

CENTRE DE

femmes

DU HAUT-RICHELIEU

Notre équipe est heureuse de vous partager les détails concernant nos activités à venir!

Pour connaître la marche à suivre pour s'inscrire, contactez-nous au 450 346-0662.

Un milieu de vie dynamique pour toutes les femmes !

450 346-0662

 www.cfhr.ca

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

Cafés-rencontres

Nouveau: Inscription une semaine avant l'activité!

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.

Animatrices:

Carole Dubois

Charlotte Lemieux

Dominique Pariseau

Margot Puyravaud Alfonso

Mathilde Lussier



Environnement, femmes et inégalités

22 avril 2024, 13h30

C'est l'occasion de discuter d'environnement et d'explorer les différentes inégalités auxquelles les femmes font face dans cette crise. Nous ne sommes pas toutes sur la même ligne de départ.

La peur: l'appivoiser et vivre avec

29 avril 2024, 13h30

La peur est une émotion que nous vivons toutes sur une base régulière. Pour l'appivoiser, mieux la connaître et la surmonter, c'est le café-rencontre parfait pour vous.

La puissance des tableaux de visualisation pour se réaliser

13 mai 2024, 13h30

Éveiller votre puissance profonde pour faire éclore tout votre potentiel. Venez développer votre capacité à mettre en action vos rêves.

Faire émerger sa richesse intérieure, la vraie richesse

3 juin 2024, 13h30

À l'intérieur de toute femme se trouve un trésor inépuisable et précieux. Venez faire jaillir cette richesse et cette beauté. Une plongée en soi pour enrichir sa vie.

S'adapter au changement

17 juin 2024, 13h30

Un acte de puissance ? De résilience ? Que choisirons-nous de faire en réponse aux changements dans notre vie, qu'ils soient volontaires ou non.

Clinique d'information juridique

Vous désirez obtenir des informations sur des sujets tels que le droit familial, successoral, du travail, au logement, les régimes de protection, les testaments et l'immigration? Prenez rendez-vous avec notre avocate bénévole. Elle offre des pistes judiciaires à explorer pour mieux naviguer vos situations. Les rendez-vous sont à chaque heure de la journée.



8 avril, 13 mai et 10 juin, 45 minutes (maximum trois rendez-vous par année)

Avec Jocelyne Robichaud,

Ex-membre du barreau, familialiste et médiatrice accréditée de l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ)

Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Centre culturel

239, 16^e Avenue Ouest
Venise-en-Québec

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

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.



Aide informatique

22 avril, 13h30

Vous avez de la difficulté avec vos appareils électroniques ? Ou vous désirez en apprendre plus sur leur fonctionnement et leur utilisation ? Ou même pour comprendre comment les réseaux sociaux fonctionnent ? Venez en jaser!

Les bienfaits de l'art

13 mai, 13h30

Les bienfaits de l'art sur la santé physique et la santé mentale sont nombreux. Apportez vos chefs d'œuvre et discutez de vos formes d'art préférées.

La lecture: de la nourriture pour l'esprit

17 juin, 13h30

La lecture est un passe-temps qui nourrit le mental, qui augmente nos connaissances, mais surtout qui nous fait du bien. Une rencontre pour échanger sur vos dernières lectures et les partager en groupe.

Rendez-vous du mardi

L'actualité en question

23 avril, 21 mai, 18 juin, 9h30

Cette activité est un rendez-vous pour discuter, échanger et partager son point de vue, dans le respect, sur ce qui se passe dans le monde. Chaque mois, il y aura des questions différentes pour stimuler les échanges riches et colorés sur l'actualité.

Conversation anglaise

9 avril, 7 mai, 28 mai et 11 juin, 9h30

Denise Bonds, professeure d'anglais, vous offre la possibilité de vous améliorer oralement, grâce à cet atelier qui se donne uniquement sous forme de discussion.

Autonomie informatique

Sur rendez-vous : 9 avril, 30 avril, 11 juin

Une travailleuse est disponible pour vous donner un coup de main informatique au meilleur de ses connaissances. N'hésitez pas à poser toutes vos questions. Nous avons à cœur de vous aider à devenir la plus autonome possible avec les technologies.



Groupe d'écriture libre

**9 et 23 avril, 7 et 21 mai et 4 et 18 juin,
de 13 h 30 à 15 h 30**

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.



