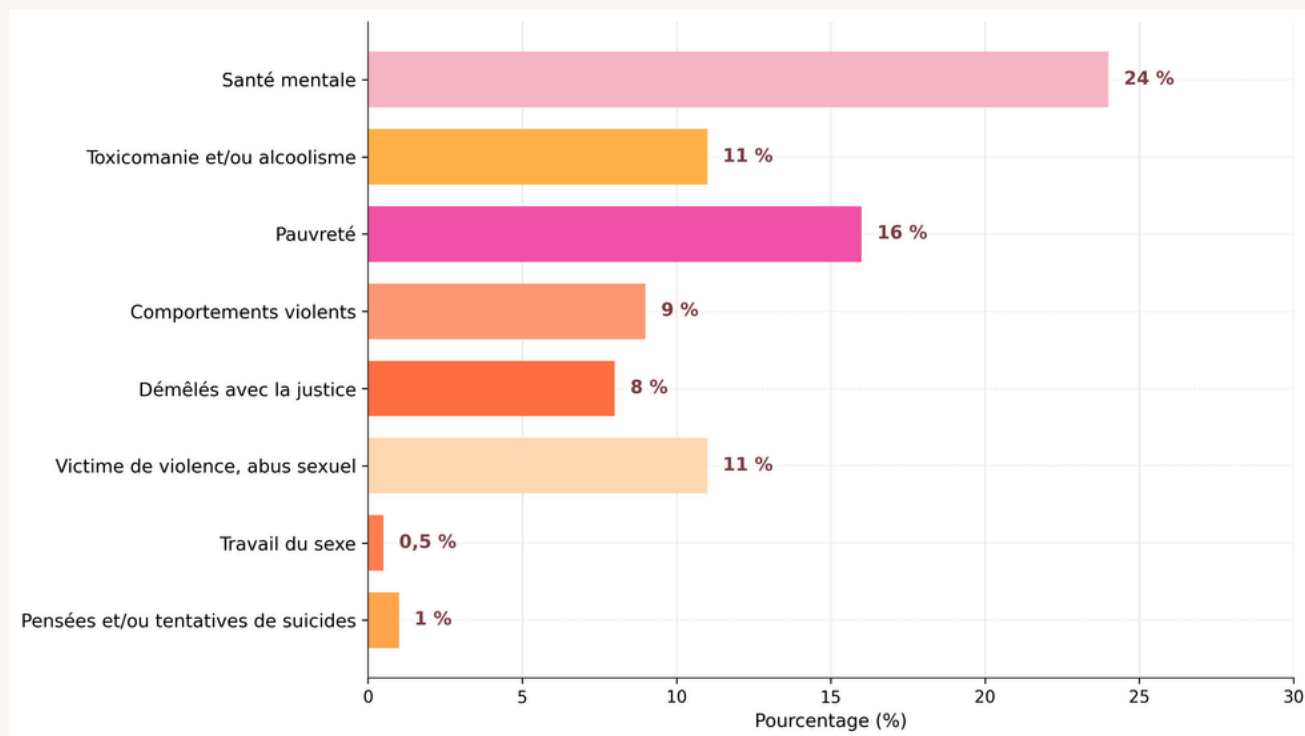


ANTÉCÉDENT JUDICIAIRE

Aucun 43 %
Voie de fait 14 %
Conduite avec facultés affaiblies 9 %
Bris de probation 4,5 %
Méfait 5 %
Fraude 1 %

Possession ou trafic de stupéfiant 5,6 %
Autres 18 %

PROBLÉMATIQUES PRÉSENTES MENTIONNÉES PAR LES FEMMES EN PREMIÈRE ÉVALUATION



L'approche globale du Centre Femmes aux 3 A offre trois niveaux de services correspondant à l'appellation des trois lettres A.

1

L'ACCUEIL

Ce premier niveau d'intervention encourage les femmes à se doter d'outils qui favoriseront leur autonomie dans les trois domaines reliés à leurs besoins de base.

