

CENTRE DE

femmes

DU HAUT-RICHELIEU

*Notre équipe est heureuse de vous partager les détails concernant notre programmation d'automne!*

**Journée d'inscription sur rendez-vous : 25 août**

Par la suite, il sera possible de s'inscrire par téléphone.

**Un milieu de vie dynamique  
pour toutes les femmes !**

450 346-0662

 [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu

## *Femmes autochtones*

Une série d'ateliers pour découvrir l'histoire invisible des peuples autochtones et démystifier les enjeux liés à la colonisation. Chaque mois, Diane Labelle abordera un sujet spécifique afin d'amener les participantes à réfléchir sur l'importance d'engager un processus de décolonisation. Travaillons collectivement pour devenir de meilleures alliées!

En s'inscrivant, les participantes s'engagent à être disponibles pour assister aux quatre rencontres qui auront lieu dans nos locaux les **mercredis 7 septembre, 19 octobre, 9 novembre et 7 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30, de même qu'à la sortie d'une journée à Kahnawake prévue le 28 septembre** (covoiturage offert).



**Diane Labelle,**  
militante Mohawk  
bispirituelle et conseillère  
pédagogique régionale  
pour le Conseil scolaire en  
éducation des adultes des  
Premières Nations

## *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 écouter ce que votre corps et votre esprit ont à vous dire.

En s'inscrivant, les participantes s'engagent à être disponibles pour assister aux six rencontres qui auront lieu les **lundis 12 et 26 septembre, 24 octobre, 7 et 21 novembre et 5 décembre**. Les participantes n'ayant jamais suivi l'atelier doivent s'inscrire dans le groupe débutant (9 h à 11 h 30) et celles ayant déjà suivi l'atelier, dans le groupe intermédiaire (13 h 30 à 16 h).

**Animatrice : Sylvie Santerre, artiste peintre et psychothérapeute**

*L'art fait du bien*

# Ateliers : Droits, égalité et bien-être

## *L'itinérance au féminin*

De plus en plus présente dans la région, l'itinérance est souvent mal comprise du grand public. Cet atelier vise à déconstruire les mythes autour de l'itinérance visible et invisible, afin de comprendre la réalité des personnes qui la vivent.

**Mercredi 5 octobre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : à confirmer

## *Femmes handicapées en société*

Pour se faire une place en société, les femmes vivant avec un handicap relèvent une panoplie de défis qui font d'elles des femmes inspirantes! Comment pouvons-nous les aider?

**Mercredi 12 octobre de 13 h 30 à 16 h**

Animation : Parrainage civique du Haut-Richelieu

## *Toutes égales en santé?*

Le système de santé et son accessibilité au Québec a toujours été objet de polémique. Or, depuis la pandémie, plusieurs de ses lacunes ont été affichées au grand jour, voire amplifiées. Les systèmes d'oppressions existent aussi au sein même de ce système, pourtant dit égalitaire. Ensemble, nous découvrirons la roue de l'accès aux soins de santé et l'impact des diverses oppressions sur les usagères.

**Mercredi 21 septembre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Marie Soleil Chrétien

## *La prison au féminin*

Les conditions de détention à la prison Leclerc sont déplorables et inadaptées aux besoins des femmes. Venez découvrir pourquoi des militant·e·s des droits de la personne réclament la fermeture de cet établissement!

**Mercredi 26 octobre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Louise Henry, autrice de *Délivrez-nous de la prison Leclerc*





## Femmes et environnement

### *Droits, égalité et bien-être* (suite)

#### ***Droits des personnes retraitées et préretraitées***

Venez partager vos préoccupations et découvrir le travail accompli par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section Haut-Richelieu (AQDRHR).

**Mercredi 2 novembre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Thérèse Fortier, AQDRHR

#### ***Droits et logement***

Des questions concernant le bail, l'avis d'augmentation de loyer, les reprises de logements et autres? Venez prendre connaissance des droits, responsabilités et recours des locataires.

**Mercredi 16 novembre de 13 h 30 à 16 h**

Animation : Nancy Bilodeau de l'Inclusion



#### ***Bienfaits des boisés urbains sur la santé***

Discussion sur les bienfaits des espaces verts sur la santé physique et psychologique, de leurs impacts sanitaires, leurs effets sur la biodiversité et l'adaptation aux changements climatiques.

