

CENTRE DE

femmes

DU HAUT-RICHELIEU

Mise à jour : 3 septembre

Si une activité est complète, il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente.

*Notre équipe est heureuse de dévoiler
les détails des activités de notre
programmation AUTOMNE 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



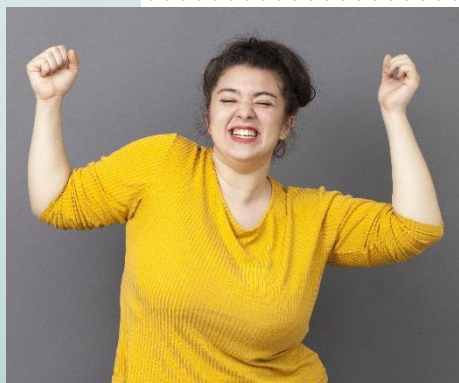
390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour en finir avec le gaspillage d'aliments!

101 trucs pour éviter de jeter ce qui défraichi trop vite au frigo. Venez découvrir les méthodes optimales de conservation et des moyens pour prolonger la durée de vie des aliments.

Vendredi 17 septembre de 9 h 30 à 11 h

Animatrice : Stéphanie Vaillancourt,
Alternative Aliment-Terre



Atelier gratuit

Un nouveau projet de vie à construire?

Quartier de l'EMPLOI

8 SEPTEMBRE
dès 13 h 30

En collaboration avec le **CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU**

Réservation 450 346-0662

Joignez-vous à Isabelle Chartier
Conseillère d'orientation,
du programme Dédic-45.

Droit à l'Emploi

Un nouveau projet de vie

Joignez-vous à nous pour cet atelier de réflexion organisé par le Quartier de l'emploi. Dans plusieurs univers, mieux se connaître, c'est souvent la clé. Cet atelier permet de découvrir les étapes pour que vous puissiez transformer une passion en un projet concret. Avez-vous un projet de vie à construire? Quelles étapes permettent de passer de la réflexion à la réalité?

Mercredi 8 septembre de 13 h 30 à 15 h

Animatrice : Isabelle Chartier, Quartier de l'Emploi

Choisissez votre coup de cœur parmi ces quatre ateliers.

Votre nom sera inscrit sur une liste d'attente si vous souhaitez participer à plusieurs ateliers.

Ateliers

COMPLET

Prendre soin de sa santé émotionnelle

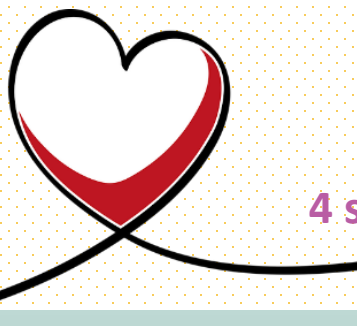
Des rencontres pour trouver l'autonomie émotionnelle et réflexive grâce à des techniques du Journal créatif. À chacune des rencontres, les participantes font face à leurs inconforts pour ensuite explorer, exprimer et ventiler sur ce qu'elles vivent. Elles transformeront le tout afin de ressentir apaisement et liberté intérieure.

5 rencontres virtuelles

Les vendredis de 13 h à 15 h 30
du 10 septembre au 8 octobre

Animatrice : Catherine Francoeur

Sur ZOOM



COMPLET

L'art, le corps et l'esprit

Une série d'ateliers-conférences pour vous offrir un temps d'arrêt dans le feu roulant de la vie et vous connecter à votre centre, prendre le temps de vous sentir et d'écouter ce que votre corps et votre esprit ont à vous dire.

8 rendez-vous créatifs de 13 h 30 à 16 h

Les lundis 13-27 septembre, 18-25 octobre, 8-22 novembre et 6-13 décembre

Animatrice : Sylvie Santerre

Antidote 1

Un atelier pour améliorer votre capacité d'affirmation, votre estime de soi, votre capacité à dire non, baisser votre sentiment de culpabilité et bien plus!

9 séances du 15 septembre au 10 novembre de 13 h à 16 h

Animatrice : Linda Basque

COMPLET

Accepter ses limites

Apprenons à reconnaître nos limites et à les respecter, mais aussi à les faire respecter par ceux qui nous entourent.

4 séances du 17 novembre au 8 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

Atelier pour femmes immigrantes

Une formule conviviale pour découvrir
des informations pertinentes qui
changeront votre vie!