- Rencontre d'évaluation de besoins
- Comptoir vestimentaire
- Dépannage alimentaire (Panier d'entraide)
- Service d'entreposage de biens et meubles
- Accès à des postes informatiques
- Jardin communautaire
- Informations et références

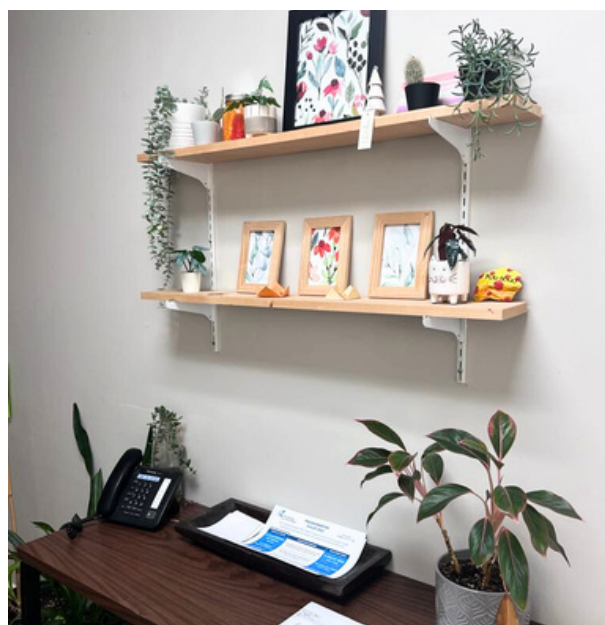
2

L'AIDE

Ce deuxième niveau d'intervention vise à aider les femmes à reprendre du pouvoir sur leur vie, que ce soit à travers des suivis individuels offerts par une psychologue ou une intervenante psychosociale, ou encore par le biais d'ateliers de groupe.

SERVICES INDIVIDUELS

- Suivis psychologiques
- Suivis psychosociaux
- Démarches de réorganisation
- Rencontres de soutien
- Écoutes téléphoniques
- Soutien en itinérance chronique ou épisodique avec le programme « Juste pour Toit »
- Service d'entrepôts pour les femmes en insécurité résidentielle avec le programme « Entre 2 Toits »
- Visites pendant l'incarcération



- Accompagnements à la Cour
- Références à des organismes partenaires

SERVICES DE GROUPE

- Prévention et de sensibilisation en matière d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) avec le programme *Joue pas avec ma vie*
- Programme de sensibilisation et d'échanges dans les relations interpersonnelles constructives avec le groupe *Perce-Neige*
- Programme de sensibilisation et d'échanges sur le phénomène de la gestion de la colère avec le groupe *Vivre en paix*
- Programme s'adressant aux femmes ayant commis un délit à caractère économique avec le groupe *l'Envol*

3

L'AUTONOMIE

Cette dernière étape d'intervention vise l'émergence des compétences, des forces et de l'autonomie.

- Activités communautaires
- Ateliers variés
- Travaux communautaires et travaux compensatoires



ACCUEIL

Par le biais de ce service, nous favorisons l'autonomie des femmes en répondant à leurs besoins essentiels, qu'il s'agisse de nourriture, d'habitation ou de vêtements. Pour une grande majorité, l'accueil représente la première étape vers l'ensemble des activités et services du CF3A.

Ce volet constitue donc bien souvent une porte d'entrée incontournable, leur permettant de retrouver un certain équilibre et de bâtir un projet de vie plus stable.

