

CENTRE DE  
*femmes*  
DU HAUT-RICHELIEU

Mise à jour : 15 avril 2021

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



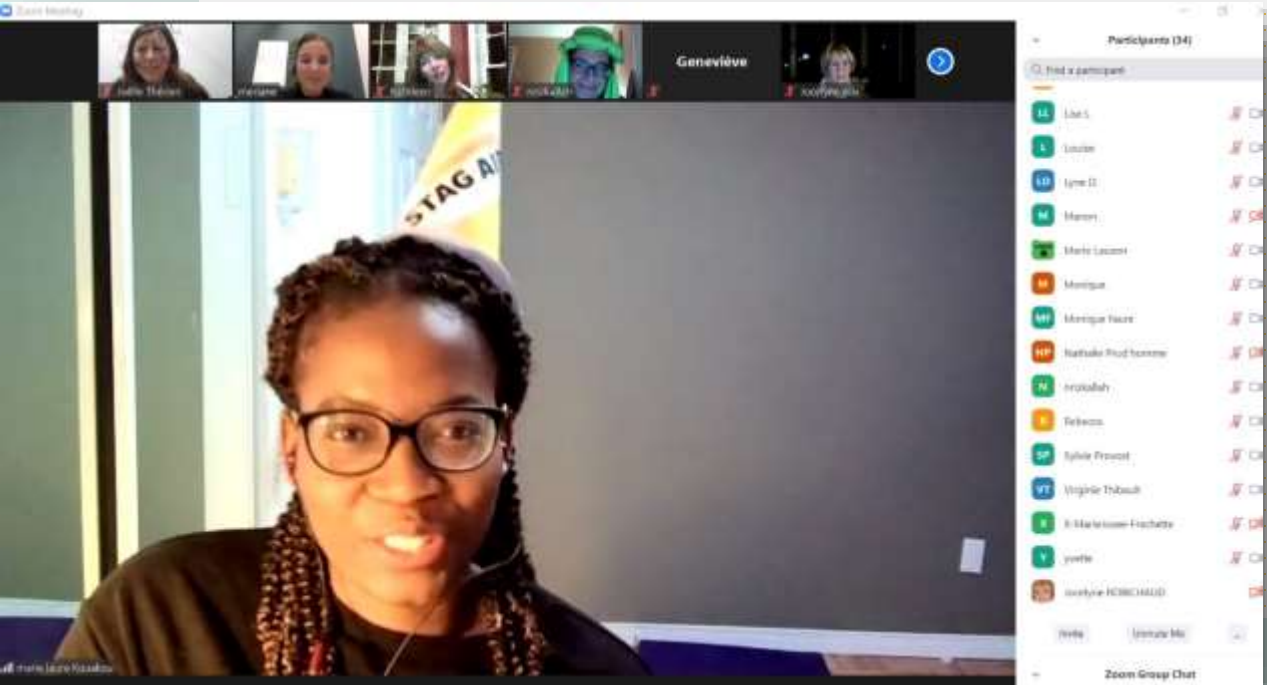
# Assemblée générale annuelle

Zone rouge : sur ZOOM

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 16 juin dès 19 h**

**Les détails concernant l'ordre du jour seront acheminés par la poste aux membres.**



*À chaque année, l'équipe de travail présente les grandes réalisations de l'année sous une formule ludique.*

Zone rouge :  
sur ZOOM

## *Antidote 1*

Suite de l'atelier sur l'estime de soi qui a débuté lors de la programmation d'hiver.

**17 mars au 15 mai de 13 h à 16 h**

Animatrice : Linda Basque

## *Écoféminisme*

Un voyage à travers le monde pour découvrir les parcours de militantes écologiques et des projets mobilisateurs. Un espace de discussion sera également ouvert pour parler des enjeux environnementaux qui préoccupent les participantes comme l'écoanxiété. Une belle occasion de se réunir pour échanger autour de préoccupations communes!

**4 rencontres du 22 avril au 13 mai de 18 h 30 à 20 h**

Animatrice : Joëlle Thérien





Zone rouge :  
sur ZOOM



## *Accepter ses limites*

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

**4 rencontres du 12 mai au 2 juin de 13 h 30 à 15 h 30**

Animatrice : Rebecca Deschênes

## *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.

**Mercredi 23 juin de 13 h 30 à 15 h 30**

Animatrice : Mireille Labranche, Tourisme Haut-Richelieu



# Ateliers de cuisine en ligne

Animatrice : Rebecca Deschênes

## *Sans gluten et sans lactose*

Éliminer le gluten et le lactose, en quoi ça consiste? Trouvons des alternatives simples et découvrons des recettes délicieuses qui ne contiennent pas ces allergènes.

