

LUNDI

**CAFÉS-RENCONTRES**

13 h 30 à 15 h 30  
Limite de 2 par membre

**Comment être une alliée des communautés LGBTQIA2S+?**

Avec Mathilde Lussier  
11 avril

**La banalisation des violences sexuelles**

Avec Marie Soleil Chrétien  
2 mai

**L'algorithmme Facebook : ami ou ennemi?**

Avec Carole Dubois  
16 mai

**Puberté, SPM, ménopause : quand les hormones ont le dos large**

Avec Marie Soleil Chrétien  
6 juin

**L'ART, LE CORPS ET L'ESPRIT\***

Six rendez-vous créatifs avec Sylvie Santerre, artiste peintre et psychothérapeute, pour prendre soin de sa santé physique, psychologique et spirituelle

4 avril, 9 et 30 mai, 13, 20 et 27 juin

Groupe 1 : 9 h à 11 h 30 (nouveau)

Groupe 2 : 13 h 30 à 16 h (anciennes participantes)

**CONSEIL D'ADMINISTRATION OUVERT AUX OBSERVATRICES**

25 avril dès 17 h 30

Inscription requise pour toutes les activités de la programmation.

MARDI

**AUTONOMIE INFORMATIQUE**

Avec Mathilde Lussier  
Sur rendez-vous jusqu'au 3 mai

**À LA DÉCOUVERTE DE L'ART CÉRAMIQUE ET DE L'HISTOIRE\***

Un atelier historique et artistique au Musée du Haut-Richelieu  
12 avril au 24 mai de 9 h à 14 h (incluant une heure de diner)

**GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE**

13 h 30 à 15 h 30  
Aux 2 semaines dès le 5 avril

**CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES**

17 h à 19 h  
Avec Nancy Rizkallah

Du 5 avril au 14 juin  
Sur la plateforme ZOOM

**SOIRÉE-CONFÉRENCE**

**La santé et l'environnement**  
10 mai de 18 h à 20 h

Avec Catherine Beauce, médecin de famille, Mère au front et membre de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement

\*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  
Du 6 avril au 15 juin

Les enfants sont les bienvenus!

**PETITS DÉJEUNERS DU MONDE**

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

27 avril · Côte d'Ivoire  
25 mai · Tunisie

**ATELIERS**

**Accepter ses différences corporelles**

Avec Mathilde Lussier  
6 au 27 avril de 13 h 30 à 15 h 30

**Le colonialisme d'hier à aujourd'hui**  
Démystifier les enjeux liés à la décolonisation pour devenir de bonnes alliées.

Avec Marie Soleil Chrétien et Diane Labelle, militante Mohawk bispirituelle  
4 au 18 mai de 13 h 30 à 15 h 30

**Concepts basiques sur les finances personnelles**

Avec Yineth Hernandez  
25 mai de 13 h 30 à 15 h 30

**Notions de base pour tirer le meilleur de Facebook**

Un atelier pratique pour s'initier avec Joëlle Thérien  
1<sup>er</sup> juin de 13 h 30 à 15 h 30

Encore plus d'activités au verso : glanage, cuisine collective et autres!

JEUDI

**CLUB DE LECTURE**

13 h 30 à 16 h  
7 avril, 5 mai et 2 juin

**CINÉ-CAUSERIE**

17 h 45 à 20 h 30

**Thelma et Louise**

7 avril

**Ma vie en cinémascope**

5 mai

**Renaître**

2 juin

**SOIRÉES-CONFÉRENCES**

18 h à 20 h

**La multiplication végétale**

Avec Alternative Aliment-Terre  
14 avril

**Femmes d'ici et d'ailleurs**

Avec Jackline Chêne, originaire de la Côte d'Ivoire

21 avril

**Le Madagascar**

Avec Véro Randrianasolo  
19 mai

**FÊTE DU SOLSTICE**

UN PIQUE-NIQUE FESTIF AU JARDIN COMMUNAUTAIRE DU VIEUX-SAINT-JEAN

40, rue Frontenac  
16 juin de 17 h 30 à 20 h



VENDREDI

**CLUB HORTICOLE**

9 h 30 à 11 h 30  
8 avril, 13 mai et 17 juin

**CAFÉS-RENCONTRES**

9 h 30 à 11 h 30  
Centre communautaire  
45, rang de la Montagne  
Mont-Saint-Grégoire

**Approivoiser la solitude**

8 avril

**Comment réduire notre facture d'épicerie**

13 mai

**Quand le corps se fatigue**

3 juin

**ÉCRIVAINES PUBLIQUES**

Un nouveau service pour vous aider à rédiger des textes ou remplir des formulaires.