NOTRE IMPACT EN 2025-2026 EN QUELQUES CHIFFRES

664
femmes



9 236
interactions

Aide individuelle



181

accès aux postes
informatiques

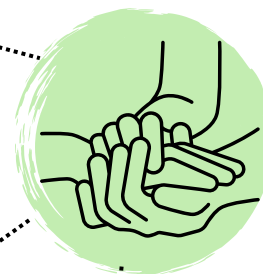


683

dépannages
alimentaires

103

accès aux
services de
buanderie



31

accès au service de
douche

1047

dépannages
vestimentaires



1268

dépannages
cosmétiques

Aide de groupe



127 participations à l'atelier cuisine créative du vendredi pour 13 femmes

362 participations à la distribution jasette du jeudi pour 38 femmes

6 activités associées au Jardin sur le toit



Merci à Moisson Québec pour des dons alimentaires totalisant 580 786\$ en 2025-2026, ainsi qu'au Reflet (anciennement Vide ta sacoche) pour environ 25 000 \$ en produits d'hygiène et cosmétiques pour le centre et le programme Porte-Clés.

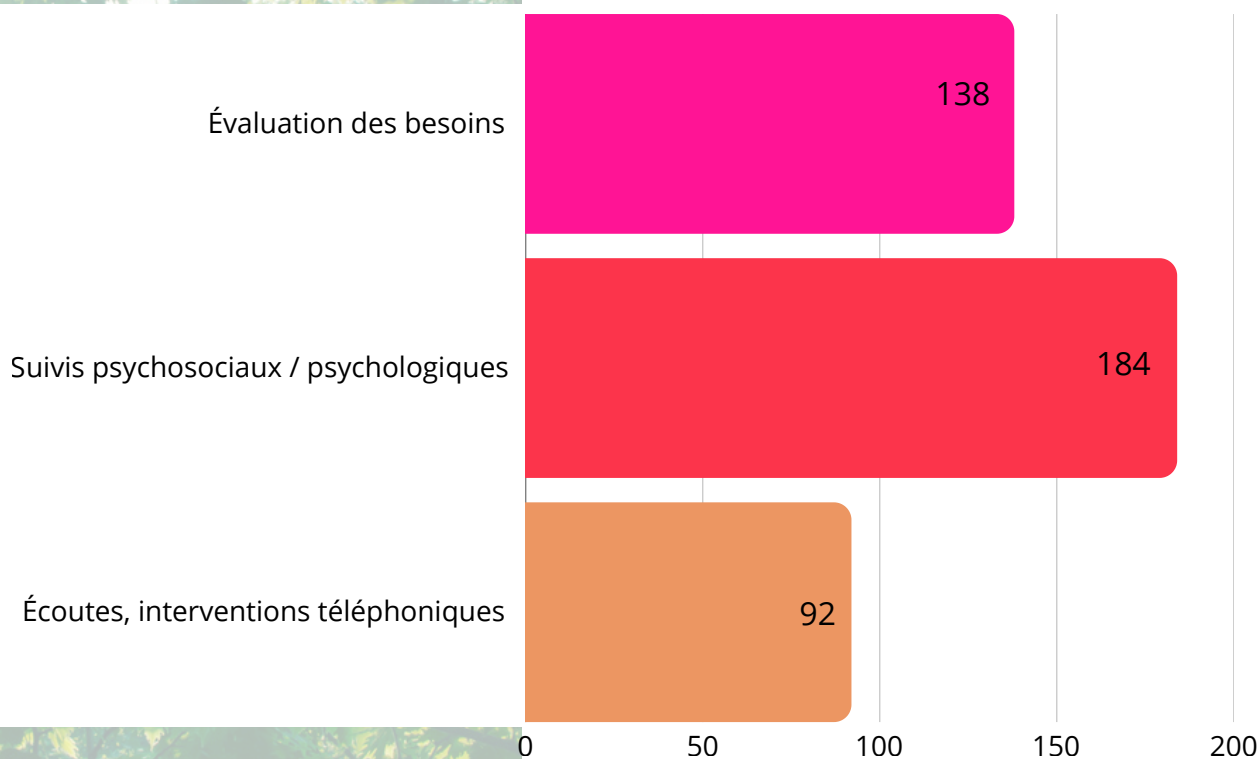


AIDE

Cet axe est soutenu par l'ensemble de nos programmes de groupe, mais s'exprime avant tout à travers les suivis individuels que nous proposons aux femmes. Ces interventions, assurées par nos intervenantes psychosociales et notre psychologue, visent à favoriser l'autonomie des participantes, à approfondir leur compréhension des problématiques auxquelles elles font face, et à clarifier leurs motivations pour progresser dans leur parcours.

