



*Centre de femmes du
Haut-Richelieu*

A large, colorful paint splatter graphic is centered on the page. It features a mix of red, blue, green, yellow, and orange splashes, creating a vibrant, abstract background for the title.

Programmation Hiver-Printemps 2019

Horaires de l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 h 30 à 12 h	Fermé	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert
13 h à 16 h 30	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert



Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes en vue de leur permettre une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu a été incorporé en 1983, à titre d'organisme de bienfaisance à but non lucratif. Il œuvre principalement auprès des femmes des quatorze municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, C'EST AUSSI

- Un lieu de solidarité rurale-urbaine pour toutes les femmes de la MRC du Haut-Richelieu.
- Des événements publics, des rencontres, des ateliers de formation et des conférences de proximité qui permettent à chacune de conquérir sa pleine autonomie et d'exercer son leadership.
- Un service individualisé d'accueil, d'écoute active, d'information juridique et de référence.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

L'adhésion annuelle vous procure les avantages suivants :

- Plusieurs activités gratuites
- Trois gratuités annuelles à la clinique d'information juridique
- Prix réduits de 50 % à l'inscription aux ateliers, conférences et activités
- Informations privilégiées sur les activités du Centre
- Convocation et droit de vote à l'assemblée générale annuelle
- Participation aux comités du Centre

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2019

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre une programmation sur mesure dans les municipalités rurales, en plus de sa programmation régulière à Saint-Jean-sur-Richelieu. Vous trouverez dans les pages qui suivent l'horaire et les lieux des activités offertes près de chez vous.

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION

390, rue Georges-Phaneuf
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 1K2
Stationnement gratuit
Téléphone : 450 346-0662
Télécopieur : 450 346-9195
Courriel : registrariat@cfhr.ca

*Le coût d'une activité ne doit jamais être un obstacle à votre participation .
Contactez-nous afin que nous puissions en parler.*

Site web: www.centredefemmeshautrichelieu.ca



Suivez-nous sur Facebook!

<https://fr-ca.facebook.com/centredefemmes.hautrichelieu>

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT

Une inscription est exigée pour chacune des activités, qu'elle soit gratuite ou payante, afin de nous permettre de vous offrir des ateliers dynamiques dans des espaces adéquats et confortables. **Il est important de nous aviser de votre absence sans quoi, pour certaines activités, votre nom sera inscrit sur une liste d'attente.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu se donne le droit d'annuler toute activité pour laquelle le nombre d'inscriptions est inférieur au nombre requis. De plus, le Centre se réserve le droit de modifier ou d'annuler en tout temps une activité. Afin de ne pas être déçue, vous devez respecter la date limite d'inscription. En ce qui concerne les activités payantes, votre inscription sera considérée comme valide uniquement au moment de la réception du paiement. Le Centre n'émettra aucun remboursement après la date limite d'inscription. Les remboursements de 10 \$ et moins seront faits comptant, tandis que ceux de plus de 10 \$ seront effectués par chèque. En cas d'annulation d'une activité par le Centre, les frais d'inscription seront automatiquement remboursés.

Les activités sont réservées aux femmes, à l'exception de celles identifiées comme ouverte à tous.

Milieu de vie

Le Centre de femmes est aussi un milieu de vie pour les femmes. Si vous avez envie de jaser, que ce soit entre vous ou avec nous, sachez que vous n'avez pas besoin de rendez-vous. Vous pouvez venir prendre un café, utiliser le Wi-Fi ou encore lire un livre. Une travailleuse est sur place et peut passer du temps avec vous. N'hésitez pas, c'est **VOTRE** Centre.



Comité éditorial Voix de femmes

Le comité éditorial du Voix de femmes est composé de femmes qui souhaitent participer à l'organisation ainsi qu'à la rédaction du petit journal le Voix de femmes. Ensemble, elles réfléchiront aux sujets et aux thématiques à aborder dans leur principal bulletin d'information.

Le comité éditorial s'adresse à toute membre qui aurait pour objectif de développer ses habiletés à l'organisation et la rédaction du Voix de femmes.

Date : Les jeudi 31 janvier, 28 mars et 20 juin

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Date limite d'inscription: Le jeudi précédant la rencontre

Services

ÉCOUTE

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre un service d'écoute individuelle. Il est possible de prendre un rendez-vous avec une intervenante pour une rencontre d'une heure où vous recevrez écoute, aide, soutien et références.