**Vendredi 16 avril de 9 h 30 à 11 h 30**



**Ouvert à tous!**

## *Recettes à petits coûts*

Des plats savoureux à petits prix? C'est possible et nous allons en parler lors dans cet atelier culinaire!

**Vendredi 14 mai de 9 h 30 à 11 h 30**

## *Recettes d'été*

Des recettes savoureuses avec des produits locaux... Le tout sans cuisson, pour profiter du beau temps de l'été et faire le plein de fraîcheur!

**Vendredi 11 juin de 9 h 30 à 11 h 30**





Zone rouge :  
sur ZOOM

# Cafés-rencontres

## Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de trois 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.



### ***Vieillesse et travail***

Avec Marie-Laure Kouakou

19 avril



### ***Comment être à l'écoute?***

Avec Marie-Laure Kouakou

3 mai



### ***Histoires de filles***

Avec Carole Dubois

17 mai



### ***Anecdotes et folies***

Avec Carole Dubois

31 mai



### ***L'été, vacances ou isolement?***

Avec Rebecca Deschênes

14 juin



# Cafés-rencontres de Mont-Saint-Grégoire

Zone rouge :  
sur ZOOM

**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.



***Le changement***  
Par où commencer pour faire des changements dans votre vie?  
Est-ce une source d'inquiétude? On en discute!  
**7 mai**  
—  
***Apprendre à s'aimer***  
C'est le parcours de toute une vie! Comment s'y prendre  
pour s'apprécier au quotidien?  
**4 juin**

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

# Clinique d'information juridique

Zone rouge :  
téléphone

Des questions sur le droit du travail, le mandat d'inaptitude, le testament, l'immigration, le droit civil du logement, le droit familial ou successoral? Une avocate bénévole répond à vos questions le premier jeudi de chaque mois.

**Avocate : Virginie Thibault**

**Plusieurs plages horaires en avant-midi :**

***6 mai***

***3 juin***

***Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes.***





Zone rouge :  
sur ZOOM

# Conversations



## *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**

## *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 ou jeudi de 17 h à 19 h**

**Lieu : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)**





# Chaudrons et crampons

Sur Zoom

Des ateliers culinaires virtuels destinés aux personnes de 60 ans et plus qui résident dans une municipalité rurale du Haut-Richelieu.

**Coût :** *Ne payer que pour les ingrédients que vous utiliserez pour vos recettes!*

**Animatrice :** Rebecca Deschênes



## Calendrier :

**Henryville et Saint-Anne-de-Sabrevois**

11 mai et 8 juin

**Mont-Saint-Grégoire, Sainte-Brigide d'Iberville et Saint-Alexandre**

20 avril, 18 mai et 15 juin

**Venise-en-Québec, Noyan et Saint-Georges-de-Clarenceville**

28 avril, 26 mai et 23 juin

**Lacolle, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix et Saint-Blaise-sur-Richelieu**

5 mai, 2 juin et 30 juin

**Tous les ateliers ont lieu de 9 h 30 à 11 h 30.**

**Ouvert à tous!**

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.*

**Ouvert à  
tous!**

**Responsable** : Geneviève Belhumeur







# Jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean

Le Centre coordonne le jardin communautaire du Vieux Saint-Jean en collaboration avec un groupe de jardinier·ère·s, la Maison des jeunes le Dôme et Justice alternative du Haut-Richelieu. La culture s’y fait de manière biologique. Une quarantaine de jardinets surélevés, offrant une superficie de culture de 16 pieds carrés, sont disponibles.

**Coût :** *à confirmer*

**Lieu :** *terrain du Centre des œuvres, 40 rue Frontenac*

**Inscription :** *dès le jeudi 22 avril par téléphone\**

**Responsable :** *Geneviève Belhumeur*

\* Il est conseillé de s’inscrire rapidement puisque les places sont limitées. Prenez note que les personnes intéressées doivent obligatoirement assister à une rencontre d’information qui aura lieu en soirée au mois de mai.

**Ouvert à tous!**







## 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.

**Début** : selon les recommandations gouvernementales  
**Lieu** : Salle du Centre Dorchester (entrée rue Dorchester)

Zone rouge :  
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 6 avril  
Groupe avec Marie Lauzon : début le 13 avril



En mode virtuel tant que la région sera en zone rouge.

Aidante surnaturelle à deux doigts du burn-out?



## *Aidantes naturelles, parlons-en!*

Bien qu'il soit très valorisant d'être aidante naturelle à temps plein ou à temps partiel, ce rôle est souvent lourd à porter et nous sommes rarement suffisamment outillées pour l'accomplir. Pour enrichir la discussion, une intervenante du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu et la directrice du Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels nous parlera des ressources disponibles.