Projet Entre Elles

Animation :



14 septembre de 10 h à 12 h sur Zoom

La culture québécoise à travers les yeux des femmes

21 septembre de 10 h à 12 h sur Zoom

L'histoire du Québec

28 septembre de 13 h à 16 h au Quartier de l'Emploi*

Le fonctionnement du système québécois et des services publics

5 octobre de 10 h à 12 h sur Zoom

L'histoire des femmes au Québec et à l'international

12 octobre de 10 h à 12 h sur Zoom

La conciliation famille-travail-études

19 octobre de 10 h à 12 h sur Zoom

La reconnaissance des diplômes et des compétences

26 octobre de 10 h à 12 h sur Zoom

Reconnaissance des compétences acquise dans le travail à la maison

2 novembre de 10 h à 12 h sur Zoom

Les droits des locataires et l'accès au logement

9 novembre de 13 h à 16 h au Quartier de l'Emploi*

La justice et l'emploi au féminin

*Besoin d'un service de halte-garderie pour participer à l'une de ces séances? Contactez-nous rapidement!

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de trois cafés-rencontres par membre

COMPLET

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.



À la bonne heure, le bonheur

Avec Carole Dubois

20 septembre

***Désinformation et fausses nouvelles :
comment les identifier***

Avec Carole Dubois

4 octobre

L'engagement et ses peurs

Avec Rebecca Deschênes

1^{er} novembre

Gestion de conflits

Avec Rebecca Deschênes

15 novembre

Apprendre à s'aimer

Avec Rebecca Deschênes

29 novembre

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.



Lâcher-prise

Parfois, on s'accroche sans trop comprendre pourquoi. Le lâcher-prise nous permet de laisser aller lorsque c'est la chose à faire. Découvrons ensemble comment y arriver!

1^{er} octobre

Estime de soi

Comment atteindre une bonne estime de soi? Nous allons découvrir son importance, ses avantages et des astuces pour renforcer notre confiance en nous.

5 novembre

Reprendre le contrôle sur sa vie

Parfois, on a l'impression que le contrôle de notre vie nous échappe, comme si nous étions des spectatrices. Comment faire en sorte de devenir la réalisatrice de notre vie ?

3 décembre

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



COMPLET

Club de lecture

Le but du club est de faire connaître les livres de la bibliothèque du Centre, d'encourager ses membres à les emprunter et d'échanger sur ce qu'on a aimé ou pas, de notre lecture.

Un rendez-vous mensuel avec Monique Petit

Première rencontre : jeudi 9 septembre de 13 h 30 à 16 h

Lancement du club horticole et conférence sur la permaculture

Pour partager et apprendre tout au long de l'année sur différents aspects du jardinage, nous créons un groupe pour toutes les horticultrices, qu'elles soient débutantes ou expérimentées. Le calendrier d'activités et de rencontres sera créé avec les participantes. Suite à cette première rencontre, les horticultrices sont conviées à un atelier-conférence sur la permaculture. Geneviève Belhumeur y présentera les bases de cette méthode ancestrale de culture.

Vendredi 15 octobre de 9 h 30 à 12 h





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 : 7 rencontres du 7 septembre au 26 octobre

Groupe 2 : 7 rencontres du 2 novembre au 14 décembre

Relâche le 5 octobre (Journée nationale des Centres de femmes)

COMPLET

Conversation française

Sur ZOOM

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!

Tous les jeudis de 17 h 30 à 19 h 30 dès le 2 septembre



Cuisine collective

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!

**Ouvert à
tous!**

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!*

Requis : Souliers fermés, pantalons longs, cheveux couverts
(bandeau, casquette, filet, etc.) et tablier (fourni sur demande)

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

Responsable : Rebecca Deschênes



Événements spéciaux



Unies dans la diversité

Parlons diversité corporelle

Dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes, nous organisons une demi-journée de réflexion sur le thème de la diversité corporelle. Nous espérons qu'à l'issue de ce moment d'échanges, vous vous sentirez mieux dans votre corps tout en étant mieux outillé pour favoriser une meilleure inclusion de toutes les femmes.

Mardi 5 octobre de 9 h à 12 h

Fête de Noël

Information à venir dans l'édition d'automne du *Voix de femmes*.
Intéressées à vous impliquer dans l'organisation de notre dîner de Noël?
Contactez Rebecca Deschênes!

Mercredi 15 décembre

Besoin d'un service de halte-garderie pour participer à l'un de ces événements?
Contactez-nous rapidement!

Groupe de glaneuses

Une belle opportunité d'aider le Centre de femmes à récolter des aliments qui seront mis en valeur à travers ses activités comme les petits déjeuners et les cuisines collectives!