Que ce soit pour un deuil, une décision difficile, un vécu de violence, une dépression, une dépendance, un problème de santé psychologique ou des difficultés familiales, financières ou autres, une intervenante est disponible pour vous aider.

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Nos avocates bénévoles vous invitent à prendre rendez-vous à notre clinique d'information juridique afin d'obtenir des renseignements sur des sujets tels que le droit familial, le droit successoral, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement et le droit du travail.

Date : Le premier jeudi du mois, à compter du mois de janvier

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Coût : Gratuit pour les membres

20 \$ pour les non-membres



Programme d'implication citoyenne

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu vous offre l'occasion de mettre à profit votre expérience et vos compétences bénévolement pour aider les plus vulnérables et pour dynamiser votre milieu de vie.

APTITUDES RECHERCHÉES :

Confidentialité, écoute, ouverture d'esprit et bonne compréhension des problèmes vécus par les femmes.

Les bénévoles doivent adhérer à notre approche féministe qui vise le respect des différences, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

LES DIFFÉRENTES TÂCHES BÉNÉVOLES AU CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU :

- Gestion des appels et de l'accueil des personnes (disponibilité de 3 h/semaine)
- Bureautique : gestion des inscriptions, entrée de données, lecture d'épreuves, mise en page de documents, etc.
- Distribution des dépliants promotionnels (les frais de déplacement seront remboursés)
- Préparation et service de buffet lors des événements
- Publipostage
- Logistique d'événements
- Animation de conférence et d'atelier
- Travaux de maintenance et d'entretien
- Prise de photos et vidéos des événements
- Participation aux comités :
 - Programmation
 - Éditorial du Voix de femmes
 - Mobilisation

Vous souhaitez contribuer de vos talents pour améliorer votre communauté ?
Communiquez avec l'organisatrice communautaire.

Téléphone: 450 346-0662 - poste 24. Courriel : amobilisation@cfhr.ca



Soirée d'inscription



Venez rencontrer notre équipe qui pourra répondre à vos questions concernant la programmation hiver- printemps 2019.

Le jeudi 3 janvier 2019
de 16 h à 19 h



Groupes autogérés

ÉTIREMENTS

Pour bien commencer la semaine, étirons-nous tout en douceur avec Johann Fréchette.

Date : Les mardis, du 8 janvier au 14 mai

Heure: 10 h à 11 h

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Coût : Gratuit pour les membres

Date limite d'inscription: Le lundi précédant la rencontre



GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE

Sous forme d'exercices variés, ce groupe autogéré se réunit pour jouer avec les mots et socialiser en compagnie de Yolande Tétreault.

Date : Les mardis, du 8 janvier au 28 mai

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Coût : Gratuit pour les membres

Date limite d'inscription : Le lundi précédant la rencontre



CLUB DE MARCHE

Vous êtes invitées à venir marcher sur la bande du canal avec Sylvie Provost.
(En cas d'intempérie, l'activité est annulée.)

Date : Les mercredis, à partir du 17 avril

Heure: 13 h à 14 h

Lieu : Stationnement du cinéma Capitol

Coût : Gratuit pour les membres

Date limite d'inscription : Le mardi précédant la rencontre

Activités récurrentes

PRENDRE NOTE QUE TOUTES LES ACTIVITÉS SUIVANTES SE DÉROULENT AU
CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, 390, RUE GEORGES-PHANEUF

PETITS DÉJEUNERS

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite ses membres à venir déjeuner. C'est un moment privilégié pour échanger avec les autres sans aucun thème prédéterminé. Une animatrice sera sur place afin d'échanger avec vous.

Date : Tous les mercredis du 9 janvier au 29 mai

Heure : 9 h à 11 h 30

Coût : Gratuit pour les membres

Date limite d'inscription : Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

LES APRÈS-MIDI CINÉ-CAUSERIE

Vous aimez regarder des films et prendre du temps pour en discuter? Les vendredis cinéma sont faits pour toutes celles qui aiment le cinéma, partager leurs opinions et, bien sûr, manger du popcorn!

