

LUNDI

CAFÉS-RENCONTRES

13 h 30 à 15 h 30

Limite de 3 par membre

Habiletés relationnelles postconfinement

Avec Rebecca Deschênes

30 août

À la bonne heure, le bonheur

Avec Carole Dubois

20 septembre

Désinformation et fausses nouvelles :

comment les identifier

Avec Carole Dubois

4 octobre

L'engagement et ses peurs

Avec Rebecca Deschênes

1^{er} novembre

Gestion de conflits

Avec Rebecca Deschênes

15 novembre

Apprendre à s'aimer

Avec Rebecca Deschênes

29 novembre

L'ART, LE CORPS ET L'ESPRIT*

Avec Sylvie Santerre, artiste peintre et psychothérapeute

8 rendez-vous créatifs pour prendre soin de sa santé physique, psychologique et spirituelle

13-27 septembre, 18-25 octobre, 8-22 novembre, 6-13 décembre de 13 h 30 à 16 h

MARDI

CONVERSATION ANGLAISE

9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : début le 7 septembre (relâche le 5 octobre pour la Journée nationale des Centres de femmes)

Groupe 2 : début le 2 novembre

GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

13 h 30 à 15 h 30

Aux 2 semaines dès le 7 septembre

Toutes ces activités sont gratuites pour les femmes ayant leur carte de membre 2021-2022, en vente au coût de 5 \$.

ACTIVITÉS JARDIN

Avec Geneviève Belhumeur

Groupe de glaneuses

Rencontre d'information sur Zoom 9 septembre de 9 h à 10 h 30

Conférence sur la permaculture et lancement du club horticole 15 octobre de 9 h 30 à 12 h

Choisissez votre coup de cœur parmi les ateliers identifiés par un astérisque (). Votre nom sera inscrit sur une liste d'attente si vous souhaitez participer à plusieurs ateliers.

MERCREDI

PETITS DÉJEUNERS

9 h à 11 h 30

Dès le 1er septembre

Inscription requise!

PETITS DÉJEUNERS DU MONDE

Une femme parle de son pays d'origine. Limite de 2 par membre.

29 septembre · 27 octobre ·

24 novembre · 8 décembre

ATELIERS

Le bénévolat au Centre

Avec Rebecca Deschênes

1^{er} septembre de 13 h 30 à 15 h 30

Un nouveau projet de vie

Comment transformer une passion en projet concret? Un atelier de réflexion avec Isabelle Chartier du Quartier de l'Emploi

8 septembre de 13 h 30 à 15 h

Antidote 1*

Une série d'ateliers sur l'affirmation et l'estime de soi avec Linda Basque

15 septembre au 10 novembre de 13 h 30 à 16 h 30

Accepter ses limites*

Avec Rebecca Deschênes

17 novembre au 8 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

CINÉ-CAUSERIES

Détails au verso.

JEUDI

MENU PARTAGE

Cuisinez pour vous et pour le Centre!

Aliment découverte

23 septembre de 13 h 15 à 16 h

La récolte

Horaire en fonction des dons reçus

SOIRÉES-CONFÉRENCES

L'immigration dans le Haut-Richelieu

Avec Amélia Lopez

9 septembre de 18 h à 20 h

#MoiAussi, #MeToo, explique-moi ça!

Avec CIVAS l'Expression libre

16 septembre de 18 h à 20 h

Introduction aux plantes alliées

Avec Nathalie Beaudoin, herboriste

23 septembre de 18 h à 20 h

Histoire des femmes au Québec

Avec Joëlle Thérien

7 octobre de 18 h à 20 h

À la découverte de l'automassage

Avec Catherine Mazoyer, massothérapeute

14 octobre de 18 h à 20 h

Femmes immigrantes et vivre-ensemble

Tamila Hachemi, psychologue interculturelle

28 octobre de 18 h à 20 h

Le Madagascar

Avec Véro Randrianasolo

11 novembre de 18 h à 20 h

Parlons santé mentale

Avec Kathleen Leboeuf de l'Éclusier

18 novembre de 18 h à 20 h

Comment se pardonner?

