

LUNDI

CAFÉS-RENCONTRES

13 h 30 à 15 h 30

Limite de 3 par membre

Le langage de domination

Avec Marie Soleil Chrétien

19 septembre

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

Avec Carole Dubois

3 octobre

Les parentalités

Avec Marie Soleil Chrétien

17 octobre

Déjouer l'inflation dans 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

L'ART, LE CORPS ET L'ESPRIT

Des ateliers créatifs avec Sylvie Santerre,
artiste peintre et psychothérapeute

12-26 septembre, 24 octobre,

7-21 novembre, 5 décembre

Débutantes (première participation) : 9 h à 11 h 30

Intermédiaires : 13 h 30 à 16 h

Également offert :

Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Priorité aux femmes de la municipalité et des environs.

MARDI

CONVERSATION ANGLAISE

Avec Denise Bonds

9 h 30 à 11 h 30

Voir les dates dans la programmation détaillées.

L'ACTUALITÉ EN QUESTION

Mathilde Lussier vous invite à
discuter des enjeux de l'heure.

9 h 30 à 11 h 30

13 septembre, 11 octobre,

8 novembre et 6 décembre

AUTONOMIE INFORMATIQUE

Sur rendez-vous

GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE

Avec Sylvie Provost

13 h 30 à 15 h 30

13 septembre, 11-25 octobre,

8-22 novembre et 6 décembre

CLUB DE LECTURE

Avec Monique Petit

13 h 30 à 16 h

20 septembre, 18 octobre,

15 novembre et 13 décembre

Femmes & environnement

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

27 septembre de 13 h 30 à 16 h

**La déconsommation : une
pratique ancienne au goût du jour**

30 novembre de 13 h 30 à 16 h

**CONVERSATION FRANÇAISE
POUR NOUVELLES ARRIVANTES**

NOUVEAU : deux plages horaires

*Rendez-vous sur Zoom toutes les
semaines avec Nancy Rizkallah!*

MERCREDI

PETITS DÉJEUNERS

9 h à 11 h 30

Du 7 septembre au 7 décembre

(relâche le 28 septembre)