Date : Les vendredis 18 janvier, 8 février, 29 mars, 5 avril et 31 mai

Heure : 13 h 30 à 16 h

Coût : Gratuit pour les membres

Date limite d'inscription : Le vendredi de la semaine précédente

Projection
spéciale dans le
cadre du mois de
l'histoire des
Noirs !

Film
*Les figures
de l'ombre*

8 février

Dans le cadre
de la campagne

**Donne-toi
DE L'AIR**



Ateliers ponctuels

**PRENDRE NOTE QUE TOUTES LES ACTIVITÉS SUIVANTES SE DÉROULENT AU
CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, 390, RUE GEORGES-PHANEUF**

Choisissez votre coup de cœur parmi ces ateliers ! Si vous souhaitez vous inscrire à plus d'un atelier, votre nom sera inscrit sur une liste d'attente afin de permettre à tous de participer à l'atelier de leur choix.

VERS L'AUTONOMIE AFFECTIVE

Par le biais du dessin, découvrez ce qu'est la dépendance affective et comment elle nous affecte. Apprenez à rester centré pour reprendre le pouvoir sur votre vie. Animatrice : Nicole Alix.

Date : Tous les mercredis du 16 janvier au 6 mars

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Minimum : 8 personnes **Maximum** : 12 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Le mardi 15 janvier

CONFÉRENCE SUR LE DEUIL

Bien que le deuil demeure une expérience unique et intime, on tentera de mieux le comprendre (processus, étapes, etc.) et le normaliser pour ainsi mieux le traverser ou encore, accompagner. Venez en discuter avec Charlyne Cloutier, travailleuse sociale et psychothérapeute.

Date : Le lundi 28 janvier, de 9 h 30 à midi

Le jeudi 31 janvier, de 18 h à 20 h 30

Le même atelier aura lieu à deux reprises afin de permettre à davantage de femmes de participer.

Minimum : 8 personnes **Maximum** : 20 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Une semaine avant la rencontre

RELATION ET COMMUNICATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Que savons-nous de la vision, des caractéristiques et des valeurs des baby-boomers, des générations X, Y et Z ? Avons-nous tendance à penser qu'un groupe est mieux qu'un autre ? Comment faire pour se comprendre et développer des relations intergénérationnelles harmonieuses en famille, au travail et en société ? Animation: Club de recherche d'emploi Vallée-des-Forts.

Date : Le jeudi 21 février

Heure : 19 h à 21 h

Minimum : 8 personnes **Maximum :** 20 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Le jeudi 14 février

AUTODÉFENSE POUR FEMMES

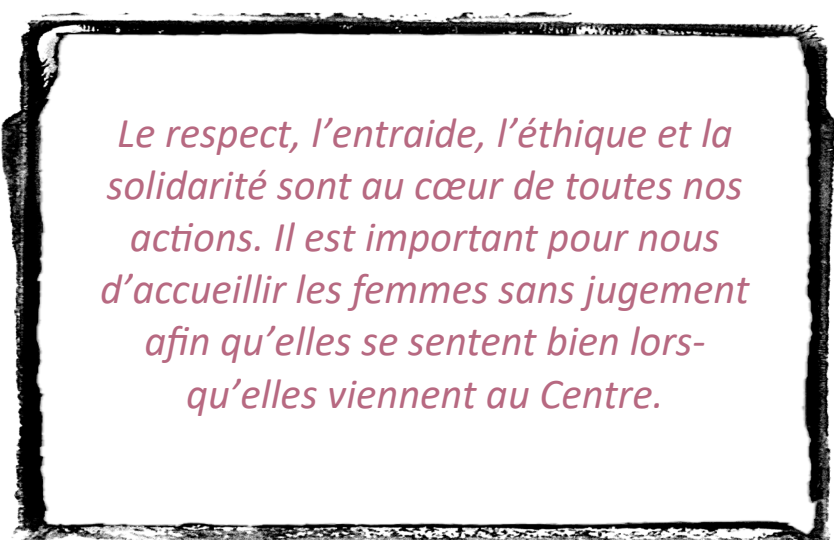
Pour prendre contact et approfondir des notions en lien avec la violence. Des outils sont proposés afin de se protéger et mettre ses limites. Les techniques sont simples, efficaces et accessibles. Animation : Centre de prévention des agressions de Montréal.

