

Notre équipe est heureuse de vous partager les détails concernant la programmation hiver 2023!

Mis à jour : 3 février 2023



Ateliers (séries)

Femmes autochtones

Une série d'ateliers pour explorer 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 11 et 25 janvier, 15 février et 22 mars, de 13 h 30 à 16 h.



Programme Émissaire pour femmes ayant vécu de la violence sexuelle

Ce groupe s'adresse aux femmes ayant vécu de la violence sexuelle qui souhaitent reconnaitre et mieux comprendre les répercussions possibles d'un tel vécu sur leur vie. Animées par une sexologue, les rencontres visent également à explorer comment se repositionner et se responsabiliser face à son bien-être relationnel et sexuel, afin de favoriser le développement de l'autonomie et de relations satisfaisantes.

En s'inscrivant, les participantes s'engagent à être disponibles pour assister aux **15 rencontres** qui auront lieu dans nos locaux tous les **jeudis dès le 16 février, de 9 h à 12 h.**

Demandez le dépliant ou consultez notre site Internet pour en savoir plus.



Ateliers



Comment réduire sa facture d'épicerie?

Avec la hausse fulgurante des prix des aliments, comment pouvonsnous économiser sur notre facture d'épicerie? Échanges et discussions sur les manières de profiter des spéciaux dans les circulaires, des aliments à privilégier et autres trucs pour réduire les coûts d'épicerie.

Mercredi 22 février de 13 h 30 à 16 h Animatrice : Marie Soleil Chrétien

Les enfants sont les bienvenu·e·s à ces activités!

Matinée spéciale : raconte-moi l'histoire

Venez écouter le récit de vie de Suzanne-Hélène Lemieux, qui a participé activement à la reconnaissance de la profession de sage-femme dès les années 1970. Elle nous partagera des anecdotes d'accouchement, nous parlera de son militantisme et de ses séjours en France et aux États-Unis. Nous partirons de son histoire pour voyager à travers le temps grâce à vos histoires! Un moment d'échanges intergénérationnels autour d'un bon café et d'un muffin fait avec amour!

En collaboration avec Lactéa, cette activité est ouverte aux membres et aux non-membres du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Mardi 21 mars de 9 h 30 à 11 h 30



Photo: Suzanne-Hélène Lemieux, en 1992, lors d'un stage dans une école sages-femmes à Caen, en France.



Ateliers du mercredi

Au-delà des apparences : comprendre les troubles alimentaires

Il sera question des enjeux liés à l'image corporelle et des différents troubles alimentaires avec l'explication des facteurs préexistants et précipitants de leur développement. Nous aborderons également les phénomènes émergents par rapport aux enjeux alimentaires et comment intervenir auprès d'une personne souffrant de la maladie.

Mercredi 29 mars de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Karine Pendleton, intervenante à Anorexie et Boulimie Québec (ANEB)



Services aux ainées

Une séance pour comprendre les changements au programme de la sécurité de la vieillesse, le supplément de revenus garantis, les allocations et déductions. Il sera également question des moyens pour communiquer avec Service Canada pour les prochesaidantes, les gestionnaires de succession, etc.

Mercredi 1er mars de 13 h 30 à 16 h

Animatrice : Cintia Zelaya, spécialiste de services aux citoyen·ne·s Chez Service Canada





Cafés-rencontres

Le pouvoir de l'autocompassion

Réservé aux membres qui n'ont pas assisté à la séance du 14 novembre 2022.

Avec Carole Dubois

13 février

Socialiser sur le Web : où et comment?

Avec Carole Dubois 20 février

La communication sous toutes ses facettes

Avec Marie Soleil Chrétien

13 mars

Apprendre à mettre ses limites

Avec Mathilde Lussier 27 mars

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Limite de deux cafés-rencontres par membre

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



Mathilde (travailleuse), Marie Soleil (travailleuse) et Carole (bénévole)



Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Priorité aux femmes de l'extérieur de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Avec Marie Soleil Chrétien, intervenante

Centre communautaire

45, rang de la Montagne Mont-Saint-Grégoire



10 février

C'est quoi le bonheur?

Où et comment pouvons-nous trouver le bonheur? À quoi ressemble-t-il? Est-ce qu'il existe ou nous devons le créer? Ce moment d'échanges sera l'occasion de partager nos petits et grands bonheurs, ainsi que de se questionner sur comment apprécier et construire notre propre bonheur.

