CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

Notre équipe est heureuse de dévoiler les détails des activités de notre programmation d'hiver 2021.

Prendre soin de soi

S'outiller

S'entraider

Agir ensemble

Un milieu de vie dynamique pour toutes les femmes !

450 346-0662
www.cfhr.ca

390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers

Zone rouge : sur ZOOM

Informatique 101

En tout simplicité, les animatrices partageront leurs astuces et répondront à vos questions! Au menu : les réseaux sociaux (Facebook, etc.), navigation sur Internet, Google Map, courriel, sites de diffusion (Netflix et compagnie) et suite Office (Word, Excel et PowerPoint).

3 rencontres du 20 janvier au 3 février, de 13 h 30 à 16 h

Animatrices : Rebecca Deschênes et Joëlle Thérien

Comment être une bonne alliée contre les violences sexuelles?

Est-ce que vous vous posez des questions sur les vagues de dénonciations qui ont enflammé les réseaux sociaux? En compagnie du CIVAS l'Expression libre du Haut-Richelieu, nous expliquerons ce qui pousse les victimes à se dévoiler et nous nous interrogerons sur les gestes à poser pour être de bonnes alliées!

Mercredi 10 février de 13 h 30 à 16 h

Animatrices : CIVAS l'Expression libre et Joëlle Thérien

CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

Zone rouge : sur ZOOM

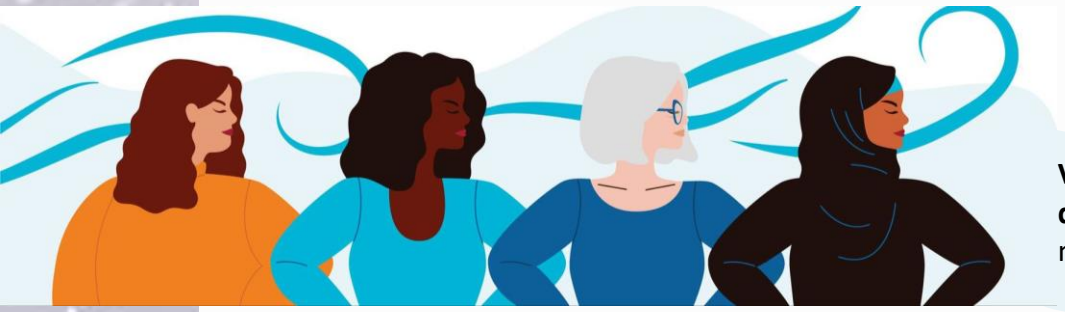
Ateliers

Bâtir féministe pour une société solidaire

Après avoir présenté la *Déclaration commune des centres de femmes* pour une relance féministe, nous expliquerons comment les principes qui y sont énoncés pourraient changer la vie de nombreuses femmes!

24 février (horaire à venir)

Animatrice : Joëlle Thérien



Vous êtes curieuse et vous aimeriez tout savoir sur cette fameuse déclaration? Inscrivez-vous au webinaire organisé par notre regroupement national, l'R, qui aura lieu le mercredi 27 janvier, de 9 h à 11 h.

Antidote 1

Si améliorer votre capacité d'affirmation, votre estime de soi, votre capacité à dire non, à mettre vos limites, si baisser ou éliminer votre sentiment de culpabilité font partie de vos désirs ou objectifs, cet atelier est pour vous!

8 séances, du 17 mars au 5 mai, de 13 h à 16 h

Animatrice : Linda Basque

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers de cuisine en ligne

Sur ZOOM

Animatrice :
Rebecca Deschênes

Les incontournables sans produit animal

Nous utilisons beaucoup de produits d'origine animale comme le lait et les œufs. Quoi faire pour diminuer notre consommation de produits d'origine animale sans se priver de nos mets favoris? Dans cet atelier, nous allons revisiter des aliments que nous utilisons régulièrement pour découvrir des alternatives tout aussi savoureuses!

Vendredi 22 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

Réconforts d'hiver

Le froid cogne à notre porte, alors profitons-en pour nous réchauffer le cœur avec de la bonne cuisine. Laissons-nous être inspirées par des recettes réconfortantes et mangeons sans nous culpabiliser! Parlons de desserts et de bons mijotés pour nous laisser envahir par une douce chaleur durant les durs mois de l'hiver.

Vendredi 12 février de 9 h 30 à 11 h 30

L'ingrédient manquant, qu'est-ce qu'on fait?

Vous voulez faire une recette, mais il manque un ingrédient? Lors de cet atelier, nous explorerons des pistes de solutions pour éviter d'avoir à faire un saut à l'épicerie lorsque cette situation se présente. Faire de nouvelles recettes sans avoir une panoplie d'ingrédients deviendra plus simple!