PETITS DÉJEUNERS DU MONDE

21 septembre · Pakistan

26 octobre · Cameroun

30 novembre · Liban

ATELIERS

13 h 30 à 16 h

Femmes autochtones

Avec Diane Labelle, militante mohawk
bispirituelle et conseillère pédagogique

7 septembre, 28 septembre (sortie),

19 octobre, 9 novembre, 7 décembre

Droits, égalité et bien-être

Toutes égales en santé? · 21 septembre

L'itinérance au féminin · 5 octobre

Femmes handicapées en société

· 12 octobre

La prison au féminin · 26 octobre

Droits des personnes retraitées et

préretraitées · 2 novembre

Droits et logement · 16 novembre

JEUDI SOIR

LE MYTHE DE L'ÉGALITÉ ATTEINTE

Avec Camille Rivet, spécialiste ADS+

8 septembre de 17 h 30 à 20 h

PARLONS MENSTRUATIONS

Avec Mathilde Lussier

15 septembre de 18 h à 20 h

ACCUEIL ET INTÉGRATION DES PERSONNES

IMMIGRANTES DANS LE HAUT-RICHELIEU

Avec Nadine Rivard, consultante à l'Ancre

22 septembre de 18 h à 20 h

S'AFFIRMER DANS SA SEXUALITÉ

Café-rencontre avec Mathilde Lussier

29 septembre de 18 h à 20 h

FÉMINISTES MÉCONNUES DE L'HISTOIRE

Avec Joëlle Thérien

6 octobre de 18 h 30 à 20 h

CINÉ-CAUSERIE : À la recherche de Dawn

13 octobre de 17 h 45 à 20 h 30

FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS

20 octobre de 18 h à 20 h

MULTIPLICATION VÉGÉTALE

Avec Alternative Aliment-Terre

3 novembre de 18 h à 20 h

LA TRAVERSÉE D'UN AVORTEMENT

OU D'UNE FAUSSE-COUCHE

Avec Martine Albert, Refaire le fil

17 novembre de 18 h à 20 h

FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS

24 novembre de 18 h à 20 h

ABORDER LA SEXUALITÉ AVEC NOS ENFANTS

Café-rencontre avec Mathilde Lussier

1^{er} décembre de 18 h à 20 h

LE DROIT ET L'ACCÈS À L'AVORTEMENT

AUX ÉTATS-UNIS ET AU CANADA

Avec Véronique Pronovost, sociologue

8 décembre de 18 h à 20 h

VENDREDI

CAFÉS-RENCONTRES

9 h 30 à 11 h 30

Mont-Saint-Grégoire

Quand le corps se fatigue

9 septembre

Charge mentale et épuisement

7 octobre

**La communication sous
toutes ses facettes**

4 novembre

Apprendre à écouter

2 décembre

ÉCRIVAINES PUBLIQUES

Sur rendez-vous

CLUB HORTICOLE

Avec Esther Prince

16 septembre, 14 octobre
et 18 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

ATELIERS DE CUISINE

EN RURALITÉ

Tarif membre : 5 \$ / non membre : 10 \$
Consultez la programmation détaillée
sur notre site Internet pour connaître
les thématiques et les autres détails.

COMITÉ ENTRE-NOUS

Pour femmes issues de l'immigration

30 septembre, 28 octobre,

25 novembre et 16 décembre

de 17 h à 19 h

Autres activités au verso.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Parole aux femmes

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. Dîner inclus.

Mardi 4 octobre de 10 h 30 à 14 h

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

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

BÉNÉVOLAT

Comité Voix de femmes

Ouvert aux observatrices

Contactez Joëlle Thérien

Le bénévolat au Centre de femmes

Plusieurs opportunités: secrétariat, cuisine, animation et bien plus!

Venez en discuter avec Mathilde Lussier!

PARLONS POLITIQUE

Élections provinciales

Notre corporation de développement communautaire organise un événement avec les personnes candidates aux élections provinciales.

La rencontre aura lieu le jeudi 15 septembre (les détails seront communiqués aux personnes inscrites).

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

Un an presque jour pour jour après les élections municipales, discutons de la réalité des petites municipalités, qui est bien différente de celle de Saint-Jean-sur-Richelieu! Venez écouter deux mairesses et deux conseillères nous parler de leurs parcours et de leurs défis.

**Un rendez-vous virtuel le
10 novembre de 17 h à 19 h.**

CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Marche dans le Vieux-Saint-Jean

Marchons ensemble dans le centre-ville pour dénoncer les violences sexuelles faites aux femmes. En collaboration avec CIVAS L'Expression libre du Haut-Richelieu. Contactez-nous pour participer à l'œuvre collective.

Rendez-vous le 16 septembre!

Décoration des vitrines

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, venez participer à la création d'une murale collective au Centre.

23 novembre de 13 h 30 à 16 h

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)**

Cuisine collective

Pour économiser temps et argent, développer vos habiletés culinaires, diversifier votre alimentation ou faire des rencontres, toutes ces raisons sont bonnes pour participer à nos cuisines collectives! Plusieurs groupes à Saint-Jean-sur-Richelieu et en ruralité!

OUVERT À TOUS!

Menu partage

Cuisiner entre femmes pour lutter contre le gaspillage alimentaire, faire des découvertes et aider le Centre! Inscrivez-vous dès maintenant à notre liste d'envoi.

L'HORAIRE VARIE EN FONCTION DES ARRIVAGES.

Groupe de glaneuses

Pour vous impliquer dans les activités de glanage organisées par le Centre, contactez Marie Soleil Chrétien dès maintenant.



**Inscrivez-vous à l'INFO-ACTIVITÉS CFHR
et suivez-nous sur Facebook pour tout
savoir sur les mobilisations à venir.**



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

Programmation AUTOMNE 2022

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.