

LUNDI

CAFÉS-RENCONTRES

13 h 30 à 15 h 30

Limite de 2 par membre

Accepter, c'est se transformer

Avec Carole Dubois

17 janvier

Apprivoiser Facebook

en se protégeant

Avec Carole Dubois

31 janvier

Démystifier le féminisme

Avec Marie-Soleil Chrétien

14 février

Féminin sacré

Avec Mathilde Lussier

28 février

Accepter ses différences corporelles

Avec Mathilde Lussier

14 mars

Démystifier l'antiféminisme

Avec Marie-Soleil Chrétien

28 mars

**LA PRÉVENTION, LA MEILLEURE
AUTO-DÉFENSE QUI SOIT!**

Avec Céline Godbout

24 janvier, 7 et 21 février, 7 mars

4 ateliers de 13 h 30 à 16 h

CONSEIL D'ADMINISTRATION

OUVERT AUX OBSERVATRICES

21 février dès 17 h 30

À LA DÉCOUVERTE DES ORGANISMES

Avec la Corporation de développement

communautaire Haut-Richelieu

21 mars de 13 h 30 à 15 h 30

MARDI

**AUTONOMIE
INFORMATIQUE**

9 h à 11 h 30

Dès le 1^{er} février

Quels que soient vos besoins, Mathilde Lussier vous offre un coup de main informatique au meilleur de ses connaissances.

ÉCRITURE LIBRE

13 h 30 à 15 h 30

Dès le 11 janvier

(relâche le 8 mars)

Les participantes se réunissent aux deux semaines et ont la possibilité de s'inscrire dans le groupe animé par Marie Lauzon ou par Sylvie Provost.

LA JOURNÉE

**INTERNATIONALE DES
DROITS DES FEMMES**

Le 8 MARS, de 13 h 15 à 15 h 30, rassemblons-nous pour partager un moment intime avec une artiste inspirante :

Vanessa Duchel!

Autrice du livre *Franchement grosse, elle s'est fait connaître* pour sa participation à Star Académie en 2009.

MERCREDI

PETITS DÉJEUNERS

CAUSERIES

9 h à 11 h 30

Dès le 12 janvier

Inscription requise

Petit déjeuner du monde

Une membre nous parle de son pays d'origine.

19 janvier - Venezuela

ATELIERS

Expérimenter la plateforme ZOOM

Avec Joëlle Thérien

19 janvier de 13 h 30 à 15 h 30

Les arts au féminin

Joëlle Thérien présentera des œuvres de femmes qui suscitent la réflexion.

2 au 23 février de 13 h 30 à 16 h

Quoi faire dans le Haut-Richelieu?

Avec Tourisme Haut-Richelieu

16 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Déconsommation : une pratique ancienne au goût du jour?

Avec Joëlle Thérien

30 mars de 13 h 30 à 15 h 30

JEUDI

CINÉ-CAUSERIES

17 h 45 à 20 h 30

Thelma et Louise

13 janvier

La haine qu'on donne

3 février

Cavalière

3 mars

SOIRÉES-CONFÉRENCES

Multiplication végétale

Avec Alternative Aliment-Terre

20 janvier de 18 h 30 à 20 h

Brisons les stéréotypes de genre

Avec Jeunes adultes gai·e·s

27 janvier de 18 h à 20 h

L'Afghanistan au féminin

Avec Jan Shafled Saifi Sikandari

24 février de 18 h à 20 h

Comment faire de la germination?

Avec Esther Prince

10 mars de 18 h à 20 h

Jeunesse engagée

Avec Mathilde Lussier

17 mars de 18 h à 20 h

VENDREDI

CAFÉS-RENCONTRES

9 h 30 à 11 h 30

Centre communautaire

45, rang de la Montagne

Mont-Saint-Grégoire

Les bienfaits de la nature sur notre santé mentale

14 janvier

Choisir ou être choisie

4 février

Changement dans nos habitudes quotidiennes

4 mars

ÉCRIVAINES PUBLIQUES

Réserver une plage horaire avec Sylvie Provost pour bénéficier de sa plume afin de rédiger des textes ou remplir des formulaires.

MENU PARTAGE

POUR LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR ET DE CUISINER ENTRE FEMMES.

Inscrivez-vous sur notre liste d'appel afin d'être informée des activités à venir.

ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS AU VERSO.

Toutes les activités sont gratuites pour les membres.

Au coût de 5 \$, la carte de membre est valide de septembre 2021 à août 2022.

Places limitées et inscription obligatoire

Pour chacune des activités, il est possible d'inscrire votre nom sur une liste d'attente afin d'être contactée si une place se libère.

Pour le Mois de l'histoire des Noirs

SERVICES

Écoute et relation d'aide

Appelez-nous pour prendre rendez-vous!

Bibliothèque et prêt informatique

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

NOUVEAU : 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 connaître les nouveaux arrivages!

PROJET À LA DIVERSITÉ

Conversation française

Animés par Nancy Rizkallah, ces rendez-vous hebdomadaires permettent aux femmes dont le français n'est pas leur langue première de s'exercer dans une ambiance conviviale.

ENTRE NOUS

Le comité à la diversité culturelle du Centre
Vous êtes une femme issue de l'immigration, vous désirez sortir pour vous amuser, jaser avec des consœurs dans un environnement convivial et stimulant autour d'un 5 à 7, « Entre Nous »? Ce comité s'adresse à vous!

Contactez notre agente de projet à la diversité pour en savoir plus!

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.

Téléphonez-nous pour découvrir le fonctionnement!



**JOURNÉE NATIONALE DES
CUISINES COLLECTIVES**

JEUDI 24 MARS

Inscrivez-vous afin d'être informée du déroulement.

Les activités du Centre sont réservées aux femmes, à l'exception des cuisines collectives, et ce, afin de promouvoir une répartition équitable des tâches entre les femmes et les hommes.

ÉDUCATION POPULAIRE

Club de lecture

Partagez vos découvertes littéraires autour de discussions stimulantes animées par Monique Petit.

Un jeudi par mois de 13 h 30 à 16 h
13 janvier, 10 février et 3 mars

Club horticole

Vous désirez échanger des trucs de jardinage, discuter de différentes thématiques et mettre sur pied des initiatives comme un échange de semences? Que vous soyez une hortultrice débutante ou expérimentée, ce groupe est pour vous!

Une rencontre par mois
Vendredi 21 janvier de 9 h 30 à 11 h 30
Jeudi 10 février de 18 h à 20 h
Vendredi 18 mars de 9 h 30 à 11 h 30

NOUVEAU : Cafés-rencontres à Venise-en-Québec

Contactez-nous pour en savoir plus!

MOBILISATION

Engagez-vous pour le communautaire

Du 20 au 26 février

Pour en savoir plus, abonnez-vous à notre page Facebook et notre blogue.



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

450 346-0662
www.cfhr.ca

PROGRAMMATION HIVER 2022

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.