Vendredi 22 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Cafés-rencontres

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de trois cafés-rencontres par membre

Animatrices : Rebecca Deschênes et Marie-Laure Kouakou

Des rencontres pour le plaisir d'échanger entre femmes sur des sujets qui nous préoccupent. C'est aussi un temps précieux pour briser l'isolement, créer de nouvelles amitiés et trouver ensemble des solutions aux problèmes qui nous concernent toutes.

11 janvier (sur Zoom)

Ces petits commentaires qui font mal

25 janvier (sur Zoom)

À la rencontre de moi-même

8 février (sur Zoom)

Les saines amitiés

22 février

Je m'affirme

22 mars

Relation entre parents et enfants

Zone rouge : sur ZOOM

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

15 janvier (sur Zoom)

Le deuil, comment y faire face?

5 février (sur Zoom)

Vivre ou exister

5 mars

Comment se pardonner

Zone rouge : sur ZOOM

Centre communautaire
45, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.

Toutes les membres sont les bienvenues, peu importe leur lieu de résidence!

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Clinique d'information juridique

Zone rouge : par téléphone

Des questions sur le droit du travail, le mandat d'inaptitude, le testament, l'immigration, le droit civil du logement, le droit familial ou successoral? Une avocate bénévole répond à vos questions le premier jeudi de chaque mois.

Avocate : Virginie Thibault

Plusieurs plages horaires en avant-midi :

4 février

4 mars

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Conversations

Zone rouge : sur ZOOM

Conversation anglaise

Venez discuter en petit groupe pour pratiquer votre anglais, tout en bénéficiant des conseils avisés de notre bénévole Denise Bonds, professeure à la retraite. Prérequis : avoir une base en anglais.

Mardi de 9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : 6 rencontres, du 19 janvier au 23 février

Groupe 2 : 5 rencontres, du 2 au 30 mars

Conversation française

Le français n'est pas votre langue première? Vous le comprenez, mais vous avez des difficultés à vous exprimer? Vous aimeriez améliorer votre français dans un environnement convivial et stimulant? Animée par Nancy Rizkallah, agente de projet à la diversité, cette activité s'adresse à vous mesdames!

Mardi de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Cuisine collective

Zone rouge : annulé

Pour partager la tâche de préparer les repas, diversifier votre alimentation et développer vos habiletés culinaires, joignez-vous à un groupe de cuisine collective. Vive l'entraide, le partage de connaissances et les économies de temps et d'argent!

Horaire : ***Selon le calendrier des groupes***

Coût : ***Variable selon les recettes choisies et le nombre de portions***

Lieu : ***Mont-Saint-Grégoire, Saint-Blaise-sur-Richelieu, Saint-Alexandre et Saint-Jean-sur-Richelieu****

Inscription : ***En continu. Selon la disponibilité, il est possible de joindre un groupe tout au long de l'année!***

*Soutien offert pour le démarrage et l'animation de nouveaux groupes dans toutes les municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

Responsable : Rebecca Deschênes

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Sur Zoom

Chaudrons et crampons

Des ateliers culinaires virtuels destinés aux personnes de 60 ans et plus qui résident dans une municipalité rurale du Haut-Richelieu.

Horaire : ***Une fois par mois.***

Coût : ***Ne payer que pour les ingrédients que vous utiliserez pour vos recettes!***

Inscription : ***Dès maintenant en téléphonant au 450 346-0662.***

Pour plus de détails, cliquez ici.

Animatrice : Rebecca Deschênes

CHAUDRONS ET CRAMPONS HAUT-RICHELIEU

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Groupes autogérés

Zone rouge : annulé

Étirements

Une série d'étirements tout en douceur avec Johann Fréchette.
Requis : tapis ou serviette, vêtements confortables, bouteille d'eau et élastique d'entrainement ou ceinture.

Dès le 19 janvier, de 10 h à 11 h
Lieu : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)

Groupes d'écriture libre

Sous forme d'exercices variés, deux groupes autogérés se réunissent en alternance pour jouer avec les mots et socialiser. Les participantes sont séparées en deux groupes qui se réunissent en alternance aux deux semaines.
Requis : crayon, feuilles de papier avec tablette pour écrire ou cahier rigide.

Dès le 12 janvier
Un mardi sur deux, de 13 h 30 à 15 h 30

Zone rouge : sur Zoom

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Journée internationale des droits des femmes

C’est notre gros événement de l’année!

Plus de détails à venir!

Thème : Écoutons les femmes

Lundi 8 mars : une journée importante à souligner!

