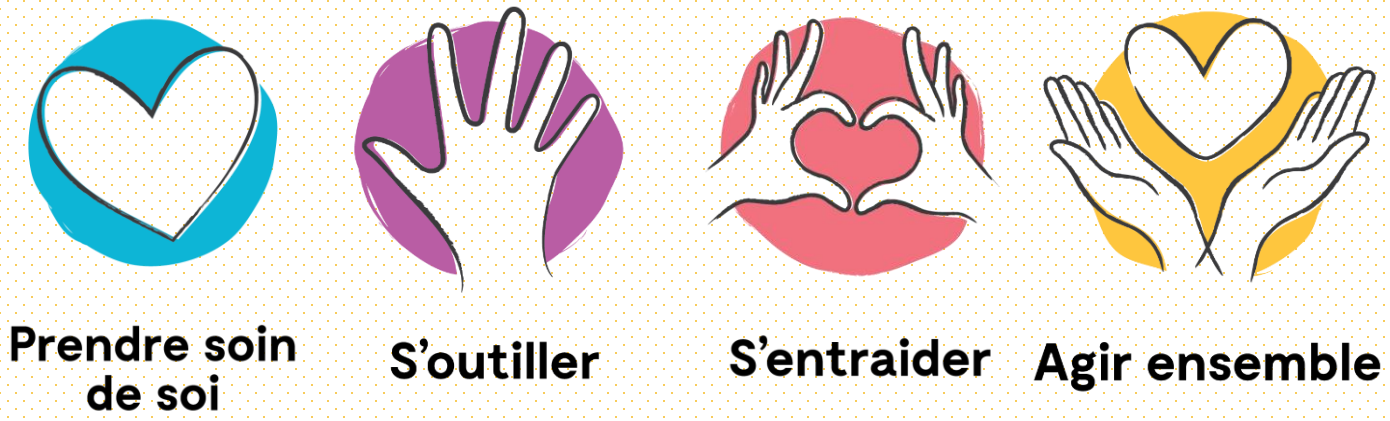
Mise à jour : 28 avril 2021

Notre équipe est heureuse de dévoiler les détails des activités de notre programmation PRINTEMPS 2021.

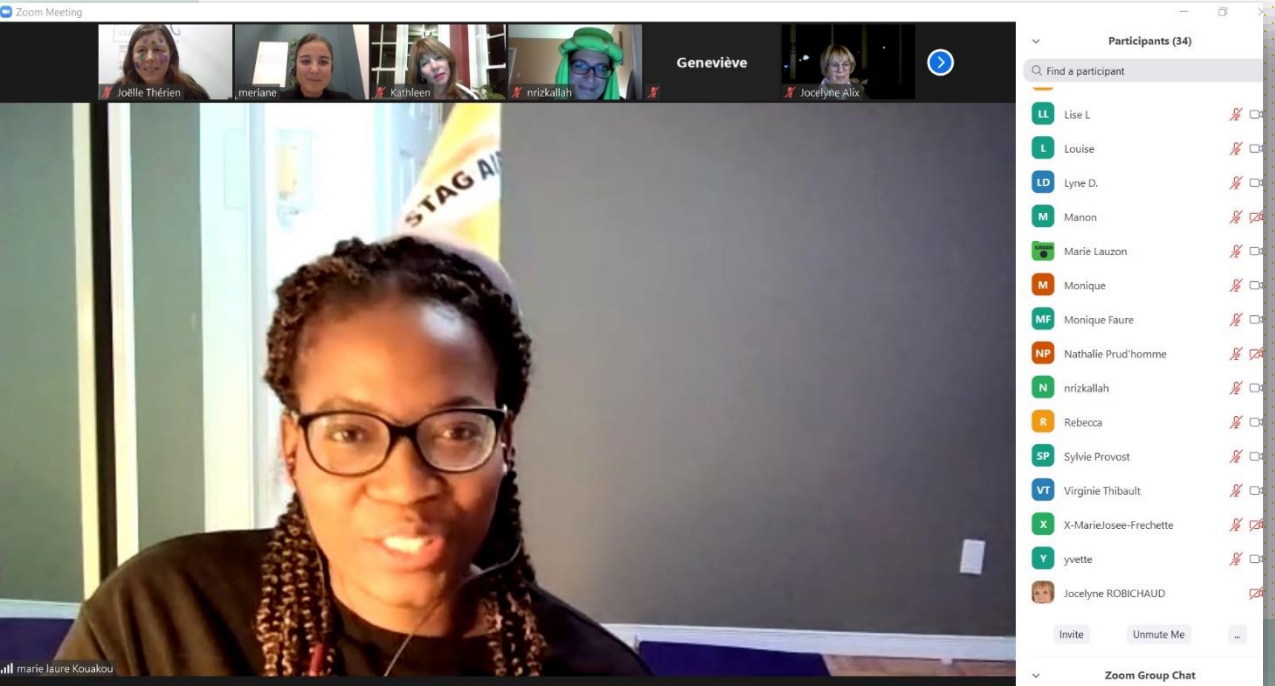


CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

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.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers

Sur ZOOM

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!

