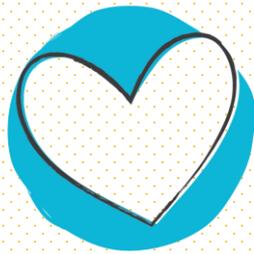




# Programmation automne 2020

Mise à jour : 8/9/2020

*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](http://www.cfhr.ca)

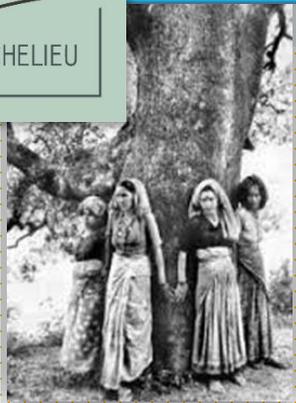
390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu

# Assemblée générale annuelle

L'AGA est l'espace démocratique de prise de décisions où les membres ont la possibilité de se prononcer sur ce qui s'est passé au Centre pendant l'année. Nos objectifs ont-ils été atteints? Quelles sont nos priorités pour l'année à venir? C'est aussi le moment d'élire notre conseil d'administration.

**Mercredi 21 octobre dès 19 h**





**COMPLET**

## *L'anxiété*

L'anxiété est de plus en plus présente dans nos vies. Comment faire pour qu'elle nous atteigne le moins possible? Ensemble nous allons démystifier les types d'anxiété. Nous allons discuter de ce qu'elle nous fait vivre et de nos astuces. Pour finir, nous allons créer notre boîte à outils pour faire en sorte de moins sentir l'anxiété au quotidien.

**4 rencontres du 9 au 30 septembre, de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Rebecca Deschênes

## *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

## *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

## *Les conserves*

Découvrez les techniques de conservation sécuritaires afin de pouvoir profiter des récoltes de l'automne toute l'année. Démonstration de la stérilisation à l'eau bouillante et recettes sont au menu.

**Vendredi 18 septembre de 9 h 30 à 11 h 30.**



## *Anti-gaspillage au menu*

En cuisine, tout peut être utilisé. Les épluchures et les restes peuvent servir à préparer des plats délicieux et économiques. C'est un rendez-vous pour découvrir des astuces et développer ses réflexes anti-gaspillages!

**Vendredi 16 octobre de 9 h 30 à 11 h 30.**

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**

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de deux cafés-rencontres par membre

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.



14 septembre

*Comment se pardonner*

**COMPLET** 28 septembre

*Accepter ses limites*

**COMPLET** 19 octobre

*Vieillir sans se sentir prise au piège*

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.



11 septembre

*Mon potentiel, je le reconnais*

2 octobre

*Le changement*

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 :**

*1<sup>er</sup> octobre*

*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



**COMPLET**

## «Care» et santé mentale



Le « care » est souvent défini comme le travail de soins effectué gratuitement en majorité par les femmes. Ce travail invisible comprend un ensemble de services domestiques, affectifs et même sexuels.

Échanges et discussions autour de cette notion dont on entend de plus en plus parler. Pourquoi utiliser le terme anglais? Qu'est-ce que ça veut dire exactement? Une fois que nous aurons pris le temps de mieux définir ce concept, vous serez invité à réfléchir à la place que le « care » a occupé dans votre vie, de même que ses impacts sur votre santé mentale et notre santé collective.

**Lundi 21 septembre, de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Joëlle Thérien, agente de mobilisation et de communication

## **COMPLET** *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**

## *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**



Animatrice : Charlyne Cloutier,  
travailleuse sociale et psychothérapeute

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.

**COMPLET**

***Le Liban avec Nancy Rizkallah* • 30 septembre**

Ce mystérieux petit pays de l'orient, carrefour de plusieurs civilisations a fait couler beaucoup d'encre ces derniers temps.

**COMPLET**

***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.



# Mobilisation citoyenne

**Inscrivez-vous pour recevoir les détails entourant ces activités.**

Pour en savoir plus ou nous soumettre un projet, contactez l'agente de mobilisation!

***Journée de sensibilisation contre les violences sexuelles faites aux femmes* · 18 septembre**

**Surveillez l'activité de sensibilisation en ligne en consultant notre page Facebook.**

En collaboration avec CIVAS L'expression libre du Haut-Richelieu, un organisme communautaire qui vient en aide aux victimes d'agressions sexuelles.

***Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté* · 17 octobre**

Cette journée aurait dû être consacrée à la 5<sup>e</sup> édition de la Marche mondiale des femmes, mais ce rassemblement a été reporté à une date ultérieure. Pour marquer le coup de cette journée importante, nous collaborons avec la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie pour faire connaître les revendications nationales de la Marche mondiale des femmes.

