LUNDI

CAFÉS-RENCONTRES

13 h 30 à 15 h 30 Limite de 3 par membre

Vieillissement et travail

Avec Marie-Laure Kouakou

19 avril

Comment être à l'écoute?

Avec Marie-Laure Kouakou 3 mai

Histoires de filles

Avec Carole Dubois

17 mai

Anecdotes et folies

Avec Carole Dubois 31 mai

L'été, vacances ou isolement?

Avec Rebecca Deschênes 14 juin

ATELIER

ZOOM 101: vos questions

Avec Joëlle Thérien

12 avril de 13 h 30 à 15 h 30

LUNDIS SANTÉS

Aidantes naturelles, parlons-en!

Avec le CAB Saint-Jean et d'autres invitées 26 avril de 13 h 30 à 16 h

Mieux comprendre les étapes du deuil

Avec Charlyne Cloutier, travailleuse sociale 10 mai de 13 h 30 à 16 h

MARDI

CONVERSATION ANGLAISE

9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : début le 13 avril Groupe 2 : début le 25 mai

ÉTIREMENTS*

10 h à 11 h

Salle du Centre Dorchester Début : selon les recommandations gouvernementales

GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

13 h 30 à 15 h 30 Aux 2 semaines dès le 6 avril

CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES

Horaire à déterminer.

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

Ces activités sont gratuites pour les membres!

MERCREDI

PETITS DÉJEUNERS*

9 h à 11 h 30 **Inscription requise!**

PETITS DÉJEUNERS DU MONDE*

Une femme présentera son pays d'origine. Limite de 1 par membre.

Équateur · 28 avril Cameroun · 26 mai

ATELIERS

Antidote 1

Avec Linda Basque 17 mars au 5 mai, de 13 h à 16 h

Accepter ses limites

Avec Rebecca Deschênes

12 mai au 2 juin de 13 h 30 à 15 h 30

Quoi faire dans le Haut-Richelieu?

Avec Tourisme Haut-Richelieu 23 juin de 13 h 30 à 15 h 30

D'autres activités au verso.

Jusqu'à ce que le Centre émette un avis contraire, les activités identifiées avec un astérisque (*) sont suspendues en raison de la pandémie COVID-19 et les activités se tiendront sur la plateforme de vidéoconférence Zoom. Il est possible d'inscrire votre nom sur une liste d'attente afin d'être contactée par téléphone lorsque les activités reprendront en présentiel. En cas de doute, consultez notre site Internet ou téléphonez-nous avant de vous déplacer. Rappel : vous êtes responsable de signaler votre absence pour toute activité à laquelle vous êtes inscrite.

JEUDI SOIR

CINÉ-CAUSERIES*

17 h 45 à 20 h 30

La femme du gardien de zoo

15 avril

Cavalière

20 mai

Montréal la blanche

17 juin

SOIRÉES-CONFÉRENCES

Jardinage urbain

Avec Geneviève Belhumeur 1^{er} avril de 18 h 30 à 20 h 30

Le Madagascar

Avec Véro Randrianasolo 8 avril de 18 h à 20 h

Femmes d'ici et d'ailleurs, femmes inspirantes

Avec Colette Ranarivony 27 mai de 18 h à 20 h

Les femmes de l'ombre

Avec le Réseau des lesbiennes du Québec 3 juin de 18 h à 20 h

ATELIER

Écoféminisme

Avec Joëlle Thérien

Laissez-vous inspirer par des militantes écologiques et des projets mobilisateurs!

22 avril au 13 mai de 18 h 30 à 20 h

VENDREDI

CAFÉS-RENCONTRES

9 h 30 à 11 h 30

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

Le pouvoir professionnel, comment y faire face?

9 avril

Le changement

7 mai

Apprendre à s'aimer

4 juin

ATELIERS DE CUISINE EN LIGNE

9 h 30 à 11 h 30

Sans gluten et sans lactose

16 avril

Recettes à petits coûts

14 mai

Recettes d'été

11 juin

Jardin communautaire

Dès le 22 avril, il est possible de réserver un des 40 jardinets surélevés (16 pieds carrés).

Localisation : terrain du Centre des Œuvres, rue Frontenac, Vieux-Saint-Jean.

Tarif: à confirmer

SERVICES

Appelez-nous pour prendre rendez-vous!

Écoute et relation d'aide

Il est possible de prendre un rendez-vous avec une intervenante dès maintenant.

Clinique d'information juridique

Les jeudis 8 avril, 6 mai et 3 juin : 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!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

La présence des membres est importante pour cet espace démocratique!

Les membres recevront les détails par la poste (avis de convocation, ordre du jour, etc.). D'ici là, notez cette date :

MERCREDI 16 JUIN À 19 H

Présentation du rapport d'activités, des états financiers et bien plus encore!



EN ROUTE VERS LA MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Après une campagne de sensibilisation contre la féminisation de la pauvreté et contre les violences faites aux femmes, nous parlerons :

DES FEMMES MIGRANTES, IMMIGRANTES ET RACISÉES

Les membres de la TCGFM reconnaissent l'existence du racisme systémique. On en discute le 23 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.

Bienvenue à toutes!

DE JUSTICE CLIMATIQUE

Porter le poids du monde sur nos épaules, ça va faire! L'environnement, c'est l'affaire de tous. Passons à un autre palier!

DES FEMMES AUTOCHTONES

Les violences, le racisme systémique et les agressions sexuelles envers les femmes des premières nations : **ASSEZ C'EST ASSEZ**!

Le 17 octobre, nous marcherons pour transformer!

D'ici là, nous vous invitons à appuyer les revendications de la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes :

www.cqmmf.org



PROJETS EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

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.

Groupe de glanage

Glaner consiste à aller cueillir des aliments qui sont laissés sur place dans des exploitations maraîchères et chez des particuliers. Les aliments récoltés sont habituellement partagés entre les glaneuses, la propriétaire de la plantation et l'organisme.

Cuisine collective

Pour partager la tâche de préparer les repas, diversifier votre alimentation et développer vos habiletés culinaires, joignez-vous à un groupe de cuisine collective. Vive l'entraide, le partage de connaissances et les économies de temps et d'argent!

Chaudrons et crampons

Des ateliers culinaires virtuels destinés aux personnes de 60 ans et plus qui résident dans une municipalité rurale du Haut-Richelieu. Une nouvelle thématique à chaque mois!





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.