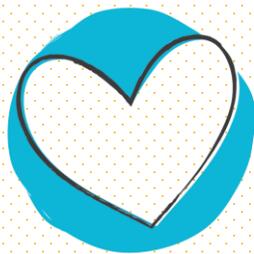


Mise à jour : 4 novembre

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

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.



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!***



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

Club horticole

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.



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!

Groupes d'écriture libre

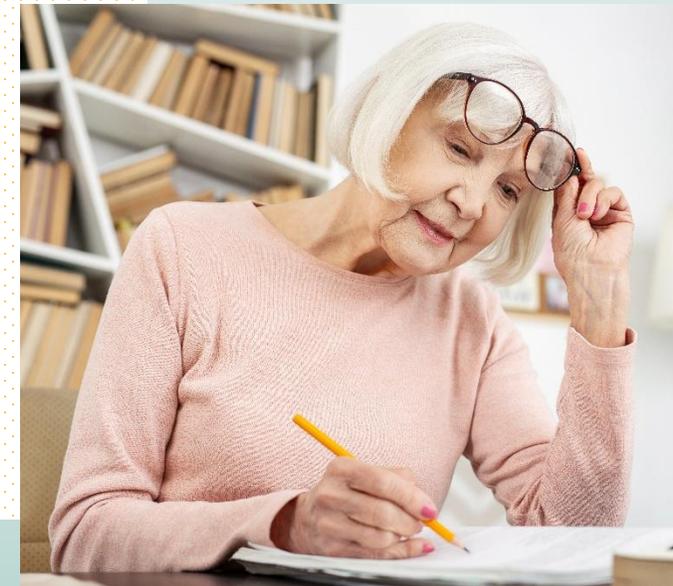
Sous forme d'exercices variés, deux groupes autogérés se réunissent en alternance pour jouer avec les mots et socialiser. Les participantes sont séparées en deux groupes qui se réunissent en alternance aux deux semaines.

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)

Exemple



Activité de glanage



Transformation



Muffins santé pour nos petits déjeuners!

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!

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



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

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





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

Prêt de tablettes électroniques et mini ordinateurs

Jardinets collectifs en libre-service

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

Et bien plus!!!

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