CENTRE DE Femmes DU HAUT-RICHELIEU

390, rue Georges-Phaneuf
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 1K2
Téléphone : 450 346-0662
Courriel : registrariat@cfhr.ca
Site Internet : www.cfhr.ca

Programmation Printemps 2020

Horaire de l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 h 30 à 12 h	Fermé	**Ouvert**	**Ouvert**	**Ouvert**	**Ouvert**
13 h à 16 h 30	**Ouvert**	**Ouvert**	**Ouvert**	**Ouvert**	Fermé
17 h 30 à 20 h 30	Fermé	Fermé	Fermé	**Ouvert**	Fermé

Incorporé en 1983 à titre d'organisme de bienfaisance à but non lucratif, le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine. Offertes à toutes les femmes, ses activités se déploient dans les quatorze municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

Au coût de 5 $, l'adhésion annuelle procure les avantages suivants :

- Accès sans frais à plusieurs services et activités;
- Tarifs préférentiels sur les ateliers de cuisine et de jardinage;
- Recevoir en primeur l'information sur les activités du Centre;
- Convocation et droit de vote à l'assemblée générale annuelle;
- Contribuer au développement de votre Centre de femmes;
- Participation aux comités du Centre.

Notre mission

Améliorer les **conditions de vie** des **femmes** en vue de leur permettre une **participation égalitaire** dans toutes les sphères de la société.

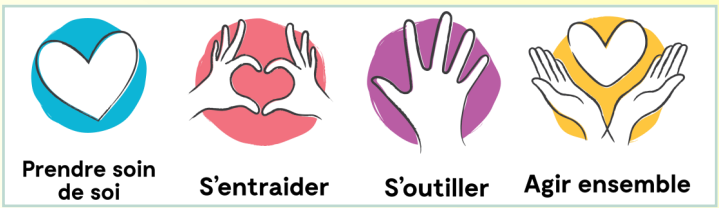


Table des matières

Programmation printemps (mars à juin 2020)

Services	4
Activités récurrentes	5-6
Assemblée générale annuelle	6
Ateliers	7
Cafés-rencontres	8
Soirées conférences	9
Groupes autogérés	10
Événements spéciaux	11
Milieu de vie	11
Ateliers de cuisine	12
Cuisine collective	13
Jardin communautaire	13
Bénévolat	14
Politique d'inscription et de remboursement	15

Sauf indication contraire, nos services et activités sont offerts gratuitement à nos membres, mais l'inscription est obligatoire. Il est suggéré de s'inscrire au moins une semaine à l'avance et de nous signaler toute absence dès que possible.

Services

ÉCOUTE

Que ce soit pour un deuil, une décision difficile, un vécu de violence, une dépression, une dépendance, un problème de santé psychologique ou des difficultés familiales, financières ou autres, une intervenante est disponible pour vous aider en toute confidentialité. Durant une rencontre d'une heure, vous recevrez écoute, aide, soutien et références.

Prenez votre rendez-vous dès maintenant en téléphonant au 450 346-0662.

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Des questions sur le droit du travail, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement, le droit familial ou successoral? Venez vous informer auprès d'une avocate bénévole!

Date : Les jeudis, 2 avril, 7 mai et 4 juin

Heure : Rencontre individuelle d'une durée de 40 minutes

(plusieurs plages horaires en avant-midi)

Coût : Gratuit pour les membres

20 $ pour les non-membres

AIDE À L'INFORMATIQUE

Soutien individualisé sur des notions de base telles que courriel, Google, Word et Excel. Une bénévole est sur place pour répondre à vos questions et vous guider. Il est possible d'apporter votre ordinateur portable ou votre tablette électronique.

Horaire : Les mardis après-midi sur rendez-vous

(durée maximale : 2 h)

Coût : Gratuit pour les membres

Des ordinateurs sont mis à la disposition des membres durant nos heures d'ouverture.

Activités récurrentes

PETITS DÉJEUNERS

Rendez-vous hebdomadaire par excellence pour discuter avec les membres dans une ambiance conviviale sans thème prédéterminé. Une animatrice est sur place afin d'échanger avec vous. Les derniers mercredis du mois, venez démystifier différentes cultures du monde dans le cadre de notre projet à la diversité.

Date : Tous les mercredis du 15 janvier au 8 juillet

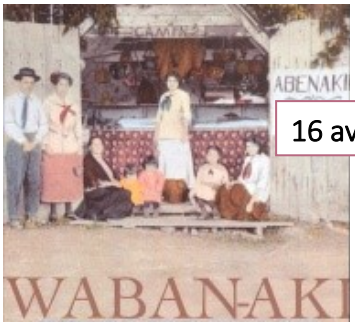
Horaire : Entre 9 h et 11 h 30

Aucune inscription requise!