Date : Les samedis 16 et 23 février, de 9 h à 16 h

Minimum : 8 personnes **Maximum :** 20 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Le vendredi 8 février



Le respect, l'entraide, l'éthique et la solidarité sont au cœur de toutes nos actions. Il est important pour nous d'accueillir les femmes sans jugement afin qu'elles se sentent bien lorsqu'elles viennent au Centre.

DÉPANNAGE MAISON

Une série d'ateliers pratiques pour permettre aux femmes d'être davantage autonomes et de démystifier l'utilisation de plusieurs outils. Il est possible de s'inscrire aux 8 ateliers ou à la carte. Animatrice : Anne Richard-Webb.

Les ateliers ont lieu les jeudis de 18 h à 21 h :

7 mars	<i>Mon coffre à outils: de quels outils ai-je besoin ?</i>
14 mars	<i>Plomberie I : d'où vient l'eau du robinet, outils et pièces utilisés en plomberie, réparation d'une toilette</i>
21 mars	<i>Plomberie II : exercices pratiques sur des maquettes de robinet, toilette ou évier est bouché, dégeler et isoler des tuyaux</i>
28 mars	<i>Isolation : mon logement est-il suffisamment isolé et comment faire pour bien l'isoler ?, effets de l'humidité, etc.</i>
4 avril	<i>Protection à domicile : trucs pratiques pour se sentir en sécurité (serrures, minuterie, ressources, etc.)</i>
11 avril	<i>Portes : réparer une porte, réparation d'une penture, changer les poignées, serrures (installation et fonctionnement), œil magique</i>
18 avril	<i>Aménagement I : réparer un trou dans un mur, accrocher des cadres, installer des tablettes et des rideaux, moustiquaire</i>
25 avril	<i>Aménagement II : salle de bain (changer le silicone autour du bain, changer des tuiles, réparer les joints, etc.), nettoyer la moisissure</i>

Minimum : 8 personnes **Maximum** : 15 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Le mercredi 20 mars

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Vous êtes sensibles ou inquiètes de vos changements intellectuels liés à votre vieillissement normal ? Joignez-vous à cet atelier et musclez votre mémoire ainsi que vos facultés intellectuelles tout en vous amusant !

Date : Tous les mercredis du 27 mars au 29 mai

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Minimum : 8 personnes **Maximum** : 12 personnes

Coût : gratuit pour les membres 5 \$ pour les non-membres

Date limite d'inscription : Le mercredi 20 mars

Événements spéciaux

PRENDRE NOTE QUE TOUTES LES ACTIVITÉS SUIVANTES SE DÉROULENT AU
CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, 390, RUE GEORGES-PHANEUF

FATIGUÉE DE TOUT PORTER SUR VOS ÉPAULES ? PARLONS-EN ENSEMBLE

Le ménage, le lavage, les repas... ça en fait beaucoup à gérer. Nous vous proposons de venir échanger sur la charge mentale des femmes afin de trouver des solutions ensemble ! Cette activité est organisée dans le cadre de la campagne *Donne-toi de l'air*.

Date : Café-rencontre du lundi 21 janvier

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Date limite d'inscription : Le vendredi 18 janvier

**Donne-toi
DE L'AIR**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Venez célébrer le 8 mars avec nous ! Surveillez notre site Internet, notre page Facebook et le babillard de la grande salle pour les détails de l'événement.

Date : Le vendredi 8 mars

Date limite d'inscription : Le vendredi 1^{er} mars

CLÔTURE DE LA CAMPAGNE DONNE-TOI DE L'AIR

Pour conclure en beauté la campagne de visibilité qui a pour objectif de faire connaître les centres de femmes partout au Québec, une activité politique est prévue. Plus de détails à venir !

Date : Le jeudi 25 avril

Date limite d'inscription : Le jeudi 18 avril

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES DU CENTRE DE FEMMES

L'équipe du Centre de femmes invite ses bénévoles à une soirée de reconnaissance de leur implication citoyenne.

Date : Le jeudi 2 mai

Heure : Dès 18 h 30

Coût : Gratuit. Réservé aux bénévoles du Centre.

Date limite d'inscription : Le jeudi 25 avril

Cafés-rencontres

Des rencontres régulières 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. Vous avez l'intention de participer à tous nos cafés-rencontres ? Inscrivez-vous sur la liste systématique et n'appellez que pour nous informer de vos absences. Les programmations de Saint-Jean-sur-Richelieu et Mont-Saint-Grégoire, sont ouvertes à toutes nos membres, peu importe votre municipalité de résidence. Profitez-en !

Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres. Inscription obligatoire **AU PLUS TARD la veille à 12 h en ruralité et à 16 h à Saint-Jean-sur-Richelieu.**

LES CAFÉS-RENCONTRES ONT LIEU DE 13H30 À 15H30, AU CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, 390, RUE GEORGES-PHANEUF, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

7 janvier	<i>Les Gourmandes'Disent : Nos recettes en vedette Apportez vos recettes à succès.</i>
21 janvier	<i>La charge mentale des femmes : Fatiguée de tout porter sur vos épaules ? Parlons-en ensemble</i>
4 février	<i>Dis moi ce que tu lis : apporte ton coup de cœur</i>
18 février	<i>Je peux toujours en faire un peu plus pour l'environnement</i>
4 mars	<i>Ouverture aux autres cultures</i>
18 mars	<i>Opération déculpabilisation</i>
1 ^{er} avril	<i>Le parrainage civique: Quel bonheur d'être marraine !</i>
15 avril	<i>LGBT... Quoi ? Je vous explique ça !</i>
29 avril	<i>Méditer pour sa santé</i>
13 mai	<i>Je n'ai plus 20 ans</i>
27 mai	<i>Je m'aime encore plus</i>

LES CAFÉS-RENCONTRES ONT LIEU DE 9H30 À 11H30, AU CENTRE COMMUNAUTAIRE,
45 RANG DE LA MONTAGNE, MONT-SAINT-GRÉGOIRE

MONT-SAINT-GRÉGOIRE

11 janvier	<i>Les relations familiales</i>
1er février	<i>Dis moi ce que tu lis : apporte ton coup de cœur</i>
1er mars	<i>L'image corporelle</i>
5 avril	<i>Je peux toujours en faire un peu plus pour l'environnement</i>
3 mai	<i>Apprendre à s'aimer</i>
7 juin	<i>J'ai des choses à dire, mais comment les dire ?</i>



Assemblée générale annuelle

L'AGA est l'espace démocratique de prise de décision où les membres ont la possibilité de se prononcer sur ce qui s'est passé au Centre au cours de 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. Cette année, un retour sera fait sur la démarche de la planification stratégique.

Date : Le jeudi 20 juin

Heure : Dès 19 h

Coût : gratuit pour les membres (il faut acquitter les frais annuels d'adhésion pour avoir le droit de vote)

Date limite d'inscription : Le mercredi 19 juin

Sécurité alimentaire

OUVERT À TOUS

CUISINE COLLECTIVE

Les cuisines collectives du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont rendues possibles grâce à la contribution financière de Centraide du Grand Montréal et de la Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu.

Pour partager la tâche de préparer les repas, diversifier votre alimentation et développer vos habiletés culinaires, vous pouvez démarrer un groupe de cuisine collective. Cuisinez en groupe de 3 à 6 personnes dans un local tout équipé et rapportez à la maison les plats préparés. Vive l'entraide, le partage des connaissances et les économies de temps et d'argent !



Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre du soutien pour le démarrage et l'animation de nouveaux groupes dans toutes les municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

Vous pouvez également vous joindre à un groupe déjà existant. Des groupes sont actifs dans les municipalités suivantes : Henryville, Mont-Saint-Grégoire, Saint-Alexandre, Saint-Blaise, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pour de l'information ou pour signaler votre intérêt à participer, veuillez nous joindre au 450 346-0662 ou à l'adresse suivante : cuisine2@cfhr.ca



ATELIERS PONCTUELS DE CUISINE

Venez cuisiner en groupe, que vous soyez seule ou en famille. Profitez de cette expérience culinaire rassembleuse pour découvrir des nouvelles recettes santé et des nouveaux trucs. Chaque participant doit porter des souliers fermés, un tablier ainsi qu'un couvre-chef (foulard, casquette, filet à cheveux, etc.). Vous pouvez apporter des contenants pour ramener les mets préparés à la maison.

ATELIER BOÎTE À LUNCH

Recettes et astuces pour des lunchs appétissants et variés. Repartez avec des portions pour commencer la semaine en beauté avec de nouvelles saveurs !