3 rencontres du 29 avril au 13 mai de 18 h 30 à 20 h

Animatrice : Joëlle Thérien

Changement d'horaire

Pour avoir un avant-goût des sujets abordés, consultez le blogue de notre site Internet : **https://centrefemmeshautrichelieu.ca/accueil?blogcategory=écoféminisme**

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers

Sur ZOOM

Ajout à la programmation

Prendre soin de sa santé émotionnelle

En cette période de grande solitude et d'insécurité, la santé émotionnelle est mise à rude épreuve. Ainsi, nous vous proposons des rencontres pour le maintien de la santé globale, où il sera également possible de trouver son autonomie émotionnelle et réflexive grâce à des techniques du Journal créatif. Dans un cadre bienveillant et en harmonie avec les valeurs féministes, les participantes pourront pratiquer différentes façons de faire afin de se libérer d'une certaine lourdeur quotidienne. Chacune des rencontres a pour but que la femme puisse se situer face à ses inconforts et ainsi explorer, exprimer et ventiler sur ce qu'elle vit. Par la suite, il s'agit de transformer le tout afin de ressentir un certain apaisement et une liberté intérieure. À la fin de chaque rencontre, les participantes trouveront un ancrage pour la semaine à venir.

Matériel requis : feuilles blanches ou cahier, stylos, crayons de couleurs, ciseau, colle, etc.

5 rencontres (14, 21 et 28 mai, 11 et 18 juin) de 9 h 30 à 12 h

Animatrice : Catherine Francoeur

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers

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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Ateliers de cuisine en ligne

sur ZOOM

Animatrice : Rebecca Deschênes

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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Cafés-rencontres

Zone rouge : sur ZOOM

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.

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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

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!

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

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 :

6 mai : après-midi

3 juin : avant-midi

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Conversations

Zone rouge : sur ZOOM

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

5 rencontres du 25 mai au 22 juin

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!

Deux groupes : mardi ou jeudi de 17 h à 19 h

Jusqu'au 8 juillet

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Sur Zoom

Chaudrons et crampons

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

CHAUDRONS ET CRAMPONS HAUT-RICHELIEU

Calendrier :

Henryville et Saint-Anne-de-Sabrevois

11 mai et 8 juin

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

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'Ile-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!

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Glanage

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.

Séance d'information :
Jeudi 3 juin à 9 h
Sur ZOOM

Horaire : ***Selon les opportunités***

Coût : ***Gratuit***

Lieu : ***Partout dans le Haut-Richelieu***

Ouvert à tous!

Inscription : ***En continu. En vous inscrivant, nous communiquerons avec vous pour vous faire part des opportunités.***

Responsable : Geneviève Belhumeur

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

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.

Ouvert à tous!

Coût : ***5 $***

Lieu : ***derrière l'édifice municipal situé au 107, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu***

Inscription : ***dès le jeudi 22 avril****

Responsable : Geneviève Belhumeur

* Il est conseillé de s'inscrire rapidement puisque les places sont limitées. Prenez note que les personnes inscrites doivent obligatoirement assister à la rencontre d'information qui aura lieu le mercredi 12 mai de 19 h à 20 h 30 de même qu'à une demi-journée de corvée prévue le 22 ou 23 mai.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Groupes autogérés

Étirements

Une série d'étirements tout en douceur avec Johann Fréchette.
Requis : tapis ou serviette, vêtements confortables, bouteille d'eau et élastique d'entrainement 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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Lundis santé

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

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

Animatrice : Charlyne Cloutier,
travailleuse sociale et psychothérapeute

Mobilisation citoyenne

Responsable : Joëlle Thérien

En route vers la Marche mondiale des femmes!

Consultez notre page Facebook pour voir les campagnes de sensibilisation organisées par la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM).

Les communiqués de la TCGFM : www.tcgfm.qc.ca/nouvelles
Coalition québécoise de la Marche mondiale des femmes : 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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Soirées-conférences

Zone rouge : sur Zoom

Ajout à la programmation :

JARDINAGE 101

avec Geneviève Belhumeur

20 mai de 19 h à 20 h 30

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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Cuisine collective

Zone rouge : annulé

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

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Petits déjeuners

Zone rouge : annulé

Les mercredis jusqu'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!

Annulé ***L'Équateur*** **avec Amélia Lopez · 28 avril**

Annulé ***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.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes

Zone rouge : annulé

20 mai

L'histoire de Michelle Payne, la première jockey austalienne 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.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

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!

Équipe de travail

Rebecca Deschênes

Geneviève Belhumeur

Carolle Mathieu

Nancy Rizkallah

Monique Petit

Esther Prince

Kathleen Messier

Marie-Laure Kouakou

Joëlle Thérien

Opportunités de bénévolat

- Conseil d'administration
- Accueil
- Café-rencontre
- Ateliers de cuisine ethnique
- Entretien des locaux
- Photographe
- Groupes autogérés
- Bibliothèque
- Publipostage
- Aide informatique
- Voix de femmes
- Clinique juridique
- Cuisine
- Et bien plus!!!

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 connaitre les nouveautés!