Petits déjeuners causeries

Petits déjeuners causeries

Les mercredis 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. Aucune inscription requise.

Petits déjeuners du monde

24 avril, 22 mai et 26 juin, de 9h à 11h30

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

Une femme nous parlera de sa culture et de son parcours.



Autodéfense psychologique

Un atelier de quatre rencontres sur la reprise de pouvoir sur les violences faites aux femmes.

Venez solidifier votre confiance en vous, renforcer votre affirmation et développer des stratégies de reprise de pouvoir (pas d'autodéfense physique).

Le 11, 18, 25 avril et le 2 mai, 9h30
Avec Céline Godbout

Femmes autochtones

Déconstruisons nos préjugés vers la réconciliation!
Cette deuxième cohorte est fermée et participera aux ateliers jusqu'à la fin de l'année.

Les dates seront données aux personnes concernées.

Avec Diane Labelle,
militant·e et chercheur·e bispirituel·le

**2^e
cohorte**





Suis-je ma meilleure amie ?

Le 17 avril, 13h30

**Avec Sylvie Bélanger et Amélie Daoust-Warren,
élèves en technique de travail social**

Comment le stress et l'anxiété impactent-ils notre estime de soi? Venez apprendre des trucs pour gérer votre anxiété et votre stress.

La transparence du stress

Le 15 avril, 13h30

**Avec Madison Cournoyer et Olivia De Repentigny,
élèves en technique de travail social**

Un atelier pour faire la différence entre le stress et l'anxiété. Venez découvrir des moyens pour gérer ceux-ci et en apprendre plus sur ces deux phénomènes. Vous serez invitée à réfléchir sur le sujet et en discuter avec les autres participantes.





La violence conjugale: c'est quoi au juste ?

Avec la Maison Hina, 10 avril à 13 h 30

Venez avoir des conversations vitales autour des différentes facettes de la violence conjugale. Une intervenante de la maison Hina, notre maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence de la région, nous informera sur les différentes formes de violence. Parce que non, il ne faut pas absolument se faire frapper pour vouloir changer les choses. Nous allons aussi parler de ce qu'il faut faire quand on reconnaît la violence autour de nous.

La joute

Avec Linda Basque, mercredi 5 juin à 13h30

Inspirée de l'émission télévisée, cette activité demeure une joute oratoire en équipe qui se veut une initiation aux pratiques de débat et d'argumentaire. Nous ajoutons au jeu des éléments d'auto-défense intellectuelle. Vous pourrez participer comme oratrice ou comme membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, la prestance, au sens de la persuasion et à mesure que le débat avance, à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue, en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

Club horticole

**19 avril, 17 mai et 14 juin
de 9h30 à 11h30**

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.

Club de lecture

**24 avril, 22 mai et 26 juin
de 13 h 30 à 16 h**

Le club de lecture a pour 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.





Ciné-Causerie

Six mois pour apprendre le français, Radio-Canada, 11 avril, 17h45

Un documentaire qui suit une classe de francisation pour nouveaux arrivants. Est-il réellement possible d'apprendre le français en 6 mois?

Matinées Piñatas

6 et 13 juin, 9h30

Venez faire des piñatas authentiques et en apprendre sur leur histoire. Un beau mélange d'art et d'histoire. Des matinées hautes en couleur et en bonne compagnie. Soyez des nôtres.

Soirée pyjama féministe

18 avril, 18h

Venez profiter d'une soirée pyjama remplie de diversité. Nous allons célébrer les différences et célébrer le féminisme. Plusieurs sujets de conversation seront abordés et plein d'activités surprises vous attendent. Venez en pyjama ou en vêtements confortables, soyez à l'aise d'être vous-même.

Soirée LGBTQ+

30 mai, 18h

Pour la première fois au Centre de femmes, joignez-vous à notre regroupement de femmes LGBTQ+. Un espace sécuritaire, des bonnes collations et de bonnes discussions vous attendent.



L'argent ne fait pas le bonheur, par Santé Mentale Québec

2 mai, 13h30

Avec le coût de la vie qui ne cesse d'augmenter, comment peut-on prendre soin de sa santé mentale et faire face aux défis encourus quand notre mode de vie en prend un coup.