Date : Le dimanche 3 février

Coût : 5 \$ pour les résidents de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

10 \$ pour les non-résidents

Heure : 9 h 30 à 12 h 30

Lieu : Salle des organismes, 959, rue Principale, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

Minimum : 4 familles **Maximum :** 12 familles

Les adolescents sont les bienvenues.

Date limite d'inscription : Le vendredi 25 janvier*

CUISINE SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Plusieurs raisons mènent vers le choix de cesser les aliments contenant des produits laitiers et du gluten. Comment réussir la substitution de ces aliments ? Découvrez-le tout en cuisinant trois recettes imitant des repas et des collations traditionnelles.

Date : Le samedi 16 mars

Coût : 5 \$ pour les membres 10 \$ pour les non-membres

Heure : 9 h 30 à 12 h 30

Lieu : Centre communautaire, 795, rue des Loisirs, Saint-Blaise-sur-Richelieu

Minimum : 4 personnes **Maximum :** 12 personnes

Date limite d'inscription : Le vendredi 8 mars*

* Il est également possible de s'inscrire directement à la municipalité durant les heures d'ouverture des bureaux administratifs.

LES TAPAS

Des recettes inspirées des tapas traditionnels de l'Espagne. Tout pour charmer le palais de vos invités ! Dégustation de vos créations sur place.

Date : Le jeudi 4 avril

Coût : 5 \$ pour les résidents de Saint-Paul-de-l'île-aux-Noix

10 \$ pour les non-résidents

Heure : 18 h 30 à 21 h 30

Lieu : Saint-Paul-de-l'île-aux-Noix

Minimum : 4 personnes **Maximum :** 12 personnes

Date limite d'inscription : Le jeudi 28 mars*

SAUCES POUR PÂTES

Expérimentez de nouvelles recettes pour varier vos repas de pâtes.

Date : Le lundi 6 mai

Coût : 5 \$ pour les membres 10 \$ pour les non-membres

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Centre communautaire, 795, rue des Loisirs, Saint-Blaise-sur-Richelieu

Minimum : 4 personnes **Maximum :** 12 personnes

Date limite d'inscription : Le lundi 29 mars*

* Il est également possible de s'inscrire directement à la municipalité durant les heures d'ouverture des bureaux administratifs.



À surveiller :
**Atelier de cuisine ethnique au Centre
de femmes. Une belle occasion de
découvrir une autre culture !**

Surveillez notre site Internet et notre page
Facebook pour connaître les détails.

JARDINS

Geneviève Belhumeur, notre spécialiste jardin, vous invite à deux ateliers.

ATELIER SUR LA GERMINATION ET LES MICROS-POUSSES

Avoir des légumes fraîches à l'année ? C'est possible ! Cultiver soi-même les germinations et micros-pousses est de plus en plus populaire. Le Centre de femmes vous invite à venir apprendre les techniques de base.

Date : Le mercredi 13 février

Coût : gratuit pour les membres 10 \$ pour les non-membres

Heure : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Minimum : 8 adultes

Date limite d'inscription : Le mercredi 6 février

ATELIER SUR LA PERMACULTURE

La permaculture au potager permet un jardinage durable : évitez d'arroser et de labourer, récolter ses graines, amender le sol sans intrants, soigner les légumes avec des purins végétaux, profiter des auxiliaires, des plantes compagnes. La permaculture est plus productive que le jardinage classique. Cette pratique vous intéresse ?

Date : Le mercredi 27 février

Coût : gratuit pour les membres 10 \$ pour les non-membres

Heure : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Minimum : 8 adultes

Date limite d'inscription : Le mercredi 20 février

JARDIN COMMUNAUTAIRE

Vous souhaitez cultiver un potager ou semer des fines herbes ? Le jardin communautaire vous offre la possibilité de le faire dans des jardinets surélevés offrant une superficie de culture de 16 pieds carrés.

Inscription : À partir du 22 avril 2019

Coût : 10 \$

Durée : De la fin mai à l'Action de Grâce

Lieu : Terrain du Centre des Œuvres, 40, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu

Nos partenaires financiers



Centraide
du Grand Montréal

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec



Commission scolaire
des Hautes-Rivières

**Travail, Emploi
et Solidarité sociale**

Québec



**Québec
EN FORME**



**Condition féminine
Canada**

**Status of Women
Canada**