**Mardi 27 septembre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Dre Geneviève Lalumière,  
anesthésiologiste, spécialiste en gestion de la douleur  
chronique et membre de l'Association québécoise des  
médecins pour l'environnement

#### ***La déconsommation***

Envie de démêler des principes comme la règle des 4RV, le zéro-déchet ou encore la décroissance? Nous pousserons la réflexion plus loin en nous interrogeant sur notre rapport à la consommation.

**Mercredi 30 novembre de 13 h 30 à 16 h**

Animatrice : Joëlle Thérien



# Ateliers de cuisine

**Animatrice : Marie Soleil Chrétien**

**Tarif : 5 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres**

**Matériel requis :** Souliers fermés, pantalons longs, cheveux couverts (bandeau, casquette, filet, etc.), tablier (fourni sur demande) et plats pour rapporter les recettes à la maison!



## ***Pommes, poires et potages***

À Saint-Blaise

**Vendredi 23 septembre de 9 h à 11 h 30**

## ***Récoltes d'automne***

À Saint-Alexandre

**Vendredi 21 octobre de 9 h à 11 h 30**

## ***Manger économiquement***

À Saint-Paul-de-l'Île-aux-noix

**Dimanche 23 octobre de 9 h 30 à midi**

## ***Biscuits de Noël***

À Venise-en-Québec

**Vendredi 25 novembre de 9 h à 11 h 30**

## ***Recettes de Noël***

À Saint-Alexandre

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

# Bénévolat au Centre de femmes

Intéressée à participer au rayonnement de la mission du Centre de femmes par une implication bénévole? Inscrivez-vous à cette séance d'information afin de prendre connaissance du mode de fonctionnement et des opportunités.

**Mardi 6 septembre de 13 h 30 à 15 h 30**

**Responsable : Mathilde Lussier**

*Entretien des locaux*

*Accueil*

*Événements spéciaux*

*Cuisine*

*Prêt de tablettes et d'ordinateurs*

*Photographe*

*Bibliothèque*

*Groupes autogérés*

*Cafés-rencontres*

*Conseil d'administration*

*Ateliers de cuisine ethnique*

*Milieu de vie*

*Publipostage*

*Préparation repas*

**Et bien plus encore!!!**



Plusieurs bénévoles contribuent au *Voix de femmes*, le journal d'information aux membres distribué quatre fois par année. Sur cette photo, le comité éditorial, qui est présentement à la recherche de nouvelles recrues!





# Cafés-rencontres

**Lundi de 13 h 30 à 15 h 30**

Limite de trois cafés-rencontres par membre

Inscrivez-vous sur la liste d'attente si vous souhaitez assister à plus de trois séances.

***Le langage de domination***

**Avec Marie Soleil Chrétien**

**19 septembre**

***L'algorithme Facebook : s'en faire un allié***

**Avec Carole Dubois**

**3 octobre**

***Les parentalités***

**Avec Marie Soleil Chrétien**

**17 octobre**

***Déjouer l'inflation de notre assiette***

**Avec Carole Dubois**

**31 octobre**

***Le pouvoir de l'autocompassion***

**Avec Carole Dubois**

**14 novembre**

***Différentes facettes de l'anti-gaspi***

**Avec Joëlle Thérien**

**28 novembre**



**Joëlle (travailleuse), Carole (bénévole) et Marie Soleil (travailleuse)**



# Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

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

**Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30**

**Avec Marie Soleil Chrétien, intervenante**

**Centre communautaire**

45, rang de la Montagne  
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.



**9 septembre**

***Quand le corps se fatigue***

Notre corps et notre esprit vieillissent, se fragilisent et se fatiguent.  
Comment vivez-vous avec ces changements?

**7 octobre**

***Charge mentale et épuisement***

Comment prévenir l'épuisement et limiter l'impact de la charge mentale  
sur notre propre santé mentale?

**4 novembre**

***La communication sous toutes ses facettes***

Comprendre les différents types de communications (verbale, non-verbale,  
passive, active, silencieuse, bruyante, etc.) pour trouver de meilleures  
manières de communiquer et pour éviter ou résoudre des conflits.

**2 décembre**

***Apprendre à écouter***

Découvrons comment l'écoute active et bienveillante permet d'améliorer la  
communication entre les personnes et de créer des échanges respectueux.





# Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Avec 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<sup>e</sup> Avenue Ouest

Venise-en-Québec

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

**Lundi 12 septembre de 13 h 30 à 15 h 30**

### *Lâcher prise*

Il nous arrive à toutes, à un moment ou un autre, d'être confrontées à une situation sur laquelle nous n'avons plus le contrôle. Dans ce cas, il faut apprendre à lâcher prise. Ces deux petits mots simples à dire sont pourtant très difficiles à mettre en pratique.

**Lundi 24 octobre de 13 h 30 à 15 h 30**

### *Les différentes formes de deuil*

Une occasion d'aborder les différentes formes de deuil et d'échanger sur nos stratégies pour les vivre le plus sainement possible.

**Lundi 21 novembre de 13 h 30 à 15 h 30**

### *Le bonheur, c'est quoi ça?*

Un moment d'échange pour partager nos petits et grands bonheurs, ainsi que se questionner sur comment apprécier et construire notre propre bonheur.

**Lundi 5 décembre de 13 h 30 à 15 h 30**

### *Violences faites aux femmes*

Qu'est-ce que la banalisation des violences faites aux femmes, comment se manifeste-elle et surtout, pourquoi en parlons-nous encore en 2022?

**Places limitées, inscription obligatoire.**

Par courriel à [loisir@venise-en-quebec.ca](mailto: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 des 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.

**Un vendredi par mois de 9 h 30 à 11 h 30**  
**16 septembre, 14 octobre et 18 novembre**

**Animatrice : Esther Prince**



## *Club de lecture*

Le club de lecture a comme but 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 mardi par mois de 13 h 30 à 16 h**  
**20 septembre, 18 octobre,**  
**15 novembre et 13 décembre**

**Animatrice : Monique Petit**



# Événements spéciaux

## *Parole aux femmes\**

Nous avons parfois l'impression que nos problèmes n'appartiennent qu'à nous et qu'il nous revient de les résoudre. À l'occasion de la Journée nationale des centres de femmes, nous vous invitons à prendre un temps d'arrêt pour en discuter et réfléchir ensemble à des revendications pour bâtir un monde meilleur.

**Mardi 4 octobre de 10 h 30 à 14 h**

**Un léger goûter sera servi.**

## *Bal des sorcières*

L'équipe vous invite à célébrer les sorcières lors d'une soirée festive et riche en histoire. Au menu : concours de costumes, bouchées, jeux et plus encore. Venez costumée!

**Jeudi 27 octobre de 17 h 30 à 20 h 30**

**Les enfants sont  
les bienvenu-e-s  
à cette activité!**



## *Fête de Noël\**

Les détails seront communiqués dans l'édition d'automne du *Voix de femmes*. Pour vous impliquer dans l'organisation, contactez Mathilde Lussier.

**Mercredi 14 décembre (horaire à venir)**

**\*Besoin d'un service de halte-garderie pour participer à cette activité? Informez-nous rapidement!**



## *Groupe d'écriture libre*

Sous forme d'exercices variés, les participantes se réunissent pour jouer avec les mots et socialiser. Elles ont beaucoup de plaisir à composer de courts textes et à découvrir les créations de leurs consœurs.

**Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30**

**13 septembre,**

**11 et 25 octobre,**

**8 et 22 novembre,**

**6 décembre**

**Animatrice : Sylvie Provost**



# Groupe de glaneuses

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.

**Responsable** : Marie Soleil Chrétien



# Groupes de 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** : *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 : Marie Soleil Chrétien





## *Parlons menstruations*

Mathilde Lussier convie les membres et les non membres à discuter de produits menstruels, partager leurs astuces et parler d'équité menstruelle.

**15 septembre de 18 h à 20 h**

*Distribution de serviettes sanitaires lavables!*

## *S'affirmer dans sa sexualité*

Mathilde Lussier vous offre un espace pour briser les tabous entourant la sexualité et discuter des moyens pour s'affirmer dans sa sexualité afin de s'épanouir.

**29 septembre de 18 h à 20 h**

*Nouvelle formule : un café-rencontre en soirée!*

## *Le mythe de l'égalité atteinte*

Reste-t-il du chemin à faire pour que les femmes et les hommes soient égaux? Les femmes ont-elles les mêmes droits, les mêmes métiers, subissent-elles les mêmes injustices? Qu'en est-il de l'égalité entre les femmes elles-mêmes? C'est ce que nous explorons ensemble dans le cadre de cet atelier interactif animé par Camille Rivet, agente de développement ADS+ pour la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie.