Au fil des rencontres, les femmes acquièrent une meilleure connaissance d'elles-mêmes ainsi qu'une préparation accrue à la vie en communauté. Offerts à court et moyen terme, ces services personnalisés s'adaptent également aux besoins des femmes qui, parfois, y recourent à différentes étapes de leur vie.

Aide individuelle





Programme *ENTRE 2 TOITS*

Ce programme est un service d'entreposage de biens pour les femmes en situation d'insécurité résidentielle. Nos entrepôts permettent la prévention de l'itinérance en offrant aux femmes le temps nécessaire aux démarches de réorganisation ainsi que la possibilité de conserver leurs acquis.

- 
- Évaluation des besoins 83
 - Offres d'entreposage 67
 - Entrées en entreposage 35
 - Extension du temps d'entreposage 8
 - Demandes d'information sur le service d'entreposage 92
 - Accès aux entreposage 78
 - Suivis de dossier 76
 - Références 53

Programme *JUSTE POUR TOIT*

Le CF3A est l'un des 9 organismes partenaires du programme Porte-Clés qui s'inspire de l'approche « Logement d'abord ». Ce programme consiste à offrir de l'aide et de l'accompagnement vers une stabilité résidentielle pour les personnes vivants de l'itinérance chronique ou épisodique. Par la suite, des services d'aide sont offerts pour favoriser le maintien en logement. Au CF3A, notre programme lié à ce projet se nomme Juste pour toit.

- 
- Repérage pour l'intégration au programme 10
 - Suivis psychosociaux et de dossiers 44
 - Entrée en logement 2
 - Visite à domicile 64
 - Accès aux entrepôts 18
 - Accompagnement soins de santé 33
 - Accompagnement finances 30
 - Accompagnement judiciaire 10
 - Rencontres comité clinique 14
 - Concertations avec partenaires 200
 - Concertations avec un tiers 104



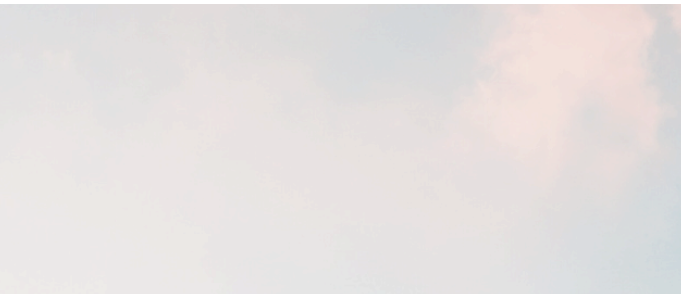


Aide de groupe

Vivre en paix

Programme de sensibilisation et d'échange sur le phénomène de la colère et sur la gestion de la colère.

Vivre en paix est un programme qui vise à sensibiliser et à amener les femmes à reconnaître ce qu'est la colère et les facteurs favorisant l'utilisation de cette colère afin de prendre du pouvoir personnel sur elle et parvenir à mieux la gérer. Il comprend huit rencontres de trois heures avec huit à dix participantes.

- 
- Nombre de femmes différentes 14
 - Suivis pré et post groupes 9
 - Nombre de participations 36

Joue pas avec ma vie

Joue pas avec ma vie est un programme de prévention, d'information et de sensibilisation en matière d'infections transmissibles sexuellement et par le sang, de vie amoureuse et de sexualité saine.