10 mars

Le langage de domination

La langue et la communication sont des outils très puissants qui façonnent les rapports sociaux. Il s'agit aussi d'un moyen de domination qui prend différentes formes au sein de divers groupes sociaux avec un objectif commun : prendre le contrôle sur l'autre.

Places limitées, inscription obligatoire par téléphone : 450 346-0662

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

Programmation complète: www.cfhr.ca

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

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



Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Avec Marie-Soleil Chrétien, intervenante

La priorité sera accordée aux femmes de l'extérieur de Saint-Jean-sur-Richelieu. Il est possible de téléphoner au Centre de femmes pour s'inscrire sur la liste d'attente si des places sont disponibles.



Lundi 20 février de 13 h 30 à 15 h 30

Apprivoiser la solitude

Que nous la vivions sur une journée, une semaine ou sur une période prolongée, nous vivons toutes des périodes de solitude. Plusieurs la voient comme négative, tandis que certaines y voient une période d'accalmie et un temps pour prendre soin de soi. Vous, comment vivezvous les moments de solitude?

Lundi 20 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Nos besoins fondamentaux, la clé du bonheur?

Quels sont nos besoins fondamentaux aux niveaux physique, relationnel, social et psychologique? Comment les satisfaire? Est-il plus facile d'atteindre le bonheur une fois nos besoins fondamentaux comblés?

Places limitées, inscription obligatoire.

Par courriel à <u>loisir@venise-en-quebec.ca</u> 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.



Clinique d'information juridique



Vous désirez obtenir des informations sur des sujets tels que le droit familial, successoral, du travail, du logement, les régimes de protection, les testaments et l'immigration? Prenez rendez-vous avec notre juriste bénévole, ancienne membre du Barreau du Québec. Elle offre également ses services à titre de commissaire à l'assermentation et de médiatrice (règlement de conflit par la médiation civile, commerciale, de travail et successorale).

Durée des rencontres : 45 minutes (maximum trois rendez-vous par année)

Prochaines journées de rendez-vous : les jeudis 9 février et 9 mars

Avec Jocelyne Robichaud, LL.B.

Médiatrice accréditée de l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ)



Clubs



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 10 février et 10 mars

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 21 février et 21 mars

Animatrice: Monique Petit





Comités

Femmes en action

Voix de femmes

Saviez-vous que la production de votre bulletin trimestrielle repose sur l'implication de plusieurs membres? Vous aimeriez écrire un texte, soumettre une idée ou encore participer aux réunions du comité? Venez en discuter avec nous!

La fréquence des réunions varie en fonction des publications.

Responsable : Joëlle Thérien

Un lieu où les membres se rassemblent pour discuter, échanger et préparer des activités de sensibilisation, de mobilisation et de prévention sur divers enjeux liés à la condition féminine. Si un sujet vous tient à cœur et que vous avez envie de prendre action, ce comité est pour vous!

La fréquence des rencontres varie en fonction des actions.

Responsable : Marie Soleil Chrétien

Correspondance solidaire

Ce groupe ouvert se réunit pour rédiger ensemble des mots de solidarité aux femmes détenues à la prison Leclerc de Laval et à la prison de Joliette. Même si cette action pourrait paraître anodine pour plusieurs, nous savons qu'une lettre permet à sa destinataire de s'évader hors des murs de la prison, le temps d'un instant. Venez semer un peu de douceur dans la vie de femmes vivant des moments difficiles!

Rencontres mensuels: mardis 7 février et 7 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Responsable: Marie Soleil Chrétien



Événements spéciaux

Journée internationale des droits des femmes



Annie Rousseau est autrice et enseigne la littérature au cégep de Granby. L'année dernière, deux de ses œuvres (Le sinistre frisson des choses et La nuit est un lent poème) ont été finalistes pour le Prix de la nouvelle Radio-Canada et le Prix de poésie Radio-Canada.

Notre invitée, Annie Rousseau, nous partagera sa passion pour le théâtre féministe en démystifiant sa genèse qui est à l'origine de nombreux mythes, dont celui des soutiens-gorges brûlés. Sa connaissance du milieu culturel québécois nous permettra de plonger au cœur des années 1970 à travers la pièce *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!* En redonnant vie à cette œuvre du Théâtre des Cuisines, nous pourrons mieux comprendre les luttes féministes, d'hier à aujourd'hui!

Mercredi 8 mars dès 14 h

Journée nationale des cuisines collectives

Cuisine du monde, partage et réflexion sur le droit à l'alimentation sont au menu pour célébrer la Journée nationale des cuisines collectives. Des activités auront lieu en après-midi et en soirée.

