

LUNDI

CAFÉS-RENCONTRES

13 h 30 à 15 h 30

Limite de 2 par membre

Comment se pardonner
14 septembre

Accepter ses limites
28 septembre

Vieillir sans se sentir prise au piège
19 octobre

Repartir à zéro
2 novembre

*Image corporelle, un enjeu
en matière d'égalité*
16 novembre

L'estime de soi
30 novembre

J'ai de l'importance, je pense à moi
7 décembre

LES LUNDIS SANTÉ

13 h 30 à 16 h

« Care » et santé mentale
21 septembre

Mieux comprendre les étapes du deuil
26 octobre

Faire face au changement
9 novembre

Places limitées.
Inscrivez-vous
rapidement!

Les participantes sont responsables de signaler toute absence dans les plus brefs délais.
Une participante qui s'absente régulièrement sans préavis pourrait être sanctionnée.
La collaboration de toutes est essentielle pour permettre au Centre de remplir sa mission.

Gratuit pour
les membres!

Au coût de 5 \$, la carte de membre est
valide de septembre 2020 à août 2021.

Description des
activités sur notre
site Internet et
dans nos locaux.

MARDI

CONVERSATION ANGLAISE

9 h 30 à 11 h 30

Groupe 1 : début le 8 septembre
Groupe 2 : début le 3 novembre

ÉTIREMENTS

10 h à 11 h

Salle du Centre Dorchester
Dès le 22 septembre

GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

13 h 30 à 15 h 30

Aux 2 semaines dès le 8 septembre

CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES

13 h 30 à 15 h 30

Salle du Centre Dorchester
Dès le 8 septembre

MERCREDI

PETITS DÉJEUNERS

9 h à 11h30

Dès le 9 septembre
Inscription requise!

PETITS DÉJEUNERS DU MONDE

Une femme présentera son
pays d'origine.

Liban • 30 septembre

Équateur • 28 octobre

Côte d'Ivoire • 25 novembre

Syrie • 16 décembre

ATELIERS

13 h 30 à 16 h

L'anxiété

9 au 30 septembre

L'écoféminisme

7 au 28 octobre

L'histoire des femmes au Québec
11 novembre au 2 décembre

JEUDI SOIR

CINÉ-CAUSERIES

17 h 30 à 20 h 30

La source des femmes
10 septembre

Waban-Aki

8 octobre

Scandale

12 novembre

La femme du gardien de zoo
10 décembre

SOIRÉES CONFÉRENCES

Compostelle: marcher à ma rencontre
17 septembre de 18 h à 20 h

Comprendre et vivre un parcours migratoire
24 septembre de 18 h à 20 h

Mouvement des mères honteuses
1^{er} octobre de 18 h à 20 h

*L'identité culturelle, quête éternelle entre
le pays d'origine et le pays d'accueil*
15 octobre de 18 h à 20 h

Démystifions l'Alzheimer
22 octobre de 18 h 30 à 20 h 30

Le budget de A à Z
29 octobre de 18 h à 20 h

*Obstacles et ingrédients pour une
bonne communication*
5 novembre de 18 h à 20 h

*Femmes d'ici et d'ailleurs: enjeux,
défis, réalisations et partage*
19 novembre de 18 h à 20 h

*Se remettre en action : les étapes vers
un retour sur le marché du travail*
26 novembre de 18 h à 20 h

Les violences laissent leurs marques...
3 décembre de 18 h à 20 h

S'aimer pour mieux s'intégrer
17 décembre 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

Mon potentiel, je le reconnaît
11 septembre

Le changement
2 octobre

La critique je m'en balance
6 novembre

*Le pouvoir professionnel,
comment y faire face?*
4 décembre

ATELIERS DE CUISINE

9 h 30 à 11 h 30

Sur la plate-forme ZOOM

Les conserves
Vendredi 18 septembre

Anti-gaspillage au menu
Vendredi 16 octobre

« Meal Prep »
Vendredi 20 novembre

Tour du monde végétarien
Jeudi 3 décembre

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-vous!*

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 premiers jeudis du mois.

Un milieu de vie ouvert à toutes les femmes!

Pas besoin de rendez-vous pour venir prendre un café, jaser avec une membre de l'équipe, lire un livre de notre bibliothèque ou utiliser un ordinateur mis à la disposition des membres.



VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

En plus des cuisines collectives, 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!



Première activité de glanage : cueillette de fleurs d'ail à Saint-Valentin.

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

Journée de sensibilisation contre les violences sexuelles faites aux femmes

En collaboration avec CIVAS L'expression libre du Haut-Richelieu.

À surveiller le 18 septembre.

Marche Centraide aux 1000 parapluies

Si les circonstances le permettent, nous irons marcher le 1^{er} octobre. Réservez votre place dans l'autobus!

Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

Dans le cadre des revendications de la Marche mondiale des femmes, une action de sensibilisation est prévue le samedi 17 octobre! Participez en grand nombre!

12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

Du 25 novembre au 6 décembre, portez le ruban blanc en soutien aux femmes victimes de violence.

Vers la Marche mondiale des femmes

Actions de sensibilisation à surveiller!



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Assemblée générale annuelle

La présence des membres est importante pour cet espace démocratique!

Mercredi 21 octobre dès 19 h

Détails sur le site Internet, la page Facebook et dans le *Voix de femmes*.

CENTRE DE
femmes
DU HAUT-RICHELIEU

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	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDR.
8 h 30 à 12 h					
13 h à 16 h 30					
17 h 30 à 20 h 30					