

## 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

*Repertir 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.

## 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

Gratuit pour  
les membres!

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

## 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

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

## 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<sup>er</sup> 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 reconnais*

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<sup>er</sup> 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*.**



**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](http://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					