Il est composé de 15 ateliers éducatifs qui ont pour but de développer le pouvoir d'agir en offrant des alternatives sécuritaires en vue d'une saine santé physique, sexuelle, sociale et psychologique. Ce programme est offert sous forme d'atelier de groupe aux organismes partenaires ainsi qu'à l'Établissement de détention de Québec — secteur féminin.

- 
- Nombre d'ateliers 98
 - Nombre de participants 583

L'envol

Le programme L'Envol s'adresse aux femmes ayant commis un délit à caractère économique et qui se définit notamment par le recel, le vol à l'étalage, la fraude, etc. Le programme offre du soutien, permet de consolider l'estime de soi et de s'ouvrir sur des modèles de comportements positifs permettant de résoudre les enjeux personnels de façon prosocial.

L'Envol est composé de 8 modules qui visent le développement de compétences telles que le respect de soi, des autres et l'empathie. Pour réaliser leur démarche, elles doivent se fixer un objectif de changement personnel. À l'aide d'un questionnaire d'auto-observation, elles peuvent mesurer leur progrès, au début et à la fin du programme.

- 
- Nombre d'ateliers 22
 - Nombre de soutien et de suivi 44
 - Informations aux participantes, collaborateurs 14

Perce neige

Le programme Perce-Neige a été mis en place pour soutenir les femmes à risque d'agir délictuel, qui rencontrent souvent des difficultés d'adaptation psychosociale pouvant nuire à leur développement personnel et à la qualité de leurs relations.

Le programme vise à renforcer l'estime de soi, l'autonomie, la confiance, les compétences en résolution de problèmes et la capacité à établir des relations respectueuses et saines.

Tout au long de l'année, des ateliers de groupe sont proposés sur huit thématiques clés. Grâce à des exercices psychoéducatifs et expérientiels, les participantes sont accompagnées afin de mieux se connaître, d'apprendre à gérer leurs émotions, à communiquer efficacement et à enrichir leurs connaissances sur les relations saines.

Les principaux objectifs du programme sont d'accroître la valorisation personnelle, d'encourager le respect d'autrui, de développer l'autonomie affective, d'améliorer la gestion du stress, et d'amener chacune à agir en cohérence avec ses valeurs. En misant sur ces facteurs de protection, le programme favorise l'intégration sociale, l'épanouissement et le mieux-être global des femmes accompagnées.

- Nombre de femmes différentes 37
- Suivis pré et post groupes 14
- Nombre de participations 132



AUTONOMIE

Les participantes du CF3A jouent un rôle déterminant dans la vie du centre, chacune à leur façon, en s'impliquant activement pour répondre à leur besoin d'estime, de confiance et de créativité.

Cette implication se manifeste par :

- Leur capacité à faire des choix et à décider en fonction de leurs connaissances et de leurs aspirations ;
- Leur contribution à l'autonomie, à la liberté et à l'engagement relationnel avec les autres participantes ;
- La reconnaissance de leurs compétences, leur permettant d'occuper une place centrale et d'assumer un rôle accru au sein du centre ;
- Leur volonté d'encourager les autres à développer de nouvelles habiletés et à s'impliquer à leur tour.

Travaux communautaires et compensatoires

• Travaux communautaires : 90 heures

Vie communautaire

Les activités communautaires ont pour objectif de favoriser l'autonomie et le développement des compétences des participantes. Elles offrent un espace propice à la création de nouveaux liens, à la rupture de l'isolement et au renouvellement du réseau social, tout en renforçant le sentiment d'appartenance au CF3A.

Cette année ce sont 11 femmes qui se sont impliquées pour un total de 133 h de bénévolat au sein du centre.





