

CENTRE DE
femmes
DU HAUT-RICHELIEU

Dernière mise à jour : 20 janvier 2022

PROGRAMMATION HIVER 2022

Tous les détails concernant nos activités à venir!



**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

La prévention, la meilleure autodéfense qui soit!



Dans cet atelier, vous apprendrez comment réagir avant qu'une situation ne devienne inconfortable, menaçante, voire dangereuse. Il sera question des bases de l'autodéfense, des principes de prévention de la violence et de défense psychologique avec des mises en situation sans contacts pour pratiquer cris, postures et affirmation de soi.

En présence

4 séances : 24 janvier (reporté), 7 et 21 février, 7 mars

Les lundis de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Céline Godbout

Les arts au féminin

Ensemble, nous explorerons le travail d'artistes de différents horizons afin de réfléchir sur l'importance de la présence des femmes dans le milieu culturel. Nous échangerons autour d'œuvres d'art, du *féminisme pop*, d'art militant et bien plus!

4 séances du 2 au 23 février

Les mercredis de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Joëlle Thérien



Rhodnie Désir

Photo : Kevin Calixte
lors de Chita Nan
Dife - BOW'T-
TIO:TIA'KE - 2021



Ateliers d'une demi-journée

À la découverte des organismes

Sous une forme ludique, venez découvrir les ressources des organismes communautaires qui offrent une panoplie de services près de chez nous!

Lundi 21 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Animatrice : Vicky Potvin,
Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville



Notre Corporation de développement communautaire, c'est :
60 organismes communautaires
22 municipalités
21 membres de soutien
et bien plus encore!

Pour avoir un aperçu de la richesse du milieu communautaire, suivez les aventures de la **famille Dakôté** dans le journal *Le Richelieu* ou sur Facebook.

Quoi faire dans le Haut-Richelieu?

Partons à la découverte des attraits touristiques tout près de chez nous et parlez-nous de vos endroits coup de cœur de la région. La priorité sera accordée aux femmes qui n'ont pas suivi l'atelier du 23 juin dernier.

Mercredi 16 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Animation : Tourisme Haut-Richelieu

Déconsommation :

une pratique ancienne au goût du jour?

Réfléchissons personnellement et collectivement à notre rapport à la société de consommation tout en s'échangeant des astuces pour éviter le gaspillage.

Mercredi 30 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Animatrice : Joëlle Thérien

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de deux cafés-rencontres par membre

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.



Apprivoiser Facebook en se protégeant

Avec Carole Dubois

31 janvier

Démystifier le féminisme

Avec Marie-Soleil Chrétien

14 février

Féminin sacré

Avec Mathilde Lussier

28 février

Accepter ses différences corporelles

Avec Mathilde Lussier

14 mars

Démystifier l'antiféminisme

Avec Marie-Soleil Chrétien

28 mars



Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Centre communautaire

45, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.

Passeport vaccinal
demandé



Choisir ou être choisie?

Avec Marie-Soleil Chrétien

Êtes-vous du genre à foncer dans la vie, ou attendre que les choses arrivent à vous? Attendez-vous que les gens viennent vers vous, ou allez-vous vers eux? Ensemble, nous allons découvrir pourquoi!

4 février

Changement dans nos habitudes quotidiennes

Avec Marie-Soleil Chrétien

Parfois, nous avons des habitudes qui nous viennent de très loin et nous ne savons plus pourquoi. Il peut nous arriver d'avoir besoin de changement dans ce que nous accomplissons au quotidien, ou bien de briser un peu notre routine. Discutons ensemble de comment faire pour y arriver!

4 mars

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



Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Animatrice : Marie-Soleil Chrétien, intervenante

La priorité sera accordée aux femmes qui résident à Venise-en-Québec et les environs. Il est possible de téléphoner au Centre de femmes pour s'inscrire sur la liste d'attente.



Centre culturel

239, 16^e Avenue Ouest

Venise-en-Québec

La salle est située à l'arrière, par l'entrée de la bibliothèque.

Lundi 21 février de 13 h 30 à 15 h 30

Charge mentale et fatigue de compassion en temps de pandémie

De nombreuses femmes sont épuisées d'avoir à jouer plusieurs rôles pour assurer le bien-être de leurs proches. En plus d'être des mères, des grands-mères, des conjointes, des proche aidantes, des bénévoles et/ou des travailleuses, plusieurs sont devenues enseignantes, infirmières, psychologues, docteurs, organisatrices communautaires et bien plus! La santé mentale de plusieurs a été ébranlée par l'isolement et l'anxiété causé par la COVID. Comment prévenir de tomber dans une fatigue de compassion et limiter l'impact sur notre propre santé mentale? Comment pouvons-nous rééquilibrer la charge mentale et rétablir une équité dans la distribution du travail invisible?