SOIRÉES CINÉ-CAUSERIE

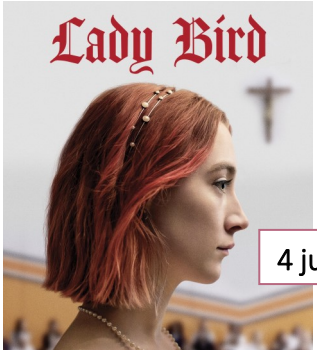
Vous aimez regarder des films et prendre le temps d'en discuter? Les ciné-causeries sont faits pour celles qui aiment les découvertes, partager leurs réflexions et aussi manger du popcorn!

Horaire : Les jeudis, de 17 h 30 à 20 h



16 avril

14 mai



4 juin

CONVERSATION ANGLAISE

Venez discuter en petit groupe pour pratiquer votre anglais tout en bénéficiant des conseils avisés de notre bénévole Denise Bonds, professeure à la retraite. Prérequis : avoir une base en anglais.

Horaire : Un mardi sur deux, de 9 h 30 à 11 h 30

Maximum : 6 personnes

CONVERSATION FRANÇAISE POUR NOUVELLES ARRIVANTES

Vous comprenez le français, mais vous avez des difficultés à vous exprimer? Vous aimeriez bien jaser avec des pairs, sortir de chez vous, juste pour le plaisir, dans un environnement convivial et stimulant autour d'un café? Cet atelier de conversation française s'adresse à vous mesdames! Animatrice : Nancy Rizkallah, agente de projet à la diversité

Horaire : Les mardis, du 17 mars au 7 juillet, de 13 h 30 à 15 h 30

Assemblée générale annuelle

L'AGA est l'espace démocratique de prise de décisions où les membres ont la possibilité de se prononcer sur ce qui s'est passé au Centre pendant l'année. Nos objectifs ont-ils été atteints? Quelles sont nos priorités pour l'année à venir? C'est aussi le moment d'élire notre conseil d'administration. Par ailleurs, l'équipe de travail aura le plaisir de vous présenter les grandes réalisations de l'année sous une forme ludique.

Horaire : Le jeudi 11 juin, dès 19 h

Coût : Gratuit pour les membres (Il faut acquitter les frais annuels d'adhésion pour avoir le droit de vote.)

Date limite d'inscription : Le mercredi 10 juin

Ateliers

L'HISTOIRE DES FEMMES AU QUÉBEC

Par le biais de sources (documents d'époque) et de parcours inspirants, nous allons explorer différents thèmes afin de découvrir des facettes de notre histoire collective. Animatrice : Joëlle Thérien.

Horaire : Les mercredis, de 13 h 30 à 16 h

18 mars : S'établir au Québec (l'immigration à travers les époques)

25 mars : Fonder une famille

1er avril : Au travail!

8 avril : Des femmes qui revendiquent

Il est possible de s'inscrire à la série d'ateliers ou à la séance (à la carte).

ÉCOFÉMINISME

À travers les propos de militantes écologistes et différentes pratiques innovatrices, nous allons parcourir le monde. Nous serons aussi à la recherche d'initiatives qui pourraient être implantées au Centre et dans le Haut-Richelieu. Animation : Esther Prince et Joëlle Thérien.

Horaire : Les mercredis, du 22 avril au 13 mai, de 13 h 30 à 16 h

Minimum : 5 personnes **Maximum :** 20 personnes

Les derniers vendredis du mois, vous trouverez sur le blogue de notre site Internet (www.cfhr.ca) un nouvel article en lien avec l'écoféminisme :

- Janvier : *Vandana Shiva – Des semences pour sauver le monde!*
- Février: *À l'intersection des luttes féministes et écologistes* (Le mouvement Chipko)

Connaissez-vous MÈRES AU FRONT?

Ce mouvement pancanadien invite mères, grands-mères et ceux et celles qui sont préoccupés par les changements climatiques et l'avenir des générations futures à se mobiliser. Pour la fête des Mères, elles exigent du courage politique! Suivez leurs actions sur notre page Facebook.