Qu'est-ce que le glanage? Glaner consiste à aller cueillir des aliments qui sont laissés sur place après la récolte. Cette activité se pratique 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 sa consommation de fruits et de légumes.

Comment ça fonctionne? Le Centre de femmes collabore avec Alternative Aliment-Terre* pour la mise sur pied d'activités. Les récoltes sont partagées entre les glaneuses, la propriétaire de la plantation, Alternative Aliment-Terre et les organismes participant au glanage.

Horaire : *de juin à octobre, selon les opportunités*

Coût : *gratuit*

Lieu : *partout dans le Haut-Richelieu*

Inscription : *en continu*

Les informations relatives au lieu et à l'horaire seront communiquées aux personnes inscrites.

Responsable : Geneviève Belhumeur

Séance d'information :
Jeudi 9 septembre à 9 h
Sur ZOOM



Groupes d'écriture libre

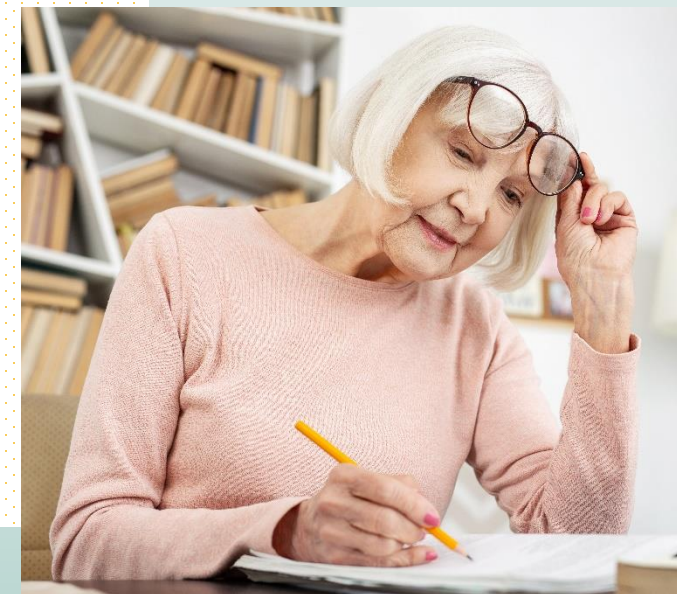
Sous forme d'exercices variés, deux groupes autogérés se réunissent en alternance pour jouer avec les mots et socialiser. Les participantes sont séparées en deux groupes qui se réunissent en alternance aux deux semaines.

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 7 septembre

Groupe avec Marie Lauzon : début le 14 septembre



Menu partage

Animatrice : Rebecca Deschênes

Aliment découverte

COMPLET

Souvent, nous mangeons ce que nous connaissons. Nous restons dans nos zones de confort. Même si nous avons envie de changement, on ne sait pas par où commencer. Cette cuisine vous permettra de connaître de nouveaux aliments ou de nouvelles recettes pour des aliments que vous connaissez déjà.

Jeudi 23 septembre de 13 h 15 à 16 h



La récolte

Des recettes seront élaborées en fonction des dons que le Centre recevra. Notre mission : limiter le gaspillage alimentaire!

Dates variables selon les aliments reçus

Pour le plaisir de cuisiner ensemble!

Une belle opportunité pour faire des rencontres et découvrir des astuces. Les plats seront utilisés pour les activités du Centre et les participantes pourront en rapporter à la maison... ou déguster sur place!

Requis : Souliers fermés, pantalons longs, cheveux couverts (bandeau, casquette, filet, etc.) et tablier (fourni sur demande)

COMPLET

La pomme de A à Z

La saison de la pomme est commencée! Apprenons à la cuisiner de la pelure aux pépins.

Vendredi 10 septembre de 9 h à 12 h



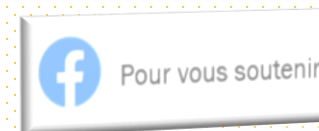
Mobilisation féministe

Inscrivez-vous pour recevoir les détails entourant ces activités.

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

***Marche contre les violences sexuelles faites aux femmes* • Jusqu'au 17 septembre**

Vous voyez des endroits qui vous font peur? Faites-nous parvenir une ou des photos accompagnées d'une brève description d'ici le 16 septembre. Le 17 septembre, nous remettons à la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, une carte avec les endroits identifiées par les participantes.



***Marche mondiale des femmes* • 17 octobre**

Un rassemblement montréalais pour souligner la 5^e édition de la Marche mondiale des femmes. En collaboration avec la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie.

