Programmation HIVER 2023

Journée d'inscription sur rendez-vous : 5 janvier

Lundi

Cafés-rencontres
13 h 30 à 15 h 30
Limite de 2 par membre

Mieux naviguer dans une chicane
Avec Mathilde Lussier
16 janvier

Économiser sans se priver
Avec Carole Dubois
30 janvier

Le pouvoir de l'autocompassion
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

Engagez-vous pour votre Centre de femmes
Découvrez différentes manières de faire rayonner la mission de VOTRE Centre.
6 février de 13 h 30 à 16 h

Cafés-rencontres à Venise-en-Québec*
Voir les dates et les thématiques dans la programmation détaillée.

* Pour les activités identifiées avec un astérisque*, la priorité est accordée aux membres de l'extérieur de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Mardi

L'actualité en question
Mathilde Lussier vous invite à discuter des enjeux de l'heure.
10 janvier, 7 février et 7 mars
de 9 h 30 à 11 h 30

Conversation anglaise
Avec Denise Bonds
17-31 janvier, 14-28 février et
14-28 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Autonomie informatique
Venez poser vos questions!
Plusieurs plages horaires
les mardis en avant-midi.

Matinée spéciale : raconte-moi l'histoire
Discussion intergénérationnelle à partir du récit de vie d'une membre du Centre de femmes.
21 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Groupe d'écriture libre
Avec Sylvie Provost
17-31 janvier, 14-28 février et
14-28 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Club de lecture
Avec Monique Petit
24 janvier, 21 février et 21 mars
de 13 h 30 à 16 h

Conversation française pour nouvelles arrivantes
14 h à 16 h ou 17 h à 19 h sur Zoom

Mercredi

Petits déjeuners causeries
Aucune inscription requise.
Dès le 4 janvier de 9 h à 11 h 30
Relâche le 8 mars et lors des petits déjeuners du monde.

Petits déjeuners du monde
Une femme nous parle de son pays d'origine.
Inscription requise. Limite de 1 par membre

25 janvier · Cuba
22 février · Madagascar
29 mars · Colombie

Ateliers

L'alimentation, un enjeu de santé pour toutes
Avec Marie Soleil Chrétien
18 janvier de 13 h 30 à 16 h

Femmes autochtones
Avec Diane Labelle, militante mohawk
(priorité aux participantes de la session d'automne)
11-25 janvier, 15 février et 22 mars
de 13 h 30 à 16 h

Cyberrelation et sextage : comment en parler avec les enfants
Avec Justice Alternative Haut-Richelieu
1er février de 13 h 30 à 16 h

Comment réduire sa facture d'épicerie?
Avec Marie Soleil Chrétien
22 février de 13 h 30 à 15 h 30

Services aux ainées
Avec Service Canada
1er mars de 13 h 30 à 16 h

Au-delà des apparences : comprendre les troubles alimentaires
Avec Karine Pendleton, Anorexie et Boulimie Québec (ANEB)
29 mars de 13 h 30 à 16 h

Jeudi

Programme Émissaire pour femmes ayant vécu de la violence sexuelle
Consulter le dépliant ou notre site Internet.

Ciné-causerie : *Ouvrir la voix*
Les témoignages éclairants de femmes noires.
19 janvier de 17 h 45 à 20 h 30

Accueil et intégration des personnes immigrantes dans le Haut-Richelieu
Avec Nadine Rivard, consultante à l'Ancre
26 janvier de 18 h à 20 h

Comprendre et évaluer ses relations interpersonnelles
Marie Soleil Chrétien présentera l'outil de la théorie du gâteau pour évaluer les relations affectives.
2 février de 18 h à 20 h

Les mots tuent : démystifier la violence conjugale
Avec la Maison Hina
9 février de 17 h 30 à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs
Une immigrante raconte son parcours.
23 février de 18 h à 20 h

40e anniversaire du Centre : Souvenirs de la première décennie
16 mars de 18 h à 20 h

Journée nationale des cuisines collectives
23 mars de 15 h à 20 h

Vendredi

Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire*

Lâcher prise pour reprendre le pouvoir
13 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

C'est quoi, le bonheur?
10 février de 9 h 30 à 11 h 30

Le langage de la domination
10 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Écrivaine publique
Prenez un rendez-vous avec Sylvie Provost qui vous aidera à rédiger des textes ou à remplir des formulaires.