Cafés-rencontres

Choisissez quatre « coups de cœur » parmi les cafés-rencontres de Saint-Jean-sur-Richelieu. Si vous désirez assister à plus de quatre cafés-rencontres, il est possible d'inscrire votre nom sur la liste d'attente et vous serez contactée si des places sont disponibles. **Vous êtes responsable de nous téléphoner dès que possible si vous ne pouvez pas vous présenter à une activité à laquelle vous êtes inscrite.**

Minimum : 5 personnes **Maximum :** 20 personnes

Saint-Jean-sur-Richelieu

Centre de femmes du Haut-Richelieu (390, rue Georges-Phaneuf)

⇒ Un lundi sur deux, de **13 h 30 à 15 h 30**

6 avril	*Accepter ses limites*
20 avril	*Repartir à zéro*
4 mai	*Image corporelle, un enjeu en matière d'égalité*
25 mai	*Mandala : philosophie et loisir*
8 juin	*Vivre ou exister*
22 juin	*L'été : vacances ou isolement*

Mont-Saint-Grégoire

Centre communautaire (45, rang de la Montagne)

⇒ Premier vendredi du mois de **9 h 30 à 11 h 30**

3 avril	*Le changement*
8 mai	*La critique, je m'en balance*
5 juin	*Le pouvoir professionnel, comment y faire face?*

Soirées conférences

Sauf indication contraire, ces activités sont gratuites pour les membres et le coût est de 5 $ par activité pour les non-membres. **Inscription obligatoire.**

2 avril
18 h 30 à 20 h 30

COMMENT PARTIR DE ZÉRO POUR FAIRE UN JARDIN?

Geneviève Belhumeur dévoilera les différentes étapes pour réussir l'installation d'un jardin productif. *Ouvert à tous!*

9 avril
18 h 30 à 20 h 30

MOUVEMENT DES MÈRES HONTEUSES

Dans les réseaux sociaux et divers médias, des mères se font juger, critiquer voire même insulter, et ce, sans fondement. Venez discuter de ce phénomène avec Rebecca Deschênes.

23 avril
18 h à 20 h

COMPRENDRE ET VIVRE UN PARCOURS MIGRATOIRE

Maud Pontel, formatrice en relations interculturelles, démystifiera les nombreuses facettes de l'immigration.

30 avril
18 h à 20 h

SEULE DANS LE NORD

Lynn Moreau partagera avec vous la richesse de la culture inuit.

7 mai
18 h à 20 h

VIOLENCE ORDINAIRE, INVISIBLE : DÉTECTER POUR CONTRER

Stéphanie Dupuis du Centre de femmes Ainsi soit-elle (Chambly) abordera différentes formes de violence sexuelle pour vous permettre de les reconnaître tout en obtenant des informations sur les actions à poser en tant que témoin, confidente et/ou victime.

28 mai
18 h à 20 h

FEMMES DE L'OMBRE LGBT

Que savons-nous des femmes ayant lutté pour les droits de la communauté LGBT? Le Réseau des lesbiennes du Québec présentera l'histoire de ces femmes militantes pour mettre en lumière leurs parcours et inspirer les jeunes générations.

Saviez-vous que le Centre est ouvert **tous les jeudis soirs**?
Entre 17 h 30 et 20 h 30, il est possible de profiter de nos services et de venir faire un tour pour jaser!

Groupes autogérés

ÉTIREMENTS (NOUVEAU LOCAL)

Une série d'étirements tout en douceur avec Johann Fréchette.

Date : Les mardis, du 14 janvier au 12 mai

Heure: 10 h à 11 h

Lieu : Salle de karaté (sous-sol du Centre Dorchester)

GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE

Sous forme d'exercices variés, ce groupe autogéré se réunit pour jouer avec les mots et socialiser en compagnie de Yolande Tétreault.

Date : Les mardis, du 14 janvier au 16 juin

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Maximum : 25 personnes

CLUB DE MARCHE

Vous êtes invitées à venir marcher sur la bande du canal avec Sylvie Provost. En cas d'intempérie, l'activité est annulée.

Date : Les mercredis, dès le 15 janvier

Heure : 13 h à 14 h

Lieu : Stationnement du cinéma Capitol

Ces activités sont entièrement animées par des membres bénévoles.

Merci pour votre implication!

Événements spéciaux

SORTIE ESTIVALE

Une belle journée pour se retrouver entre femmes et découvrir ou redécouvrir un attrait régional. Les détails entourant la sortie estivale seront dévoilés en juin. Surveillez le *Voix de femmes* et la page Facebook pour connaitre les détails.

Date : Le lundi 24 août

Horaire : à venir

Milieu de vie

Le Centre de femmes est un milieu de vie ouvert à toutes les femmes. Si vous avez envie de jaser, que ce soit entre vous ou avec nous, pas besoin de rendez-vous! Vous pouvez venir prendre un café, utiliser le Wi-Fi ou encore lire un livre. Une travailleuse est sur place et peut passer du temps avec vous. C'EST VOTRE CENTRE!

Nous vous invitons à emprunter gratuitement un livre de notre bibliothèque qui comprend des ouvrages féministes, des romans et des livres de recettes. Aussi, des ordinateurs sont à votre disposition si vous désirez répondre à vos courriels, faire des recherches, du traitement de texte, etc. Il est également possible d'imprimer des documents (contribution volontaire suggérée).