Avec Rebecca Deschênes

2 décembre de 18 h à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs

Conférencière-invitée à confirmer

9 décembre de 18 h à 20 h

VENDREDI

MENU PARTAGE

La pomme de A à Z

10 septembre de 9 h à 12 h

ATELIER ANTIGASPILLAGE

Spécial légumes du jardin avec Alternative Aliment-Terre

17 septembre de 9 h 30 à 11 h

CAFÉS-RENCONTRES

9 h 30 à 11 h 30

Centre communautaire

45, rang de la Montagne

Mont-Saint-Grégoire

Les relations mère et fille

3 septembre

Lâcher-prise

1^{er} octobre

Estime de soi

5 novembre

Reprendre le contrôle sur sa vie

3 décembre

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ÉMOTIONNELLE*

Un atelier virtuel avec Catherine Francoeur

10 septembre au 8 octobre de 13 h à 15 h 30 sur Zoom

CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES

Tous les jeudis de 17 h 30 à 19 h 30 sur ZOOM avec Nancy Rizkallah

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Journée nationale des Centres de femmes

Un beau moment de réflexion et d'échanges sur le thème de la diversité corporelle.

Mardi 5 octobre de 9 h à 12 h

Fête de Noël

Information à venir dans l'édition d'automne du *Voix de femmes*.

Mercredi 15 décembre

Intéressées à vous impliquer dans l'organisation de notre dîner de Noël? Contactez Rebecca Deschênes!

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

CINÉ-CAUSERIES

UN RENDEZ-VOUS MENSUEL POUR CELLES QUI AIMENT REGARDER DES FILMS ET EN DISCUTER!

La femme du gardien de Zoo
30 septembre dès 17 h 45

Les suffragettes
21 octobre dès 17 h 45

Scandale
25 novembre dès 17 h 45

Montréal, la blanche
16 décembre dès 17 h 45

NOUVEAU! PROGRAMMATION DU MILIEU DE VIE

Club de lecture

Découvrez les livres de notre bibliothèque autour de discussions stimulantes.

Un rendez-vous mensuel animé par Monique Petit qui débutera le 9 septembre à 13 h 30.

Club horticole

Vous désirez partager et apprendre tout au long de l'année sur différents aspects du jardinage? Que vous soyez une hortultrice débutante ou expérimentée, ce groupe est pour vous!

Inscrivez-vous à l'activité du 15 octobre (voir le verso) avec Geneviève Belhumeur.

Confection de virevents

Laissez-vous inspirer par les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes pour créer un virevent pour visibiliser notre Centre!

6 et 14 octobre avec Joëlle Thérien

Décoration de masques

Venez décorer un masque qui sera exposé dans le cadre de la campagne « J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes »

10 et 15 novembre avec Joëlle Thérien

MOBILISATION

Groupe de glaneuses

Pour vous impliquer dans les activités de glanage organisées par le Centre de femmes, contactez-nous ou inscrivez-vous à la séance d'information pour connaître le fonctionnement (détails au verso).

OUVERT À TOUS!

Cuisine collective

Que ce soit pour alléger votre emploi du temps, économiser, développer vos habiletés culinaires, diversifier votre alimentation ou cuisiner en agréable compagnie, toutes ces raisons sont bonnes pour participer à nos cuisines collectives! Plusieurs groupes à Saint-Jean-sur-Richelieu et en ruralité!

OUVERT À TOUS!

Marche contre les violences sexuelles faites aux femmes

Le 17 septembre, marchons dans le Vieux-Saint-Jean pour démontrer notre soutien aux survivantes. En collaboration avec CIVAS L'Expression libre du Haut-Richelieu

Marche mondiale des femmes

Le 17 octobre, nous marchons avec nos consœurs de la Montérégie!

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Du 25 novembre au 6 décembre, portez le ruban blanc et venez découvrir notre exposition « J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes ».

INSCRIVEZ-VOUS POUR CONNAITRE LES DÉTAILS!



Des activités pour rassembler les femmes provenant de milieux diversifiés

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

450 346-0662
www.cfhr.ca

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.*