Lundi 21 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Diversité corporelle; une pression sociale néfaste

La diversité corporelle n'est pas juste une question de poids, il s'agit aussi de l'âge, la couleur de la peau, les handicaps visibles ou non, les orientations sexuelles, la pilosité. Elle inclut une multitude de personne et vise l'acceptation des corps qui ne correspondent pas aux standards de beauté traditionnels. Comment faire pour s'accepter malgré les images que nous renvoient les médias? Vers où se tourner pour trouver des modèles de femmes qui nous ressemblent? Quelles sont les impacts concrets de cette pression sociale de correspondre aux standards de beauté?

Places limitées, inscription obligatoire.

Par courriel à loisir@venise-en-quebec.ca

Téléphone : 450 346-4260, poste 5602

L'activité est gratuite pour les membres du Centre de femmes.

La carte de membre est en vente au coût 5 \$.

Merci de vous présenter 20 minutes avant la rencontre avec de l'argent comptant.

Club horticole

Les participantes échangent leurs trucs de jardinage, discutent autour de diverses thématiques et mettent sur pied des initiatives pouvant profiter à l'ensemble des membres (échanges de semences, entretien de bacs de nourriture à partager, etc.). Cette activité s'adresse à toutes les membres, peu importe leur niveau de connaissances. Certaines y partageront leur expertise, tandis que d'autres y apprendront les bases. Dans une perspective de sécurité alimentaire, les sujets abordent uniquement les plantes comestibles.

Une rencontre par mois

Vendredi 21 janvier de 9 h 30 à 11 h 30 Sur ZOOM

Jeudi 10 février de 18 h à 20 h

Vendredi 18 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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 jeudi par mois de 13 h 30 à 16 h

10 février

3 mars



Animatrice : Monique Petit

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.



Sur ZOOM ou
dans nos locaux.

Journée internationale des droits des femmes

Encore cette année, nous vous proposons de passer un moment ressourçant avec une artiste en pleine ascension : Vanessa Duchel. Chanteuse, comédienne et animatrice, elle a récemment écrit un livre qui aborde la grossophobie d'une manière très touchante. Durant cette rencontre intime, vous en apprendrez beaucoup sur son parcours inspirant et vous aurez l'opportunité de lui poser vos questions.

Mardi 8 mars de 13 h 15 à 15 h 30

Vanessa Duchel lors de son passage à Star Académie en 2009.

PHOTO: FRANÇOIS ROY, ARCHIVES LA PRESSE

Journée nationale des cuisines collectives

Inscrivez-vous pour être informée du déroulement.

Un rendez-vous rempli de saveurs le jeudi 24 mars!

LA CUISINE COLLECTIVE...

c'est plus que de la cuisine !

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

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 avec Marie Lauzon : 25 janvier (sur Zoom), 8 et 22 février, 15 mars

Groupe *Les Scribouilleuses* avec Sylvie Provost : 1 et 15 février, 1^{er} et 22 mars

Relâche le 8 mars pour la Journée internationale des droits des femmes



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)

Anti-gaspillage alimentaire

Les recettes sont choisies en fonction des dons que le Centre reçoit. Intéressée à cuisiner avec nous? Inscrivez-vous sur notre liste d'appel afin d'être informée des activités à venir.

Dates variables selon les aliments reçus

Exemple



Activité de glanage



Transformation



Muffins santé pour nos petits déjeuners!



Écrivaine publique

Toutes les femmes qui le désirent peuvent prendre un rendez-vous avec Sylvie Provost, notre nouvelle écrivaine publique! Elle pourra vous aider à remplir des formulaires (pour les gouvernements, pour les compagnies d'assurances, pour des plaintes, etc.), écrire des lettres, des textes, des discours ou autres écrits à l'exception des écrits juridiques qui sont réservés aux avocats et aux notaires. N'hésitez pas, c'est un service gratuit et confidentiel pour les membres. Facilitez-vous la vie!

Téléphonez-nous pour prendre un rendez-vous sur Zoom

Autonomie informatique

Mathilde Lussier est disponible pour vous donner un coup de main informatique au meilleur de ses connaissances, quel que soit votre besoin. N'hésitez pas à poser toutes vos questions. Nous avons à cœur de vous aider à devenir la plus autonome possible avec les technologies. Il est possible de prendre un rendez-vous pour vous assurer d'avoir un temps réservé.

**Les mardis de 9 h à 11 h 30
À partir du 1^{er} février**

Petits déjeuners

Les mercredis du 26 janvier au 30 mars 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, une femme nous parle de son pays d'origine, et ce, dans une ambiance conviviale et chaleureuse!

Nouvelle
date

23 février • *Le Venezuela avec Yineth Hernandez*

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.



Comité à la diversité culturelle

Vous êtes une femme issue de l'immigration, vous désirez sortir de chez vous, juste pour le fun, jaser avec des consœurs dans un environnement convivial et stimulant autour d'un 5 à 7, «Entre Nous»? Ce comité s'adresse à vous mesdames!

Une rencontre par mois

Prochain rendez-vous : 28 janvier

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!

Un horaire sera proposé après discussion avec les participantes.

