

Mise à jour : 5 octobre

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

CENTRE DE
femmes
DU HAUT-RICHELIEU

**Un milieu de vie dynamique
pour toutes les femmes !**

450 346-0662
www.cfhr.ca



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

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.



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

**Passeport vaccinal
demandé**

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.



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

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

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



Sur ZOOM

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**



MERCREDI 15 DÉCEMBRE

Fête de Noël

Choisissez votre plage horaire :

10 h à 11 h 30 ou **13 h 30 à 15 h**

Réservez votre place : **450 346-0662**

HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT, CAR
L'ÉVÉNEMENT AURA LIEU À L'EXTÉRIEUR DANS LE

stationnement à côté du Centre.

Tirage de prix de présence
Chants de Noël
Collation et boissons chaudes



**Besoin d'un service de halte-garderie
pour participer à cet événement?**
Contactez-nous rapidement!

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



Groupes d'écriture libre

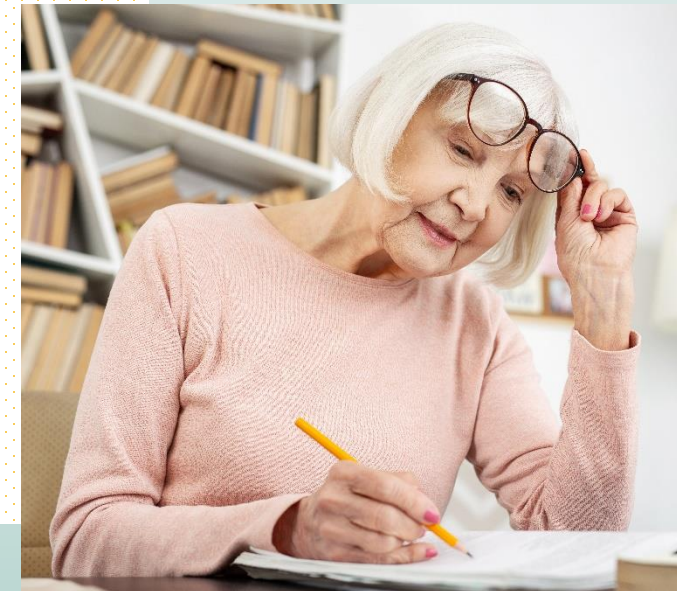
Sous forme d'exercices variés, deux groupes autogérés se réunissent en alternance pour jouer avec les mots et socialiser. Les participantes sont séparées en deux groupes qui se réunissent en alternance aux deux semaines.

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



Animatrice : Rebecca Deschênes

La récolte

Des recettes élaborées en fonction des dons que le Centre reçoit. Notre mission : réduire 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)



Activité de glanage



Transformation



Muffins santé pour nos petits déjeuners!

Mobilisation féministe

Responsable : Joëlle Thérien



Marche mondiale des femmes • 17 octobre dès 13 h

Pour souligner la 5^e édition de la Marche mondiale des femmes, les groupes de femmes de la région se réunissent pour marcher dans le Vieux-Saint-Jean.

Le 14 octobre, laissez-vous inspirer par les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes pour créer des vire-vents qui seront utilisés pour la marche!

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.

Inscrivez-vous pour recevoir les détails entourant ces activités.

Les mercredis jusqu'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!

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

21 octobre

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



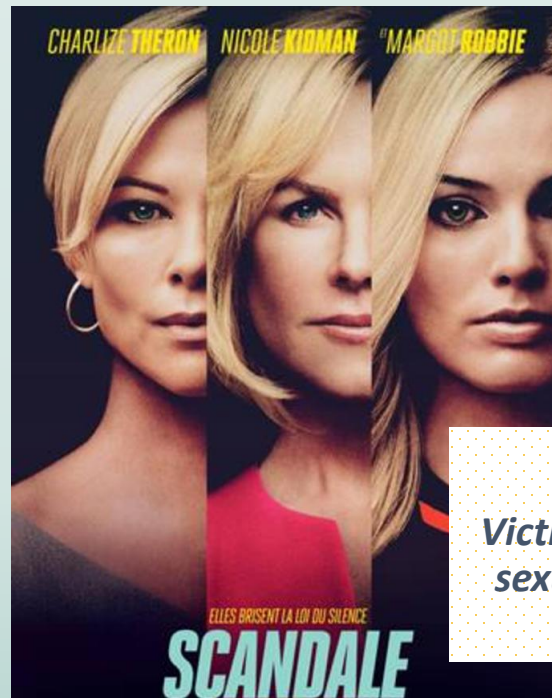
16 décembre

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

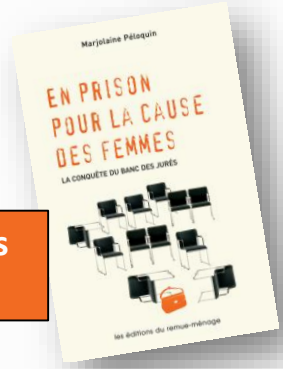


25 novembre

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



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

Tamila Hachemi, psychologue interculturelle, expliquera le cheminement des femmes immigrantes face aux grands bouleversements qui accentuent les vulnérabilités psychosociales déjà existantes auxquelles s'ajoutent des moments de rupture qui touchent également leur entourage.

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

C'est avec beaucoup d'appréciation et de mérite que Patricia Rios, une jeune entrepreneure d'origine brésilienne, a réussi, dans un court laps de temps, à faire de grandes réalisations!

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





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.

Sur ZOOM

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

Animatrice : Catherine Francoeur



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

COMPLET

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 30 à 16 h 30

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

Notre offre de service comprend également :

Mobilisation citoyenne

Démarrage de jardins collectifs et communautaires

Bibliothèque féministe

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

Frigo antigaspillage

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



Mathilde
Lussier



Esther
Prince



Kathleen
Messier



Joëlle
Thérien