**8 septembre de 17 h 30 à 20 h**

*Un léger goûté sera servi.*

## *Accueil et intégration des personnes immigrantes dans le Haut-Richelieu*

À travers une récente étude élaborée dans le but d'attirer, d'accueillir, d'intégrer et de maintenir les personnes immigrantes dans le Haut-Richelieu, Nadine Rivard, consultante à l'Ancre, partagera un portrait actuel, représentatif et complet de la communauté migratoire de notre région.

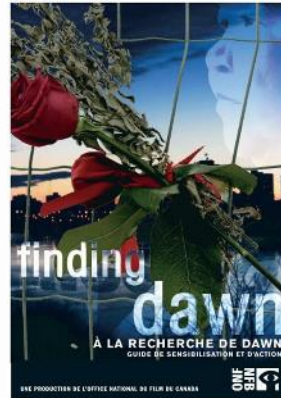
**22 septembre de 18 h à 20 h**

## *À la recherche de Dawn*

Ce documentaire de 2008 de Christine Welsh lève le voile sur la situation des femmes autochtones assassinées et disparues au Canada à travers les histoires de trois familles.

**Début de la projection : 13 octobre à 17 h 45**

*Un ciné-causerie pour le plaisir de discuter entre femmes!*



## *Multiplication végétale*

Stéphanie Vaillancourt, d'Alternative Aliment-Terre, expliquera comment réussir la reproduction de semences, les différentes techniques de multiplication végétale, ainsi que les semis intérieurs.

**3 novembre de 18 h à 20 h**

*Un atelier pratique pour préparer son jardin!*

## *Féministes méconnues de l'Histoire*

Pour célébrer le mois de l'histoire des femmes, Joëlle Thérien vous invite à découvrir des féministes aux propos très inspirants!

**6 octobre de 18 h 30 à 20 h**

## *Femmes d'ici et d'ailleurs*

Détails à venir.

**20 octobre de 18 h à 20 h**

## *La traversée d'un avortement ou d'une fausse-couche*

En expliquant le savoir ancestral de filer, Martine Albert dresse une analogie au travers du processus de la traversée d'un avortement ou d'une fausse-couche. Elle expliquera comment aller à la rencontre de nos émotions peut devenir source de lumière.

**17 novembre de 18 h à 20 h**

*Bienveillante, pro-choix, inclusive, sécuritaire, confidentiel*



Martine Albert est fondatrice de *Refaire le fil*, accompagnante aux interruptions de grossesse et Sentinelle (premier répondant émotif)

**Sur ZOOM**

## *Politique municipale : que se passe-t-il en ruralité?*

Un an presque jour pour jour après les élections municipales, nous trouvons opportun de discuter de la réalité des petites municipalités, qui est bien différente de celle de Saint-Jean-sur-Richelieu. Lors de cette rencontre, deux mairesses et deux conseillères nous parleront de leurs parcours et des défis qu'elles rencontrent en politique municipale.

**10 novembre de 17 h à 19 h**

*Un rendez-vous virtuel ouvert à toutes!*



Suzanne Boulais, mairesse de Mont-Saint-Grégoire

Emmanuelle Prud'homme, conseillère à Saint-Sébastien



Danielle Charbonneau, mairesse d'Henryville



Mélanie Ménard, conseillère à Venise-en-Québec



**Nouvelle formule : un café-rencontre en soirée!**

## *Aborder la sexualité avec nos enfants*

Discuter des abeilles et des fleurs peut être un moment très gênant dans notre vie. La sexualité a changé et c'est facile de s'y perdre. Mathilde Lussier vous invite à démêler le tout afin de faciliter les discussions avec nos enfants, qu'ils soient petits ou grands!

**1er décembre de 18 h à 20 h**

Véronique Pronovost est doctorante en sociologie de l'UQAM et membre du Chantier sur l'antiféminisme du Réseau québécois en études féministes.



## *Femmes d'ici et d'ailleurs*

Détails à venir.

**24 novembre de 18 h à 20 h**

## *Le droit et l'accès à l'avortement aux États-Unis et au Canada*

Pendant la dernière année, les questions en lien avec le droit et l'accès à l'avortement ont été très présentes dans l'actualité. Suite au renversement de l'arrêt Roe c. Wade, plusieurs se questionnent sur les conséquences politiques de cette décision au Canada. Véronique Pronovost dressera un portrait de la situation pour nous éclairer et répondre à nos questions!

**8 décembre de 18 h à 20 h**

Animatrice : Marie Soleil Chrétien

## 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**



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!