Sur ZOOM

Sur ZOOM



Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Marie-Soleil Chrétien



3 février

Une afro-américaine est témoin de l'assassinat de son ami d'enfance par un policier.



3 mars

L'histoire de Michelle Payne, la première jockey australienne à remporter la Melbourne Cup.



ANNULÉE *Multiplication végétale*

Stéphanie Vaillancourt, d'Alternative Aliment-Terre, expliquera dans un atelier pratique comment réussir la reproduction de semences, les différentes techniques de multiplication végétale, ainsi que les semis intérieurs. Vous serez prêtes pour bien démarrer la saison au jardin!

20 janvier de 18 h 30 à 20 h

Brisons les stéréotypes de genre

Sur ZOOM

Nous vivons dans une société où nous nous faisons attribuer des rôles selon le sexe auquel nous appartenons, mais nous sommes tellement plus qu'une femme ou un homme! Nous sommes des personnes avec des ambitions et des rêves. Ensemble, regardons les cases dans lesquelles le genre nous confine et informons-nous sur les personnes qui ne s'identifient pas au genre féminin et masculin. Animée par Kim Landry-Surprenant et Béatrix Strozynski-Terroux du JAG, organisme LGBT+ Jeunes et Adultes, cette rencontre vous permettra d'identifier et de reconnaître les impacts des stéréotypes de genre tout en démystifiant la non-binarité.

27 janvier de 18 h à 20 h



Comment faire de la germination?

Esther Prince expliquera les techniques de bases pour avoir des légumes frais à l'année en cultivant soi-même des germinations et des micro-pousses.

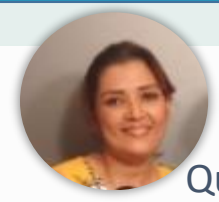
10 mars de 18 h à 20 h



Jeunesse engagée

À travers cette conférence sur le militantisme étudiant, Mathilde Lussier abordera les problèmes sociaux qui nous touchent, de même que l'histoire du militantisme étudiant au Québec et son importance. Également, elle racontera son expérience dans l'organisation de la marche pour l'environnement du 27 septembre 2019 qui a mobilisé plus de 1000 personnes à Saint-Jean-sur-Richelieu.

17 mars de 18 h à 20 h



L'Afghanistan au féminin

Quelle est la situation des femmes en Afghanistan depuis que les Talibans sont de retour au pouvoir? Comment survivent-elles suite à tout ce qu'elles endurent? Y a-t-il des ressources? Qu'est-ce qui a été mis en place pour leur venir en aide? Beaucoup d'autres questionnements nous interpellent. Qui de mieux que Jan Shafled Saifi Sikandari, qui porte l'Afghanistan dans ses veines, pour y répondre!

24 février de 18 h à 20 h





Engagez-vous pour le communautaire

Du 20 au 26 février

Depuis 2016, une grande campagne nationale de mobilisation unit les différents secteurs de l'action communautaire partout au Québec. Elle vise une société plus juste où les droits humains sont pleinement respectés.

Concrètement, les organismes réclament du gouvernement qu'il soutienne adéquatement l'action communautaire autonome (ACA) par l'augmentation de son financement et le respect de son autonomie, tout en réalisant la justice sociale, notamment en réinvestissant massivement dans les services publics et les programmes sociaux.

**PROMESSES BRISÉES,
COMMUNAUTAIRE FERMÉ !**

engagezvousaca.org/blog

**Une action est prévue
le lundi 21 février!
Détails à venir!**

Responsable : Joëlle Thérien

Notre offre de service comprend également :

Mobilisation féministe

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

Bibliothèque féministe

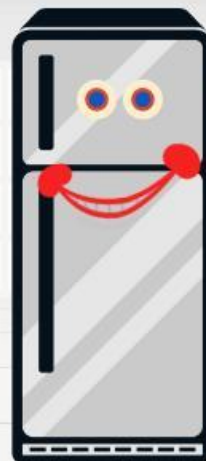
Écoute et référence

Prêt de tablettes électroniques et mini-ordinateurs

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

Pour limiter le gaspi, j'agis !

VIENS FAIRE TON TOUR
DANS LE FRIGO ANTIGASPI DES MEMBRES



Je vous attends !

**Demandez à rejoindre le
groupe Facebook!**

www.facebook.com/groups/3134032563506109

Notre équipe de travail



**Monique
Petit**



**Carolle
Mathieu**



**Nancy
Rizkallah**



**Marie Soleil
Chrétien**



**Joëlle
Thérien**



**Esther
Prince**

**Prenez note
que Rebecca
est en congé de
travail parental.**



**Kathleen
Messier**



**Mathilde
Lussier**

Opportunités de bénévolat

Conseil d'administration

Accueil

Cafés-rencontres

Ateliers de cuisine ethnique

Photographie

Entretien des locaux

Groupes autogérés

Bibliothèque

Publipostage

Voix de femmes

Prêt de tablette et d'ordinateur

Milieu de vie

Cuisine

Et bien plus!!!