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Lundis santé

Zone rouge : sur ZOOM

Femmes et changements climatiques

Le Réseau québécois des femmes en environnement expliquera l'importance d'intégrer la question du genre dans les stratégies et les actions de lutte aux changements climatiques.

Lundi 15 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Le Réseau des femmes en environnement

Créer et promouvoir des actions novatrices, fournir un espace de dialogue pour améliorer la qualité de l'environnement, la santé et le bien-être.

Zone rouge : annulé

Faire face au changement

Il survient une panoplie d'événements quotidiens dans le monde, souvent à notre insu, mais non sans contrecoups et adaptation. La souffrance nous incite à nous regarder bien en face et à faire le nécessaire afin de retrouver un équilibre. Une rupture dans notre routine ouvre une porte sur la nouveauté… Le changement est en fin de compte un saut dans l'inconnu souvent appréhendé, mais il a pourtant une raison d'être, parlons-en !

Lundi 29 mars, de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Charlyne Cloutier,
travailleuse sociale et psychothérapeute

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Zone rouge : annulé

Petits déjeuners

Animatrice : Monique Petit

Dès le 13 janvier, de 9 h à 11 h 30

C'est le rendez-vous hebdomadaire par excellence pour discuter avec les membres dans une ambiance conviviale, sans thème prédéterminé. Une animatrice est sur place afin d'échanger avec les femmes.

Dans le cadre de notre projet à la diversité, vous êtes cordialement invitées, à chaque dernier mercredi du mois, à venir démystifier différentes cultures du monde tout en savourant un petit déjeuner, et ce, dans une ambiance conviviale et chaleureuse!

Inscription requise!

Afin de respecter les consignes sanitaires, il est dorénavant nécessaire de s'inscrire à cette activité. Cette mesure est temporaire pour éviter la propagation de la COVID-19.

Annulé

La Syrie avec Hanane Al Eid · **27 janvier**
Un territoire de transition entre plusieurs mondes.

L'Équateur avec Amélia Lopez · **24 février**
La culture de l'Amérique du Sud dans toute sa richesse!

Le Cameroun avec Rosine Mballa Mgombi · **24 mars**
L'Afrique en miniature : un point de rencontre de différentes cultures, ethnies et langues africaines.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Mobilisation citoyenne

Responsable : Joëlle Thérien

Le 21 mars, une action de sensibilisation à l'échelle nationale est prévue pour exiger la mise en place de mesures adaptées pour lutter contre les discriminations sexistes et racistes dont les femmes et les familles migrantes et immigrantes sont victimes.

D'ici là, nous vous invitons à appuyer les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes au www.cqmmf.org.

Inscrivez-vous pour recevoir les détails entourant cette action!

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

Zone rouge : annulé

21 janvier

Une rencontre étonnante entre un chauffeur de taxi et une ancienne vedette algérienne au cœur de l'hiver québécois.

CAVALIÈRE

25 février

L'histoire de Michelle Payne, la première jockey austalienne à remporter la Melbourne Cup.

25 mars

Contraintes à la clandestinité, ces femmes ont lutté pour faire entendre leurs revendications.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Soirées-conférences

Zone rouge : sur ZOOM

Les fonctionnalités de Zoom :

participer et animer une rencontre virtuelle

Après avoir révisé les bases de la plateforme de visioconférence Zoom, Joëlle Thérien expliquera comment organiser une rencontre virtuelle. Après cette séance, vous serez plus à l'aise pour participer à des activités virtuelles et vous pourrez même vous lancer pour organiser vous-mêmes des séances!

Nouvelle date : 18 février de 18 h à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs, femmes inspirantes

Dans le cadre des conférences animées dans la thématique de la diversité, venez entendre Judith Feudjio partager avec nous, avec beaucoup de passion et d'émotion son parcours migratoire. Elle a fait un long chemin depuis le Cameroun jusqu'au Québec.

14 janvier de 18 h à 20 h

Venez entendre Judith Feudjio, comptable, nous parler de son parcours!

CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU

Soirées-conférences

Zone rouge : sur ZOOM

Compostelle: marcher à ma rencontre

Monique Petit fera le récit de son voyage inoubliable sur le *Camino francès*, le chemin français de Compostelle. Sept cents kilomètres faits de rencontres et de remises en question et surtout, de liberté.

28 janvier de 18 h à 20 h

Testament et mandat d'inaptitude

Me Christine Robert, notaire, répondra à vos questions.

4 février de 18 h à 20 h

Le mois de l'histoire des Noir.e.s : Une Camerounaise raconte

Depuis un peu plus d'un an, Rosine Mballa Mgombi a lancé son commerce, le Marché des continents, pour faire découvrir la culture africaine à la population johannaise.

