## LUNDI

## MARDI

## **JEUDI SOIR**

## VENDREDI

### **CAFÉS-RENCONTRES**

13 h 30 à 15 h 30

Limite de 3 par membre Animation: Rebecca Deschênes

Ces petits commentaires qui font mal 11 janvier

> À la rencontre de moi-même 25 janvier

> > Les saines amitiés 8 février

> > > Je m'affirme 22 février

Relation entre parents et enfants

Animation: Maire-Laure Kouakou 22 mars

## LES LUNDIS SANTÉ

### Femmes et changements climatiques

Animation: Réseau québécois des femmes en environnement 15 février de 13 h 30 à 15 h 30

Faire face au changement\*

Animation: Charlyne Cloutier 29 mars de 13 h 30 à 16 h



#### **CONVERSATION ANGLAISE**

9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : début le 19 janvier Groupe 2 : début le 2 mars

## ÉTIREMENTS\*

10 h à 11 h

Salle du Centre Dorchester Dès le 19 janvier

## GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

13 h 30 à 15 h 30 Aux 2 semaines dès le 12 janvier

## **CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES**

13 h 30 à 15 h 30

Salle du Centre Dorchester Dès le 12 janvier

> Places limitées. Inscrivez-vous rapidement!

**Description des** activités: www.cfhr.ca et dans nos locaux.

#### PETITS DÉJEUNERS\*

**MERCREDI** 

9 h à 11 h 30 Dès le 13 janvier

Inscription requise!

#### PETITS DÉJEUNERS DU MONDE\*

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

> *Syrie* · 27 janvier Équateur · 24 février Cameroun · 24 mars

#### **ATELIERS**

Informatique 101 20 janvier au 3 février de 13 h 30 à 16 h

Comment être une bonne alliée contre les violences sexuelles? 10 février de 13 h 30 à 15 h 30

Bâtir féministe pour une société solidaire! (détails au verso) 24 février (horaire à venir)

#### Antidote 1

Affirmation de soi, mettre ses limites, etc.

Animation: Linda Basque 17 mars au 5 mai de 13 h à 16 h

## CINÉ-CAUSERIES\*

17 h 45 à 20 h 30

Montréal la blanche 21 janvier

> Cavalière 25 février

Les suffragettes 25 mars

### SOIRÉES-CONFÉRENCES

Femmes d'ici et d'ailleurs, femmes inspirantes 14 janvier de 18 h à 20 h

Compostelle : marcher à ma rencontre 28 janvier de 18 h à 20 h

Testament et mandat d'inaptitude

Animation: Me Christine Robert, notaire 4 février de 18 h à 20 h

Pour le mois de l'histoire des Noir.e.s : une Camerounaise raconte 11 février de 18 h à 20 h

Les fonctionnalités de Zoom : participer et animer une rencontre virtuelle 18 février de 18 h à 20 h

Il y a 50 ans, le Québec en crise! Racontons-nous. 4 mars de 18 h à 20 h

> Réussir ses semis 11 mars de 18 h 30 à 20 h 30

On se ressemble plus qu'on pense. L'immigration dans le Haut-Richelieu: portrait, défis, atouts et opportunités. 18 mars de 18 h à 20 h

## **CAFÉS-RENCONTRES**

9 h 30 à 11 h 30

Centre communautaire 45, rang de la Montagne Mont-Saint-Grégoire

Le deuil, comment y faire face? 15 janvier

> Vivre ou exister 5 février

Comment se pardonner 5 mars

#### **ATELIERS DE CUISINE**

9 h 30 à 11 h 30

Sur la plateforme ZOOM

Les incontournables sans produit animal 22 janvier

> Réconforts d'hiver 12 février

L'ingrédient manquant, qu'est-ce qu'on fait? 12 mars

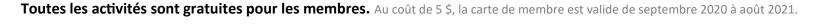
## **CUISINE COLLECTIVE\***

Partout dans le Haut-Richelieu!

Les horaires, les saveurs et les quantités varient selon les groupes, mais le plaisir est toujours au rendez-



le Haut-Richelieu est en zone rouge : Les activités auront lieu sur la plateforme de visioconférence Zoom à l'exception de celles identifiées avec un astérisque (\*) qui seront annulées. En cas de doute, consultez notre site Internet ou téléphonez-nous avant de vous déplacer. Pour toutes les activités auxquelles elles se sont inscrites, les participantes sont responsables de signaler toute absence dans les plus brefs délais.



## **SERVICES**

Appelez-nous pour prendre rendez-vous!

## Écoute et relation d'aide

En tout temps durant nos heures d'ouverture.

## Clinique d'information juridique

Les jeudis 7 janvier, 4 février et 4 mars : plusieurs plages horaires en avant-midi. Si le Haut-Richelieu est en zone rouge, les rendez-vous auront lieu par téléphone.

## Bibliothèque et ordinateur

Pour emprunter un livre ou utiliser un de nos ordinateurs, il suffit de nous téléphoner avant de vous déplacer!



## **VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**

En plus des cuisines collectives et des ateliers, ce volet comprend des activités de jardinage, de glanage et bien plus!

Pour en savoir plus ou nous parler d'un projet, contactez-nous dès maintenant!

Les activités du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont réservées aux femmes à l'exception du volet sécurité alimentaire, car notre objectif est de promouvoir une répartition adéquate des tâches entre les hommes et les femmes.

## **MOBILISATION CITOYENNE**

#### Bâtir féministe pour une société solidaire!

Pour préparer l'activité du 24 février et découvrir la Déclaration commune des centres de femmes pour une relance féministe, il est possible d'assister à un webinaire organisé par notre regroupement national, l'R, qui aura lieu le mercredi 27 janvier, de 9 h à 11 h.



#### Marche mondiale des femmes

En mars, une action de sensibilisation à l'échelle nationale est prévue pour exiger la mise en place de mesures adaptées pour lutter contre les discriminations sexistes et racistes dont les femmes et les familles migrantes et immigrantes sont victimes. D'ici là, nous vous invitons à appuyer les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes :

www.cqmmf.org

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

**Lundi 8 mars** 

**Thème :** *Écoutons les femmes*Détails à venir!

## PROJET À LA DIVERSITÉ

Plusieurs nouveautés dans le cadre de notre projet à la diversité!

## Conversation française

Cet atelier s'adresse aux femmes dont le français n'est pas leur langue maternelle et qui souhaitent s'exercer à parler dans un environnement convivial et stimulant, en tout intimité.

## Petits déjeuners du monde

Le dernier mercredi de chaque mois, une invitée parlera avec les membres de sa culture et de son pays d'origine autour d'un bon petit déjeuner.

## Soirées-conférences à la diversité

Une fois par mois, une conférencière partage avec les membres la richesse de son expérience et de son expertise, en lien avec son parcours migratoire et la réalité des femmes immigrantes.

Horaire au verso.





# 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.