NOS PARTENAIRES

- Accroche-toit
- Aide juridique Québec
- Alter Justice
- Association des cuisines collectives et créatives de la région de Québec
- Atelier de préparation à l'emploi - APE
- La Baratte
- La Bouchée généreuse
- La Brigade d'entraide
- Bureau de probation de Québec et Sainte-Foy
- Carrefour jeunesseemploi
- Centre d'amitié autochtone de Québec
- Centre d'action bénévole de Québec - CABQ
- Centre des Femmes de la Basse-Ville
- CEGEP de Sainte-Foy
- CLSC Capitale-Nationale
- Centre de crise de Québec
- Centre de prévention du suicide
- Centre de réadaptation en dépendance de Québec – CRDQ
- Centre de réadaptation Ubalde-Villeneuve
- Centre Jacques Cartier
- Centres locaux d'emploi
- Collège Mérici
- Comité des intervenants du réseau correctionnel du Québec- CIRCQ
- La Cour du Québec
- CRC le Pavillon
- CRI-VIFF - Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes
- Directeur de la protection de la jeunesse
- Émiss'Ère
- Entraide jeunesse
- Établissement de détention de Québec
- Elisabeth Fry de Québec
- Faubourg St-Jean
- Journal La Quête
- Maison Dauphine
- Maison de la famille de Québec
- Maison Hélène-Lacroix
- Maison Marie-Rollet
- Maison le Rucher
- Maison Marie-Frédéric
- Maison Richelieu
- Miels - Québec
- Patro Roc - Amadour
- PECH - Programme d'encadrement clinique et d'hébergement
- PIPQ - Projet Intervention Prostitution Québec
- Service de police de la Ville de Québec
- Point de Repères
- Portage Québec
- Tribunal administratif du logement
- Rendez-vous Centre-ville
- Résidence La Colombière
- SARCA, service d'accueil, références, conseil et accompagnement
- Sources Vives
- Tables de concertation en violence de la région 03 – TCVC03
- Université Laval
- YWCA



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



MOISSON
QUÉBEC



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec

Service
Canada

Justice
Québec

Sécurité publique
Québec



Infrastructure
Canada

DONATEURS ET DONATRICES

- La vie en rose
- Caisse Desjardins Limoilou
- Caisse Desjardins Limoilou - Fond d'aide au développement du milieu
- Chlorophyle
- Les Capucins de Québec
- Député provincial de la circonscription de Jean Lesage, Monsieur Sol Zanetti
- Édition de la Roupille
- Église catholique de Québec
- IGA Pierre Jobidon
- Maison provinciale des Ursulines
- PJC Jean Coutu
- Soeurs de Saint-François d'Assise
- Soeurs de la Charité de Québec
- Soeurs ProvinceSt-Joseph des Servantes du St-Coeur-de-Marie
- Soeurs St-Joseph-de-St-Vallier



Un merci tout spécial à la compagnie Les As de cœur, qui a généreusement choisi de reverser les profits de ses représentations cette année à trois organismes communautaires, dont le nôtre. Grâce à ce don de 4 463,25\$, notre organisme pourra poursuivre sa mission et développer de nouveaux projets en faveur des femmes que nous accompagnons.

VIE DÉMOCRATIQUE ET ASSOCIATIVE

Les membres du conseil d'administration en 2025-2026 :

Céline Lemay-Thibault, Co-présidente , secteur public

Anne Fortin, Co-présidente , secteur privé

Johanie Grenon Trésorière, secteur privé

Anaïs Descoteaux, secrétaire , secteur public

Caroline Atchadé, administratrice , secteur public

Émilie Lenoble, administratrice , secteur communautaire

Cyriaque Gbenonhoun Ahoga, administrateur , secteur public

Les représentantes des participantes :

Brigitte Legault et **Mélanie Mainguy**

L'équipe a décidé d'assumer à tour de rôle de poste de *représentante des employées* durant l'année.

Pour l'année 2024-2025, le conseil d'administration a tenu 8 rencontres régulières.

A l'assemblée générale du 11 juin 2025, il y a eu 20 personnes présentes.



merci

Une pensée particulière et un grand merci à Nadia Kohler, Marie-Hélène Couette, qui ont également siégé au conseil d'administration durant une partie de l'année. Leur engagement et leur contribution ont été précieux pour le Centre.