***12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes* · 25 novembre au 6 décembre**

Portez le ruban blanc en soutien aux femmes victimes de violence et surveillez notre action de mobilisation dans le cadre de la Marche mondiale des femmes.



Responsable : Joëlle Thérien

# Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 30 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

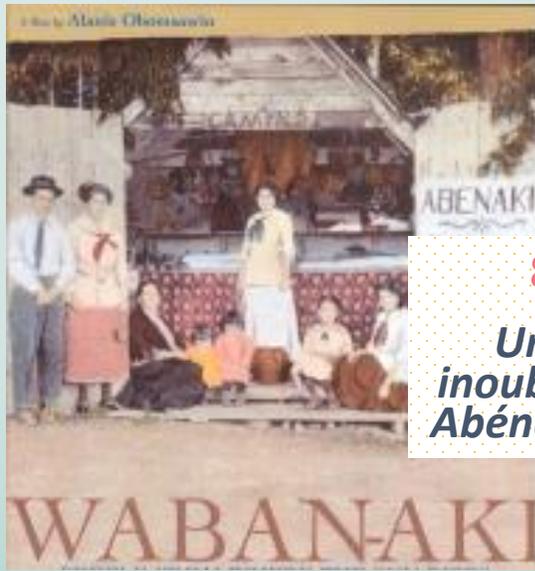
**10 septembre**

*Elles font la grève de l'amour  
pour avoir accès à l'eau.*



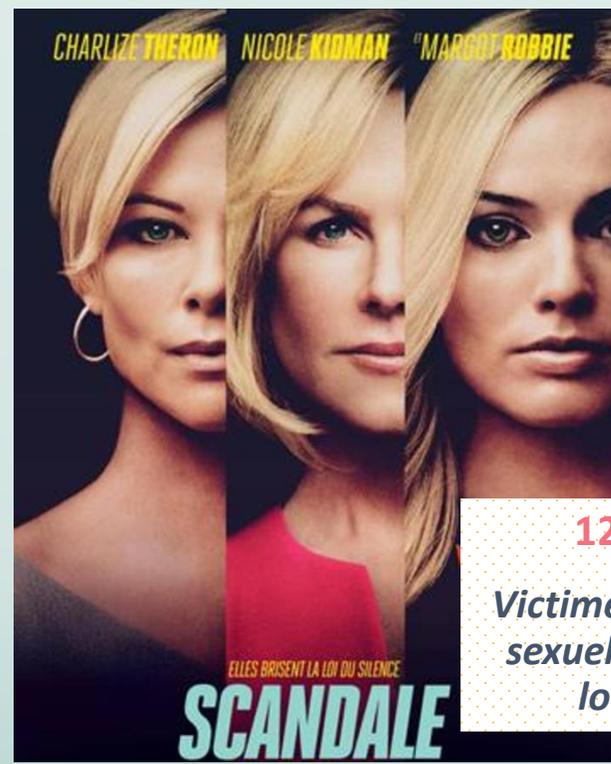
**8 octobre**

*Une incursion  
inoubliable chez les  
Abénakis d'Odanak.*



**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.*





**COMPLET**

## *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.

17 septembre de 18 h à 20 h

## *Comprendre et vivre un parcours migratoire*

**ANNULÉ**

Maud Pontel, formatrice en relations interculturelles, expliquera aux participantes ce que vivent les femmes tout au long de leur trajectoire migratoire. Un cheminement rempli de difficultés et de défis que les femmes immigrantes doivent affronter.

24 septembre de 18 h à 20 h



## *Mouvement des mères honteuses*

Dans les réseaux sociaux et divers médias, des mères se font juger, critiquer voire même insulter, et ce, sans fondement. Venez discuter de ce phénomène avec Rebecca Deschênes.

1er octobre de 18 h à 20 h



# Soirées-conférences

## *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*

**COMPLET**

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**

## *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**



## **COMPLET** *Obstacles et ingrédients pour une bonne communication*

Une bonne communication est souvent difficile, puisque plusieurs éléments peuvent interférer. De façon ludique, Orane Hautain, agente de liaison au Quartier de l'emploi, vous fera 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? Orane Hautain, agente de liaison au Quartier de l'emploi, présentera les étapes possibles et les pièges à éviter.

**26 novembre de 18 h à 20 h**



## *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.
- Pour limiter le nombre de personnes dans la cuisine, les travailleuses feront le service du café et de la nourriture.
- 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.).

**Enfin, 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!*