➡ **Les 6 et 14 octobre, laissez-vous inspirer par les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes pour créer un vire vent pour visibiliser notre Centre!**

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

Portez le ruban blanc en soutien aux femmes victimes de violence et venez découvrir notre exposition « J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes ».

➡ **Les 10 et 15 novembre, venez décorer un masque qui sera exposé dans notre grande salle.**



Responsable : Joëlle Thérien

Petits déjeuners

Les mercredis du 1^{er} septembre au 8 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, une fois par mois, à venir démystifier différentes cultures du monde tout en savourant un petit déjeuner, et ce, dans une ambiance conviviale et chaleureuse!

29 septembre • 27 octobre • 24 novembre • 8 décembre

Limite de deux petits déjeuners du monde par membre.

Responsable : Nancy Rizkallah

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.



Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

30 septembre

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



16 décembre

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



21 octobre

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



25 novembre

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



Soirées-conférences



Marche exploratoire et causerie

Deux intervenantes psychosociales du CIVAS l'Expression libre seront présentes pour marcher et discuter avec nous. Elles répondront à vos questions concernant les vagues de dévoilements d'agressions sexuelles qui enflamment les réseaux sociaux depuis une dizaine d'années (#MeeToo et #MoiAussi). Durant la marche, nous tenterons d'identifier des endroits insécurisants pour suggérer des modifications à la municipalité.

16 septembre dès 18 h

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 portrait bien documenté.

9 septembre de 18 h à 20 h

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



Introduction aux plantes alliées

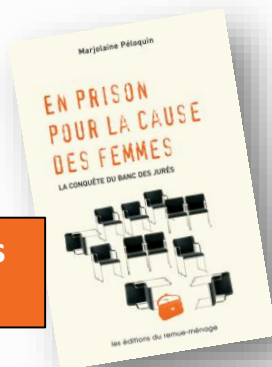
Nathalie Beaudoin, herboriste, nous fera découvrir et déguster quatre plantes alliées des femmes, de la puberté à la ménopause. Il sera également question des besoins spécifiques en nutriments chez les femmes et des plantes médicinales.

23 septembre de 18 h à 20 h



COMPLET

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



Coup d'œil sur l'histoire des femmes au Québec

En compagnie de Joëlle Thérien, découvrez notre histoire nationale sous l'angle des femmes. Au menu : femmes autochtones, figures marquantes, immigration, grands bouleversements, acquisition du droit de vote, féministes réformistes et révolutionnaires et bien plus!

7 octobre de 18 h à 20 h

À la découverte de l'automassage

COMPLET

Parfois, nous avons des tensions et des inconforts et nous ne savons pas trop quoi faire pour y remédier. L'automassage peut nous aider. Lors de cette conférence, Catherine Mazoyer, massothérapeute, nous parlera de l'automassage et de ses bienfaits.

14 octobre de 18 h à 20 h

Femmes immigrantes et vivre-ensemble

Avec Tamila Hachemi, psychologue interculturelle

28 octobre de 18 h à 20 h



Parlons santé mentale

COMPLET

Kathleen Leboeuf, de L'Éclusier du Haut-Richelieu, va venir échanger avec vous au sujet des problèmes de santé mentale et l'impact sur l'entourage d'une personne vivant avec ces problématiques.

18 novembre de 18 h à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs

Conférencière-invitée à confirmer.

9 décembre de 18 h à 20 h



Le Madagascar

Partons en voyage à la découverte de cette magnifique perle de l'océan Indien, l'île de Madagascar, autour d'une petite collation typique, avec Véro Randrianasolo.

11 novembre de 18 h à 20 h

COMPLET

Comment se pardonner?

Même si nous faisons toutes des erreurs, il est parfois difficile de se pardonner. En compagnie de Rebecca Deschênes, venez échanger et découvrir des pistes de solutions pour diminuer les émotions négatives que vous pourriez ressentir face à votre passé.

2 décembre de 18 h à 20 h

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!!!

Jardinets collectifs en libre-service

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

Opportunités de bénévolat

Conseil
d'administration

Accueil

Café-
rencontre

Ateliers de
cuisine ethnique

Photographe

Entretien
des locaux

Groupes
autogérés

Bibliothèque

Publipostage

Prêt de
tablette et
d'ordinateur

Voix de
femmes

Milieu de
vie

Cuisine

Et bien
plus!!!



Rebecca
Deschênes



Geneviève
Belhumeur



Carolle
Mathieu



Nancy
Rizkallah



Monique
Petit

Équipe de travail



Esther
Prince



Kathleen
Messier



Joëlle
Thérien