



Programmation automne 2020

Mise à jour : 21/10/2020

Notre équipe est heureuse de dévoiler les détails des activités de notre programmation d'automne 2020.



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



REPORTÉ

L'écoféminisme

À travers les propos de militantes écologiques et différentes pratiques innovantes, nous allons parcourir le monde à la recherche d'initiatives qui pourraient être implantées au Centre et dans le Haut-Richelieu.

4 rencontres du 7 au 28 octobre, de 13 h 30 à 16 h

Animatrices : Esther Prince et Joëlle Thérien

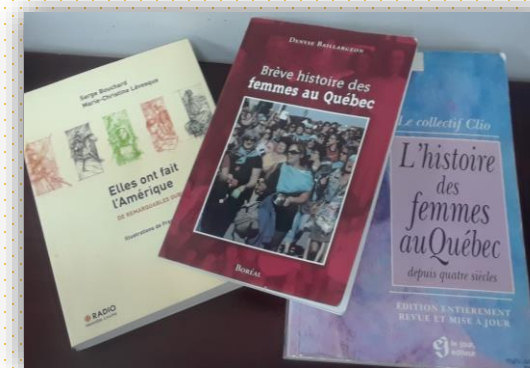
En présence ou sur ZOOM.

L'histoire des femmes au Québec

Par la lecture de sources (documents d'époque) et par l'étude de parcours de femmes de différentes époques, nous allons explorer différentes facettes de notre histoire collective!

4 rencontres du 11 novembre au 2 décembre, de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Joëlle Thérien



Animatrice : Rebecca Deschênes

Meal Prep

Planifier des repas équilibrés et les préparer avec un minimum de temps semblent parfois tout un défi? Avec le « Meal Prep », le défi est relevé!

Vendredi 20 novembre de 9 h 30 à 11 h 30



Tour du monde végétarien

Plusieurs recettes végétariennes sont à la base de l'alimentation dans plusieurs pays. Venez en découvrir quelques-unes dans ce tour du monde végétarien.

Jeudi 3 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

En présence ou sur ZOOM.

Cafés-rencontres

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

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.



Si le Haut-Richelieu est en zone rouge au moment de la tenu de l'activité, celle-ci aura lieu sur la plateforme de visioconférence ZOOM.

2 novembre

Repartir à zéro



16 novembre

Image corporelle, un enjeu en matière d'égalité



30 novembre

L'estime de soi



7 décembre

J'ai de l'importance, je pense à moi



Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30
Animatrice : Rebecca Deschênes

Centre communautaire
45, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire
La salle est située au sous-sol.



En présence ou sur ZOOM.

6 novembre
La critique, je m'en balance
—
4 décembre
Le pouvoir professionnel, comment y faire face?

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

Clinique d'informatique juridique

Des questions sur le droit du travail, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement, le droit familial ou successoral? Une avocate bénévole répond à vos questions les premiers jeudis du mois.

Avocate : Virginie Thibault

Plusieurs plages horaires en avant-midi :

5 novembre

3 décembre

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes.





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.

COMPLET

Mardi de 9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : 8 rencontres, du 8 septembre au 27 octobre
Groupe 2 : 7 rencontres, du 3 novembre au 15 décembre

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 dès le 8 septembre

Lieu : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)



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**



Glaner consiste à aller cueillir des aliments qui sont laissés sur place après la récolte. Cette activité se pratique soit dans des exploitations maraîchères ou chez des particuliers. Le glanage permet de diminuer le gaspillage alimentaire, de se procurer des aliments locaux ainsi que d'augmenter la consommation de fruits et légumes. Les aliments récoltés sont partagés entre les glaneuses, la propriétaire de la plantation et l'organisme qui organise l'activité. Le Centre utilisera les aliments ainsi récoltés lors de cuisines collectives ou de différentes activités du Centre.

Horaire : *Selon les opportunités*

Coût : *Gratuit*

Lieu : *Partout dans le Haut-Richelieu*

Inscription : *En continu. En vous inscrivant, nous communiquerons avec vous pour vous faire part des opportunités.*

Responsable : *Geneviève Belhumeur*





COMPLET Étirements

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

Dès le 22 septembre de 10 h à 11 h

Lieu : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)

COMPLET

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.

Un mardi sur deux de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe *Les Scribouilleuses* avec Sylvie Provost : début le 8 septembre

Groupe avec Yolande Tétreault : début le 15 septembre



Reporté *Mieux comprendre les étapes du deuil*

Bien que nous y sommes tous confrontés au cours de notre vie (déménagement, perte d'emploi, séparation, maladie, décès...), nous tentons, pour la plupart, de passer rapidement à autre chose. Mieux le comprendre (processus, étapes...) nous permet de le normaliser et ainsi nous rassurer afin de mieux le traverser ou encore, accompagner.

Lundi 26 octobre de 13 h 30 à 16 h



Animatrice : Charlyne Cloutier,
travailleuse sociale et psychothérapeute

COMPLET *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 9 novembre de 13 h 30 à 16 h

9 septembre au 16 décembre 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.

Animatrice : Monique Petit

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.

REPORTÉ *L'Équateur avec Amélia Lopez* • 28 octobre
La culture de l'Amérique du Sud dans toute sa richesse!

COMPLET *La Côte d'Ivoire avec Mariame Konate* • 25 novembre
Un voyage au pays du soleil dans la chaleur tropicale de l'Afrique de l'Ouest.