**Lundi 26 avril de 13 h 30 à 16 h**



Animatrice : Charlyne Cloutier,  
travailleuse sociale et psychothérapeute

## *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 une personne qui traverse un deuil.

**Lundi 10 mai de 13 h 30 à 16 h**



# Mobilisation citoyenne

**Responsable : Joëlle Thérien**

## En route vers la Marche mondiale des femmes!

Prochainement, il sera question des revendications autour des thématiques suivantes :

**JUSTICE CLIMATIQUE** · **Campagne de sensibilisation sur Facebook du 19 au 24 avril**

Porter le poids du monde sur nos épaules, ça va faire! L'environnement, un enjeu collectif!

**FEMMES AUTOCHTONES** · **à venir**

Les violences, le racisme systémique et les agressions sexuelles envers les femmes des premières nations : ASSEZ C'EST ASSEZ !

Pour en savoir plus sur cette mobilisation nationale : [www.cqmmf.org](http://www.cqmmf.org)



## Bâtir féministe pour une société solidaire

**DÉCLARATION COMMUNE DES CENTRES DE FEMMES POUR UNE RELANCE FÉMINISTE :**

<https://rcentres.qc.ca/2021/02/22/declaration-commune-des-centres-de-femmes-pour-une-relance-feministe/>

**BALADO ON BRASSE DE L'R :**

<https://open.spotify.com/show/3pi4Whh0gzDiN2Pte3lydc>

## #Relance féministe

Sororité avec les travailleuses des milieux de soins

Communautaire - Éducation - Santé - Services sociaux



Zone rouge :  
sur Zoom

# Soirées-conférences



## *Femmes d'ici et d'ailleurs, femmes inspirantes*

Entre le Madagascar, le Québec et la France, son cœur balance. Comment fait-elle pour rester souriante malgré les difficultés qu'elle rencontre au quotidien? Écoutons le récit de Colette Ranarivony, une femme « armée de courage et de volonté ».

**27 mai de 18 h à 20 h**

## *Les femmes de l'ombre*

Revisiter l'histoire des femmes de la diversité sexuelle à travers le mouvement LGBT et féministe québécois afin de mettre en lumière leurs combats d'hier à aujourd'hui. Dans le cadre de cette soirée-conférence, Julie Vaillancourt, responsable des communications au Réseau des lesbiennes du Québec, alimentera une réflexion et une discussion sur l'appropriation/réappropriation de la place des femmes dans le mouvement LGBTQ+ québécois.

**3 juin de 18 h 30 à 20 h**







Zone rouge :  
annulé

# 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!*

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

**Responsable** : Rebecca Deschênes



Zone rouge :  
annulé

# Petits déjeuners

Les mercredis du 7 avril au 23 juin 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!

***L'Équateur* avec Amélia Lopez • 28 avril**

***Le Cameroun* avec Rosine Mballa Mgombi • 26 mai**

Limite d'un petit déjeuner 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

Zone rouge :  
annulé

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

20 mai

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



17 juin

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





# Modalités d'inscription et consignes sanitaires

- Pour la programmation PRINTEMPS 2021, les inscriptions s'effectuent uniquement par téléphone au 450 346-0662.
- Si le Haut-Richelieu est en zone rouge, les activités identifiées auront lieu sur la plateforme de visioconférence Zoom ou seront annulées.
- Pour les activités en ligne, les participantes recevront par courriel les informations pour se connecter le jour même de l'activité. En tout temps, une travailleuse peut offrir du soutien technique et répondre aux questions des personnes inscrites.
- Les activités du volet sécurité alimentaire sont ouvertes aux femmes et aux hommes et sont identifiées avec l'expression : « ouvert à tous ».

## Consignes sanitaires pour prévenir la propagation de la COVID-19 au Centre de femmes :

- 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.
- Les travailleuses feront le service du café et de la nourriture seulement pour les petits déjeuners. Pour les autres activités, les participantes sont libres d'apporter un breuvage ou une collation.
- 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.).

**Finalement, 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 de votre précieuse collaboration!***





Rebecca  
Deschênes



Geneviève  
Belhumeur



Carolle  
Mathieu



Nancy  
Rizkallah



Monique  
Petit

# Équipe de travail



Esther  
Prince



Kathleen  
Messier



Marie-Laure  
Kouakou



Joëlle  
Thérien

# 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

Ateliers de jardinage

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

Bibliothèque féministe

Écoute et référence

Et bien plus!!!

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