**Disponible sur réservation les vendredis avant-midi**



## 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.

**Sur rendez-vous :  
les mardis de 9 h à 11 h 30**





## ***Rencontre avec les candidat·e·s aux élections provinciales*** · 15 septembre

La Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville a invité les personnes qui se présentent aux élections provinciales du 3 octobre à discuter des enjeux sociaux de la région. L'horaire et le lieu de la rencontre seront communiqués aux personnes inscrites.

## ***Marche contre les violences sexuelles faites aux femmes*** · 16 septembre

Le 16 septembre en début de soirée, nous marchons dans le Vieux-Saint-Jean pour démontrer notre soutien aux survivantes. En collaboration avec CIVAS L'expression libre du Haut-Richelieu, un organisme communautaire qui vient en aide aux victimes d'agressions sexuelles.

 **Le 8 ou le 12 septembre, venez dans notre milieu de vie durant nos heures d'ouverture pour créer une partie de l'œuvre collective intergénérationnelle qui sera dévoilée lors de la marche.**

## ***Mobilisation pour la justice climatique et la justice sociale*** · 23 septembre

Inscrivez-vous pour être informée des détails!

## ***12 jours d'action contre les violences faites aux femmes*** · 25 novembre au 6 décembre

Portez le ruban blanc en soutien aux femmes victimes de violence.

 **Le 23 novembre, entre 13 h 30 et 16 h, aidez-nous à créer une murale pour décorer nos locaux.**

# Petits déjeuners

**Les mercredis du 7 septembre au 7 décembre de 9 h à 11 h 30  
(relâche le 28 septembre)**

**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!**

**L'inscription est requise pour ces rendez-vous très populaires!**

**Détails concernant les dates et les pays à venir.**

**Responsable : Nancy Rizkallah**

**Aucune inscription requise!  
Il suffit de vous présenter à  
l'heure qui vous convient!**



## *Jumelage linguistique*

Cette activité consiste à jumeler une femme issue de l'immigration avec une femme québécoise parlant couramment le français afin de faire sortir les femmes de leur isolement, apprendre à se connaître et bâtir des liens, tout en pratiquant le français. Que vous soyez une femme issue de l'immigration ou québécoise, communiquez avec nous pour les détails.

Responsables : Mathilde Lussier et Nancy Rizkallah

## *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?

**Les mardis de 14 h à 16 h ou de 17 h à 19 h dès le 13 septembre**

Animatrice: Nancy Rizkallah

## *Comité Entre-Nous*

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 lors d'un 5 à 7 « Entre-Nous »? Ce comité s'adresse à vous mesdames!

**Une rencontre par mois,  
les vendredis de 17 h à 19 h  
26 août, 30 septembre, 28 octobre,  
25 novembre et 16 décembre**

Animatrices : Amélia Lopez  
et Nancy Rizkallah





**Nouveau**

## *L'actualité en question*

Avec tout ce qui se passe dans le monde, l'actualité va vite et change constamment soulevant plusieurs questionnements et multiples opinions. Il est parfois difficile de trouver des personnes de confiance pour avoir des discussions riches et colorées sur l'actualité. Cette activité est un rendez-vous pour discuter, échanger et partager son point de vue dans le respect. Chaque mois, il y aura des questions différentes pour stimuler les échanges.

**Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30**

**13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre**

**Animatrice : Mathilde Lussier**

## *Conversation anglaise*

Pour perfectionner vos conjugaisons de verbe et apprendre du nouveau vocabulaire dans une ambiance conviviale. Prérequis: savoir parler anglais et être motivée à vous améliorer! Les règles de grammaire sont présentées au besoin et chaque semaine, les participantes recevront de la documentation, dont une liste de vocabulaire. Chacune des participantes recevra un appel téléphonique pour évaluer son niveau d'anglais.



**Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30**

**6, 20 et 27 septembre,**

**18 et 25 octobre,**

**1, 15, 22 et 29 novembre,**

**et 13 décembre**

**Animatrice : Denise Bonds,  
professeure d'anglais retraitée**

# 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

Atelier de jardinage

Jardinets collectifs en libre-service

Pour limiter le gaspi, j'agis !

VIENS FAIRE TON TOUR  
DANS LE FRIGO ANTIGASPI DES MEMBRES



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

Demandez à joindre le groupe Facebook!

[www.facebook.com/groups/3134032563506109](http://www.facebook.com/groups/3134032563506109)

# 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**