COMPLET *La Syrie avec Hanane Al Eid* • 16 décembre
Un territoire de transition entre plusieurs mondes.



Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 30 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes



12 novembre
*Victimes d'harcèlement
sexuel, elles brisent la
loi du silence!*



10 décembre
*Un couple sauve près de 300 juifs
durant la Seconde Guerre mondiale.*

L'identité culturelle :

quête éternelle entre le pays d'origine et le pays d'accueil

L'identité culturelle, quels en sont les critères? Quels sont les éléments de base qui la constituent? Qui les définit et les détermine? Est-ce en mutation continue? Quel est le rôle de la langue, la localisation géographique du pays, les facteurs héréditaires? Est-ce que ce concept suscite en vous la curiosité d'aller creuser plus loin? Nancy Rizkallah abordera ce dilemme, ce combat qui constitue le pain quotidien de tout parcours migratoire, de toute personne d'ici et d'ailleurs qui quitte ses frontières.

15 octobre de 18 h à 20 h

Démystifions l'Alzheimer

Sur ZOOM

Vous connaissez probablement quelqu'un atteint de déficience cognitive et l'Alzheimer vous vient immédiatement en tête. Qu'est-ce que c'est en réalité? La Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu expliquera cet état de santé, ses impacts et répondra à vos questions.

22 octobre de 18 h 30 à 20 h 30

Sur ZOOM

Le budget de A à Z

Avec l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF), découvrez des trucs et des astuces pour faciliter la mise en place d'un budget. Développez des outils qui vous permettront de faire un budget qui correspond à vos besoins.

29 octobre de 18 h à 20 h



En présence ou sur ZOOM.

Soirées-conférences

COMPLET *Obstacles et ingrédients pour une bonne communication*

Une bonne communication est souvent difficile, puisque plusieurs éléments peuvent interférer. De façon ludique, deux travailleuses du Quartier de l'emploi vous feront découvrir les éléments nuisant à une bonne communication ainsi que quelques trucs pour les éviter.

5 novembre de 18 h à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs : enjeux, défis, réalisations et partage

Dans la panoplie des émotions et des situations confrontantes qu'elle a vécues, Mariame Konate a fait face à des enjeux complexes, lot des personnes venues d'ailleurs. Ses succès immenses font sa fierté et celle de toutes les personnes qui la connaissent, de la Côte d'Ivoire jusqu'au Québec. Écoutons ensemble le récit émouvant d'une femme pleine de détermination et de résilience.

19 novembre de 18 h à 20 h



Se remettre en action : les étapes vers un retour sur le marché du travail

Après une absence plus ou moins longue du marché du travail, par où commencer pour se remettre en action? Gabrielle Pageau, conseillère en emploi, présentera les étapes possibles et les pièges à éviter.

26 novembre de 18 h à 20 h

En présence ou sur ZOOM.

Soirées-conférences

Les violences laissent leurs marques dans le parcours des femmes



Avec Rebecca Deschênes, nous initierons une prise de conscience collective de tous les types de violences vécues par les femmes. Cette activité permettra de mieux comprendre les revendications de la Marche mondiale des femmes.

3 décembre de 18 h à 20 h

S'aimer pour mieux s'intégrer

Dans le tumulte des situations auxquelles sont confrontées les nouvelles arrivantes, au milieu des péripéties et des formations pour les aider à mieux s'intégrer, beaucoup de femmes ont de la difficulté à fonctionner au quotidien avec le moins de souffrances possible. Elles sont nombreuses à être continuellement déchirées entre deux mondes : le passé et le présent, hier et aujourd'hui... Vivre dans « l'ici et le maintenant » leur semble une grande corvée, un objectif difficile à atteindre, voire même irréalisable. Et pourtant, on peut y arriver. On discute de pistes de solution avec Nancy Rizkallah. Bienvenue aux femmes venues d'ici et d'ailleurs.

17 décembre de 18 h à 20 h



Modalités d'inscription et consignes sanitaires

- Pour la programmation d'automne 2020, les inscriptions s'effectuent uniquement par téléphone au 450 346-0662.
- Suivant l'évolution des consignes sanitaires, des activités initialement prévues dans nos locaux pourraient se tenir en ligne. Le cas échéant, les participantes seront informées par téléphone et auront la responsabilité d'informer le Centre si elle souhaite annuler leur inscription.
- Les activités en ligne auront lieu sur la plateforme ZOOM. Les participantes recevront par courriel les informations pour se connecter quelques jours avant 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 :

- 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 votre précieuse collaboration!



Rebecca
Deschênes



Geneviève
Belhumeur



Carolle
Mathieu



Nancy
Rizkallah



Monique
Petit



Esther
Prince



Kathleen
Messier



Joëlle
Thérien

Équipe de travail

Opportunités de bénévolat

Conseil
d'administration

Accueil

Café-
rencontre

Ateliers de
cuisine ethnique

Photographe

Entretien
des locaux

Groupes
autogérés

Bibliothèque

Publipostage

Aide
informatique

Voix de
femmes

Cuisine

Et bien
plus!!!

Clinique
juridique

Notre offre de service comprend également :

Démarrage de jardins collectifs et communautaires

Mobilisation citoyenne

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

Bibliothèque féministe

Écoute et référence

Et bien plus!!!

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