Avec Sylvie Provost

Sur rendez-vous jusqu'au 17 juin

En présence ou en virtuel

**COMITÉ ENTRE-NOUS**

17 h à 19 h

LE rendez-vous pour les femmes de la diversité culturelle!

Avec Nancy Rizkallah et Amélia Lopez  
29 avril, 27 mai et 17 juin

Description des activités : [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca) et dans nos locaux.

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### **Dîner-consultation des membres et assemblée générale extraordinaire**

Venez discuter de la programmation du Centre de femmes avec Mériane Bergeron, présidente du conseil d'administration (dîner inclus). Par la suite, les membres\* seront invitées à se prononcer sur les changements apportés aux règlements généraux qui seront expliqués par le Conseil d'administration.

**Jeudi 12 mai dès midi**

### **Assemblée générale annuelle**

Un espace démocratique pour dresser le bilan de notre année 2021-2022. Les membres\* recevront les détails par la poste (avis de convocation, ordre du jour, etc.).

**Jeudi 9 juin dès 19 h**

### **Pique-nique**

Apportez votre lunch et votre chaise. On se donne rendez-vous au parc Jean-Paul-Beaulieu (près des Halles Saint-Jean) pour le plaisir de discuter en plein air! Les enfants sont les bienvenus à cette activité.

**Mercredi 29 juin de 11 h à 14 h**

**Reporté au 6 juillet en cas de mauvais temps**

\* La carte de membre 2021-2022 est en vente au coût de 5 \$ et donne accès gratuitement à la majorité des activités. Le renouvellement s'effectue à chaque année au mois d'août.

## SEMAINE D'ACTION DES CENTRES DE FEMMES

Du 18 au 22 avril, lançons un message fort: *Redonnons la priorité aux priorités!* Venez discuter de ce que ce thème représente pour vous avec Joëlle Thérien le 14 avril prochain! Si le cœur vous en dit, vous êtes invitée à confectionner des bombes de semences qui seront utilisées dans le cadre d'une action de mobilisation.

**INSCRIVEZ-VOUS POUR CONNAITRE LES DÉTAILS!**

## CAFÉS-RENCONTRES À VENISE-EN-QUÉBEC

**Le retour à la vie sociale, entre bonheur et anxiété**

Lundi 4 avril de 13 h 30 à 15 h 30

**Écouter pour mieux communiquer**

Lundi 9 mai de 13 h 30 à 15 h 30

**L'été, pas toujours le fun les vacances**

Lundi 13 juin de 13 h 30 à 15 h 30

**La priorité sera accordée aux résidentes de Venise-en-Québec et des environs.**

## VOIX DE FEMMES

**L'édition du printemps sortira à la mi-avril.** Pour soumettre un texte ou pour joindre le comité éditorial, contactez Joëlle Thérien.

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

### **Cuisine collective**

Plusieurs raisons sont bonnes pour joindre un groupe de cuisine collective : gagner du temps, diversifier son alimentation, développer des habiletés culinaires, économiser et/ou cuisiner en agréable compagnie! Plusieurs groupes à Saint-Jean-sur-Richelieu et en ruralité.

**OUVERT À TOUS!**

### **Jardin communautaire**

Vous souhaitez cultiver un potager ou semer des fines herbes? Le jardin communautaire du Vieux Saint-Jean vous offre la possibilité de faire dans des jardinets surélevés offrant une superficie de culture de 16 pieds carrés. Coût pour les participantes à venir. Réservez votre emplacement dès le 22 avril!

**OUVERT À TOUS!**

### **Groupe de glaneuses**

Pour connaître le fonctionnement de nos activités de glanage, assistez à la séance d'information qui aura lieu le mercredi 8 juin de 13 h 30 à 15 h 30.

### **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 joindre le groupe Facebook pour connaître les nouveaux arrivages.

### **Menu partage**

Une activité chaleureuse pour le plaisir de cuisiner entre femmes. Inscrivez-vous sur notre liste d'appel afin d'être informée des activités à venir.



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

## Programmation PRINTEMPS 2022

Inscription : 450 346-0662

Détails : [www.cfhr.ca](http://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.