40 ANS
du CF3A

Retour en image sur
notre célébration de
Septembre dernier



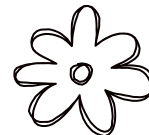
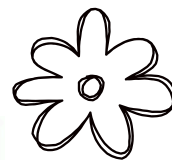
HAPPY
BIRTHDAY







QUELQUES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE



COMITÉ VIE COMMUNAUTAIRE

LUNDI LE 6 OCTOBRE 2025

13H À 15H 😊
Comité qui se réunit toutes les 2 semaines pour participer activement à la vie communautaire !

ART CRÉATIF

MARDI LE 7 OCTOBRE 2025

13H À 15H
Viens te divertir dans un élan créatif au thème de l'automne !

JEUX DE SOCIÉTÉ

VENDREDI LE 10 OCTOBRE 2025

10H À 12H
Tu aimes jouer à des jeux de société ? Mais tu ne cherches rien ?

ACTIVITÉS DU 6

VENDREDI LE 29 AOÛT DE 9H À 12H
VIENS JASER AVEC NOUS !

BRUNCH JASSETTE
AFFIRMATION DE SOI

INScriptions AUPRÈS DE SANDRINE AVANT L'ACTIVITÉ

COMITÉ VIE COMMUNAUTAIRE

LUNDI LE 15 SEPTEMBRE 2025

13H À 15H
Comité qui se réunit toutes les 2 semaines pour participer activement à la vie communautaire

JARDIN LE TOIT ET JASSETTE

MARDI LE 16 SEPTEMBRE 2025

9H À 11H
Viens jardiner avec nous dans le plaisir. Habille toi pour te salir !

ON FÊTE NOS 40 ANS !!!

VENDREDI LE 19 SEPTEMBRE 2025

Portes ouvertes au CF3A de 13h à 17h ! Venez voir notre musée et nos installations !
À partir de 17h, soirée privée sur inscription : une invitée spéciale et des hot dogs gratuits !

ACTIVITÉS DU 15 AU 19 SEPTEMBRE 2025



ATELIER DE COUTURE : RÉPARATION

MARDI 15 JUILLET DE 13H À 15H30

Objectif : apprendre à réparer ses vêtements de façon autonome !
Les bris acceptés : boutons défaits, trous ou désire de faire ses bas de pantalons !



BRUNCH ET JASSETTE SUR LE PLAISIR !

VENDREDI LE 18 JUILLET DE 9H À 12H

Tout ce que tu aimes réuni en un événement : un déjeuner préparé avec amour, plein de femmes réunies pour avoir des discussions plus qu'intéressantes et la présence de notre belle et grande équipe pour partager ce moment avec vous ! Ne manquez pas ça !



JARDIN SUR LE TOIT ET JASSETTE

LUNDI 11 AOÛT 2025

9H À 11H

Habille-toi pour entretenir notre beau jardin et viens t'émerveiller avec nous !

 **COMITÉ VIE COMMUNAUTAIRE DE 13H À 15H !**



VISITE DU MUSÉE DE LA CIVILISATION

MARDI LE 12 AOÛT 2025

12H50 À 16H

Viens visiter le musée de la civilisation avec nous ! Les places sont limitées !
Exposition en cours : le Titanic !!!



DÉTENTE EN MOUVEMENT

VENDREDI LE 15 AOÛT 2025

10H À 11H30

Un atelier de groupe pour apprendre à relaxer son corps ! Une animation tout en douceur qui saura vous faire un bien fou !



ACTIVITÉS DU 11 AU 15 AOÛT 2025





Centre Femmes aux 3A de Québec

270, 5e rue, Québec (QC) G1L 2R6

Téléphone : 418-529-2066

reception@cf3a.ca

www.cf3a.ca



centre_femmes_aux_3_a



Centre Femmes aux 3A de Québec