Soirée Glanage

13 juin, 18h

Session d'information obligatoire pour vous inscrire au glanage. Vous recevrez toutes les informations importantes pour le glanage et son fonctionnement.

Assemblée générale annuelle (AGA)

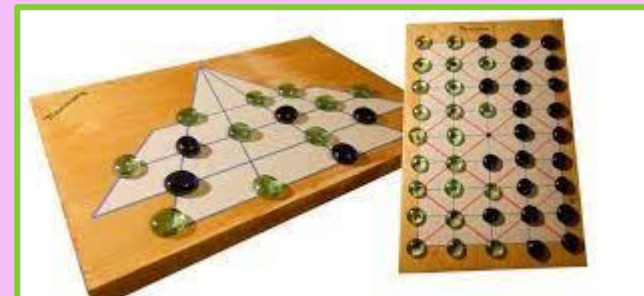
6 juin, 18h

L'AGA est une activité démocratique importante au Centre. C'est un moment privilégié pour découvrir les moments forts de l'année, voter pour les membres du CA, rencontrer toute l'équipe de travail et en apprendre plus sur les futurs projets du Centre.

Kermesse/ jeux de société

20 juin, 9h30-16h

Venez créer et jouer à des jeux de société historiques et multiculturels. Une journée où vous serez invitées à dîner avec nous. Si les jeux et l'art vous intéressent, cette journée est pour vous.



Vie active et bien-être total

12-26 avril, 10-24 mai et 7-21 juin, 9h30

Venez bouger avec nous un vendredi matin sur deux. On prend soin de notre santé physique et mentale dans un espace sans jugement et sans comparaison. De l'exercice adapté à tous les niveaux et à tous les âges. Veuillez apporter des souliers fermés et des vêtements confortables.



Activités de la diversité

Petits déjeuners du monde

Cuisines du monde

Ateliers culturels

Soirées LGBTQ+



Groupes de 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 : *Saint-Jean-sur-Richelieu**

Inscription : *en continu. Selon la disponibilité, il est possible de rejoindre 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.





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

Centre communautaire

45, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.



Aide informatique

19 avril, 13h30

Vous avez de la difficulté avec vos appareils électroniques? Ou vous désirez en apprendre plus sur leur fonctionnement et leur utilisation? Ou même pour comprendre comment les réseaux sociaux fonctionnent? Venez en jaser!

Les bienfaits de l'art

24 mai, 13h30

Les bienfaits de l'art sur la santé physique et la santé mentale sont nombreux. Apportez vos chefs d'œuvre et discutez de vos formes d'art préférées.

La lecture: de la nourriture pour l'esprit

14 juin, 13h30

La lecture est un passe-temps qui nourrit le mental, qui augmente nos connaissances, mais surtout qui nous fait du bien. Une rencontre pour échanger sur vos dernières lectures et les partager en groupe.

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 de 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, selon les offres de nos partenaires

Inscription : Inscrivez-vous sur la liste pour recevoir les informations.



Jardin Communautaire

**Ouvert à
tous!**

Le Centre coordonne le jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean en collaboration avec un groupe de jardinières et Justice alternative du Haut-Richelieu. La culture s'y fait de manière biologique. Des bacs surélevés et des emplacements au sol sont disponibles pour planter vos merveilles. Vous aurez aussi la chance d'échanger avec d'autres jardinières et jardiniers.

Horaire : mai à octobre

Coût : 6'x 3': 7\$, 6'x 6': 14\$

Lieu : terrain du Centre des œuvres, 40 rue Frontenac

Inscription : 3 avril



Menu partage

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.), tablier (fourni sur demande) et torchons.

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.

Nous vous tenons informées au fur et à mesure que des activités sont organisées.

Activité de glanage



Transformation



Muffins santé pour nos petits déjeuners!

Notre offre de service comprend également :



Mobilisation féministe

Bibliothèque féministe et un milieu de vie

Écoute et référence

Prêt de tablettes électroniques et mini-ordinateurs

Atelier de jardinage



Jardinets collectifs en libre-service

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

[Demandez à joindre le groupe Facebook](#)



**Rebecca
Deschênes (en congé de
travail parental)**



**Charlotte
Lemieux**



**Margot Puyravaud
Alfonso**



**Esther
Prince**



**Mathilde
Lussier**



**Monique
Petit**



**Kathleen
Messier**

Notre équipe