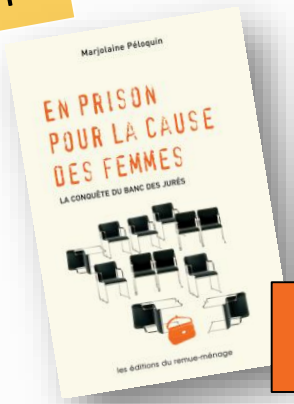
Originaire du Cameroun, Rosine Mballa Mgombi parlera des enjeux, des défis et des stratégies mises en place pour contrer les discriminations et le racisme. Où en est la femme camerounaise dans tout ça? Qu'en est-il aujourd'hui?

11 février de 18 h à 20 h

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Soirées-conférences

Zone rouge : sur ZOOM



Il y a 50 ans, le Québec en crise! Racontons-nous.

Pour le plaisir de se remémorer des souvenirs ou pour découvrir cette période de l'histoire du Québec marquée par la Crise d'octobre et les actions chocs du Front de libération des femmes du Québec.

4 mars de 18 h à 20 h

Lors de cette séance, nous ferons tirer un exemplaire de ce livre!

Réussir ses semis

Le secret d'un jardinage réussi débute par des semis vigoureux. Comment y parvenir? Geneviève Belhumeur vous expliquera ses astuces de jardinière aguerrie.

11 mars de 18 h 30 à 20 h 30

Amélia Lopez présentera un portrait détaillé de l'immigration dans notre région.

On se ressemble plus qu'on pense.

L'immigration dans le Haut-Richelieu : portrait, défis, atouts et opportunités.

Combien de nationalités regorgent dans notre région? Où vivent les personnes issues de l'immigration? Quel est leur niveau d'étude? Décrochent-elles facilement des postes dans leur domaine d'étude? Amélia Lopez, conseillère en emploi volet régionalisation au Quartier de l'Emploi, répondra à vos questionnements après avoir dressé un portait bien documenté.

18 mars de 18 h à 20 h

Modalités d'inscription et consignes sanitaires

- Pour la programmation d'hiver 2021, les inscriptions s'effectuent uniquement par téléphone au 450 346-0662.
- Si le Haut-Richelieu est en zone rouge, les activités identifiées auront lieu sur la plateforme de visioconférence Zoom ou seront annulées.
- Pour les activités en ligne, les participantes recevront par courriel les informations pour se connecter le jour même de l'activité. En tout temps, une travailleuse peut offrir du soutien technique et répondre aux questions des personnes inscrites.

Consignes sanitaires pour prévenir la propagation de la COVID-19 au Centre de femmes :

- Le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires. Des masques jetables sont fournis sur demande.
- Les participantes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ne doivent pas se déplacer dans nos locaux. Il est important de téléphoner dans les plus brefs délais afin de signaler toute absence à une activité.
- La porte d'entrée principale du Centre est fermée, alors nous vous demandons d'utiliser l'entrée située sur le côté et d'écouter attentivement les consignes des travailleuses. Par exemple, des places vous seront assignées et vous devrez déposer votre manteau sur votre chaise.
- Les travailleuses feront le service du café et de la nourriture seulement pour les petits déjeuners. Pour les autres activités, les participantes sont libres d'apporter un breuvage ou une collation.
- Il est possible d'utiliser les toilettes, mais chacune a la responsabilité de désinfecter toute surface avec laquelle elle a été en contact (poignées de porte, interrupteur, toilette, lavabo, etc.).

Finalement, le nombre de personnes présentes dans nos locaux est limité afin de respecter la distanciation sociale. Si vous n'êtes pas inscrite à une activité ou si vous êtes sur la liste d'attente, il est important de téléphoner avant de vous déplacer pour éviter toute déception.

Merci de votre compréhension et de votre précieuse collaboration!

Équipe de travail

Rebecca Deschênes

Geneviève Belhumeur

Carolle Mathieu

Nancy Rizkallah

Monique Petit

Esther Prince

Kathleen Messier

Marie-Laure Kouakou

Joëlle Thérien

Opportunités de bénévolat

- Conseil d'administration
- Accueil
- Café-rencontre
- Ateliers de cuisine ethnique
- Entretien des locaux
- Photographe
- Groupes autogérés
- Bibliothèque
- Publipostage
- Aide informatique
- Voix de femmes
- Clinique juridique
- Cuisine
- Et bien plus!!!

Notre offre de service comprend également :

Démarrage de jardins collectifs et communautaires

Mobilisation citoyenne

Bibliothèque féministe

Un bulletin d'information trimestriel (*Voix de femmes*)

Écoute et référence

Et bien plus!!!

Infolettre *Écodélices*

Consultez notre site Internet et rejoignez-nous sur Facebook pour connaitre les nouveautés!