Besoin d'un service de halte-garderie pour participer à l'un de ces événements spéciaux? Informez-nous rapidement!

Jeudi 23 mars de 15 h à 20 h

Horaire détaillé à venir



Groupe autogéré

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 14 et 28 février 14 et 28 mars

Animatrice : Dominique Pariseau







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-Jean-sur-Richelieu

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

Responsable : Marie Soleil Chrétien



Jeudi soir

Les mots tuent: démystifier la violence conjugale

Une intervenante de la Maison Hina pour femmes victimes de violence abordera divers thèmes en lien avec la violence conjugale, afin de briser les mythes entourant la violence conjugale. Cette conférence mettra en lumière un argumentaire pour que, collectivement, on arrête de parler de drame conjugal lorsqu'il est question de meurtre conjugal. Il sera également question des différences entre : colère-agressivité-violence et chicane de couple vs violence. L'animatrice abordera également le cycle, les formes, les causes et les conséquences de la violence, tout en suggérant des pistes d'action pour les témoins et les victimes.

40^e anniversaire du Centre: souvenirs de la première décennie

Saviez-vous que le Centre de femmes a été fondé en 1983? Nous vous invitons au lancement des activités entourant cet anniversaire! Lors de ce premier événement, vous plongerez dans les années 80 et le début des années 90.

16 mars de 18 h à 20 h

Un léger goûter sera servi lors de cette activité festive!

9 février de 17 h 30 à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs

Offrez-vous un moment pour vous laisser transporter par le récit de vie d'une immigrante qui vit dans notre région. Découvrez comment il est enrichissant de découvrir le parcours migratoire d'une femme résiliente et désireuse de partager son histoire avec la communauté.

23 février de 18 h à 20 h



Menu partage

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.

Vendredi 17 février de 9 h à 11 h 30

+ d'autres dates selon les aliments reçus (inscrivez-vous pour être contactées)

nos petits déjeuners!







Mobilisation

Inégalités et climat déréglé, c'est assez! · 21 février

Le milieu communautaire se mobilise pour augmenter les moyens de pression dans le but de bâtir un véritable rapport de force avec le gouvernement pour que les droits sociaux et la lutte à la crise climatique deviennent une véritable priorité. Détails à venir sur la mobilisation en Montérégie!



Les revendications :

- 1) Bannir les énergies fossiles d'ici 2030, autant en termes de production, de transformation, d'exportation que d'importation, en s'assurant d'une transition juste et inclusive pour les communautés et les travailleuses et travailleurs.
- 2) Taxer massivement la richesse et réinvestir massivement dans le filet social, afin d'assurer des conditions de vie décentes pour toutes et tous.





Petits déjeuners

Les mercredis jusqu'au 29 mars de 9 h à 11 h 30 (relâche le 8 mars pour la Journée internationale des droits des femmes)

C'est le rendez-vous hebdomadaire par excellence pour discuter avec les membres dans une ambiance conviviale, sans thème prédéterminé. Une Aucune inscription requise! animatrice est sur place afin d'échanger avec les femmes. Il suffit de vous présenter à

Animatrice: Monique Petit

Petits déjeuners du monde

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!

22 février · *le Madagascar avec Colette Ranarivony*

29 mars · la Colombie avec Maria Rodriguez

Responsable: Nancy Rizkallah



l'heure qui vous convient!



Projet à la diversité

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

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 24 février et 31 mars





Rendez-vous du mardi

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



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, le participantes recevront de la documentation, dont une liste de vocabulaire. Chacune des participantes recevra un appel téléphonique pour évaluer son niveau d'anglais.

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

7 février et 7 mars

Animatrice: Mathilde Lussier

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 17 et 31 janvier, 14 et 28 février, et 14 et 28 mars

Animatrice : Denise Bonds, professeure d'anglais retraitée

Photo: copyright

©Laurianne Gervais-Courchesne

Notre offre de service comprend également :

Mobilisation féministe

Un bulletin d'information trimestriel (Voix de femmes)

Écoute et référence

Atelier de jardinage

Pour limiter le gaspi, j'agis!





Je vous attends!

Bibliothèque féministe

Prêt de tablettes électroniques et mini-ordinateurs

Jardinets collectifs en libre-service

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

Demandez à joindre le groupe Facebook!

www.facebook.com/groups/3134032563506109