Club horticole
Avec Esther Prince
13 janvier, 10 février et 10 mars
de 9 h 30 à 11 h 30

Comité Entre-Nous
Pour socialiser entre femmes issues de l'immigration
27 janvier, 24 février et
31 mars de 17 h à 19 h

Désireuses de cuisiner en bonne compagnie?

Renseignez-vous sur nos groupes de cuisines collectives et sur notre concept de menu-partage.

Intéressées à participer?

Procurez-vous la carte de membre au coût de 5 $. Valide jusqu'en août 2023, celle-ci vous donnera accès gratuitement à la majorité des activités. **Inscription requise.**

Services

Écoute et relation d'aide

Prenez rendez-vous dès maintenant pour parler à une intervenante d'une problématique qui vous préoccupe.

Bibliothèque et prêt informatique

Les membres peuvent emprunter gratuitement des livres, un mini-ordinateur portable ou une tablette électronique.

Frigo anti-gaspi

Les membres sont invitées à déposer et/ou à prendre des aliments afin de favoriser l'entraide, tout en réduisant le gaspillage! Demandez à rejoindre le groupe Facebook pour connaitre les nouveaux arrivages!

Projet à la diversité

Jumelage linguistique

Cette nouvelle activité consiste à jumeler une femme issue de l'immigration avec une femme québécoise afin de faire sortir les femmes de leur isolement, bâtir des liens et bien plus!

Horaire en fonction des disponibilités (environ cinq heures par mois)

Contactez notre agente de projet à la diversité pour en savoir plus sur les autres activités et services offerts aux femmes issues de l'immigration!

Événements spéciaux

Journée du sport féminin

Joëlle et Mathilde vous invitent à réfléchir et à partager, mais surtout à vous faire du bien en pratiquant un sport. Des activités adaptées (marche, yoga et méditation) seront proposées en avant-midi pour nous permettre de nous réapproprier le sport collectivement.

Mardi 24 janvier dès 9 h

Journée internationale des droits des femmes

Un voyage dans les années 1970 avec un hommage à la pièce de théâtre *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!* et une discussion en compagnie d'une invitée spéciale autour des enjeux qui animent les féministes d'aujourd'hui. L'activité sera suivie d'un 5 à 7 festif.

Mercredi 8 mars à partir de 14 h

Si vous êtes intéressées à donner vie à la mythique pièce du théâtre des cuisines, rendez-vous le jeudi 2 février à 9 h 30 pour en discuter avec Joëlle Thérien et les autres membres intéressées.

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.

Jeudi 23 mars de 15 h à 20 h

Plus de détails à venir

Mobilisation

Comité Femmes en action

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.

Contactez Marie Soleil pour en savoir plus!

Des logements contre la crise

Le 24 janvier, rendez-vous à 12 h 30 devant nos locaux. Nous covoiturons pour rejoindre d'autres militant·e·s du FRAPRU devant les bureaux de Christian Dubé à La Prairie pour signaler les impacts de la crise du logement sur la condition féminine.

Aidez-nous à décorer la minivan de Joëlle pour augmenter notre visibilité!

Correspondance solidaire

Rendez-vous pour rédiger des lettres aux femmes détenues à la prison Leclerc et Joliette. Inscription facultative.

Séance d'information : lundi 9 janvier
Ce groupe ouvert se réunira les mardis 7 février et 7 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Inégalités et climat déréglé, c'est assez!

Faisons entendre nos voix pour exiger le respect des droits sociaux et des actions pour la lutte à la crise climatique.

21 février : détails à venir

Pour ne rien manquer, consultez votre bulletin *Voix de femmes*, la page Facebook, le blogue sur le site Internet et l'info-activités CFHR.

CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

390, rue Georges-Phaneuf
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec
J3B 1K2

Programmation HIVER 2023

Détails des activités : www.cfhr.ca
Inscription : 450 346-0662

Horaire de l'accueil

Lundi : 13 h à 16 h 30

Mardi et mercredi : 8 h 30 à 16 h 30*

Jeudi : 8 h 30 à 20 h 30*

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

*Fermé de 12 h à 13 h et de 16 h 30 à 17 h 30.