

Mise à jour : 31 mai 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

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

Sur ZOOM ou
en présence

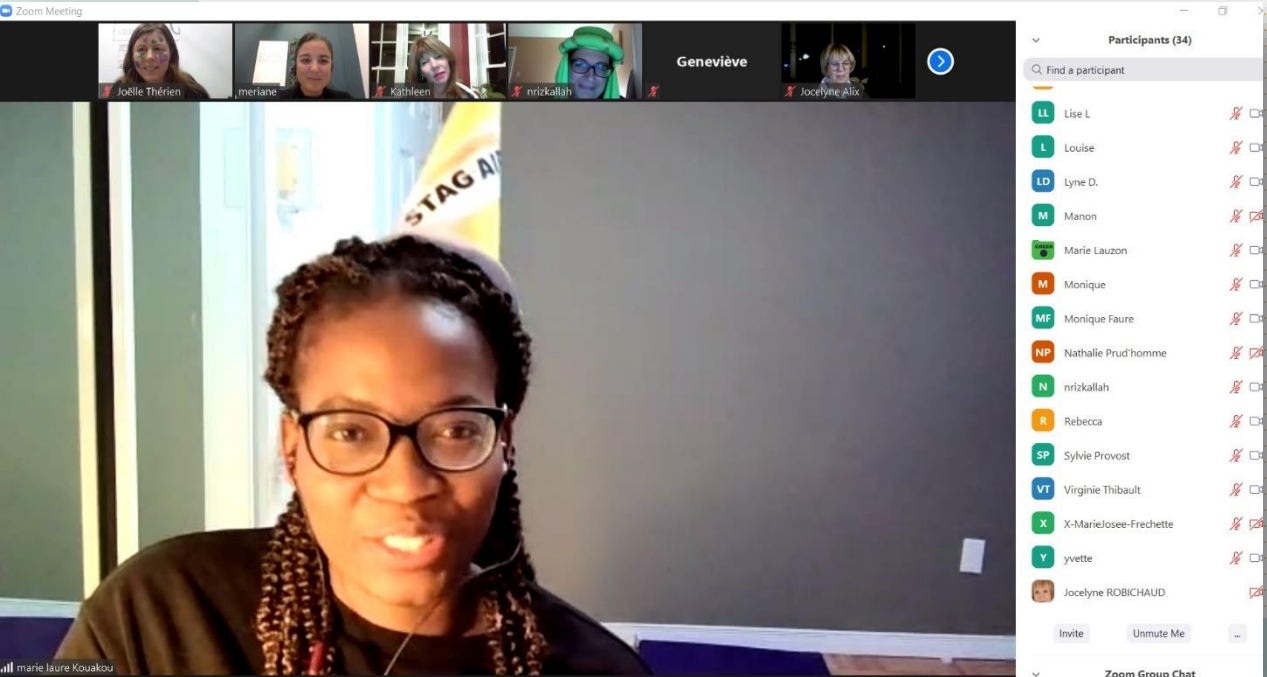
Assemblée générale annuelle

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.



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

ANNULÉ

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

Sur ZOOM

Ouvert à
tous!

Animatrice : Rebecca Deschênes

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



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.



Anecdotes et folies

Avec Carole Dubois

31 mai



L'été, vacances ou isolement?

Avec Rebecca Deschênes

14 juin



Cafés-rencontres de Mont-Saint-Grégoire

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.



Apprendre à s'aimer

C'est le parcours de toute une vie! Comment s'y prendre pour s'apprécier au quotidien?

4 juin

Sur Zoom

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

Clinique d'information juridique

Par
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 :

3 juin : avant-midi

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes.





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



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



Calendrier :

Henryville et Saint-Anne-de-Sabrevois

8 juin

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

15 juin

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

23 juin

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

2 et 30 juin

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

Ouvert à
tous!

Groupe de glaneuses

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 la consommation de fruits et 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.

Ouvert à tous!

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.

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

Responsable : Geneviève Belhumeur





Annulé

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)

Groupes d'écriture libre

Sur Zoom

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



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>

#Relance féministe

Sororité avec les travailleuses des milieux de soins

Communautaire - Éducation - Santé - Services sociaux



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'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

ANNULÉ



De retour à la
programmation
d'automne

Cuisine collective

Ouvert à
tous!

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!

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*



De retour à la
programmation
d'automne

Petits déjeuners

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! Cette activité sera de retour dans notre programmation d'automne.



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.

De retour à la
programmation
d'automne

Soirées ciné-causerie

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 30

Animatrice : Rebecca Deschênes



17 juin

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

ANNULÉ

Sur ZOOM

COMPLET

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



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 \$

COMPLET

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.



Modalités d'inscription et consignes sanitaires

- Pour la programmation PRINTEMPS 2021, les inscriptions s'effectuent uniquement par téléphone au 450 346-0662.
- 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. Pour favoriser la participation de toutes, des tablettes électroniques et des mini-ordinateurs portatifs sont mis à la disposition des membres.
- Il est important de téléphoner dans les plus brefs délais afin de signaler toute absence à une activité.
- 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 :

- Le port du masque ou du couvre-visage 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 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.).

Enfin, nous vous suggérons de téléphoner avant de vous déplacer dans nos locaux 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



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

Prêt de tablette électronique et de mini-ordinateur

Et bien plus!!!

Écoute et référence

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