OUVERTS À TOUS

Ateliers de cuisine

Profitez d'une expérience culinaire rassembleuse pour découvrir des recettes santé et des nouveaux trucs. Chaque participante doit porter des souliers fermés, des pantalons longs, un tablier et un couvre-chef (foulard, casquette, filet à cheveux, etc.) Vous pouvez apporter des contenants pour rapporter à la maison les mets préparés. Les places sont limitées et l'inscription est confirmée sur réception du paiement (argent comptant).

ATELIER MYSTÈRE

Vous cherchez un aliment économique, polyvalent et qui a une valeur nutritive intéressante? Venez découvrir notre aliment mystère!

Horaire : Le jeudi 30 avril, de 9 h à 12 h

Coût : 5 $ pour les membres 10 $ pour les non-membres

Lieu : Centre communautaire

795, rue des Loisirs, Saint-Blaise-sur-Richelieu

Minimum : 4 personnes **Maximum :** 12 personnes

Date limite d'inscription : Le jeudi 23 avril

SORTIE CUEILLETTE ET CUISINE : PLANTES SAUVAGES AU MENU

La nature regorge de plantes savoureuses qu'il faut savoir bien identifier avant de les déguster. En compagnie d'une animatrice, les participantes feront la cueillette des plantes avant de faire une cuisine collective avec leur récolte.

Horaire : Le vendredi 19 juin, de 9 h à 14 h

Coût : 5 $ pour les membres 10 $ pour les non-membres

Point de rencontre : Centre de femmes du Haut-Richelieu*

Minimum : 4 personnes **Maximum :** 12 personnes

Date limite d'inscription : Le vendredi 12 juin

*Beau temps, mauvais temps, la cueillette s'effectuera à Iberville et la cuisine aura lieu au Centre de femmes.

OUVERTS À TOUS

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!

Horaire : Selon le calendrier des groupes

Coût : Variable selon les recettes choisies et le nombre de portions

Lieu : Henryville, Mont-Saint-Grégoire, Saint-Alexandre, Saint-Blaise -sur-Richelieu et Saint-Jean-sur-Richelieu*

Minimum : 3 personnes **Maximum :** 6 personnes

Inscription auprès de Rebecca Deschênes. Selon la disponibilité, il est possible de joindre un groupe tout au long de l'année!

*Soutien offert pour le démarrage et l'animation de nouveaux groupes dans toutes les municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

Jardin communautaire

Vous souhaitez cultiver un potager ou semer des fines herbes? Le jardin communautaire vous offre la possibilité de le faire dans des jardinets surélevés offrant une superficie de culture de 16 pieds carrés.

Inscription : À partir du 22 avril*

Coût : 10 $ par jardinet

Lieu : Terrain du Centre des Œuvres

40, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu

Durée : De la fin mai à l'Action de Grâces

*Il est conseillé de s'inscrire rapidement puisque les places sont limitées. Prenez note que les personnes intéressées doivent obligatoirement assister à une rencontre d'information qui aura lieu en soirée au mois de mai.

Bénévolat

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES DU CENTRE DE FEMMES

L'équipe du Centre de femmes invite ses bénévoles à une soirée de reconnaissance de leur implication citoyenne.

Horaire : Le jeudi 21 mai en soirée (heure à confirmer)

Coût : Gratuit. Réservée aux bénévoles du Centre.

Date limite d'inscription : Le jeudi 14 mai

INTÉRESSÉE À JOINDRE NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES?

APTITUDES RECHERCHÉES : Confidentialité, écoute, ouverture d'esprit et bonne compréhension des problèmes vécus par les femmes. Les bénévoles doivent adhérer à notre approche féministe qui vise le respect des différences, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

EXEMPLES DE TÂCHES BÉNÉVOLES :

- Bénévole à l'accueil (disponibilité de 3,5 h/semaine);
- Bureautique : gestion des inscriptions, entrée de données, lecture d'épreuves, mise en page de documents, etc.;
- Aide pour l'organisation d'événements spéciaux;
- Préparation et service de buffet lors des événements;
- Travaux de maintenance et d'entretien;
- Mise à jour du répertoire des livres de la bibliothèque;
- Distribution de dépliants et d'affiches (frais de déplacement remboursés);
- Représentation lors d'activités;
- Prise de photos et vidéos;
- Animation de conférence et d'atelier;
- Publipostage;
- Participation aux comités : programmation, *Voix de femmes* et mobilisation (Marche mondiale des femmes).

Venez en discuter avec Monique Petit, responsable de la vie associative.

Politique d'inscription et de remboursement

La carte de membre du Centre de femmes du Haut-Richelieu est disponible au coût de 5 $ et celle-ci est valide de septembre 2019 à août 2020. L'adhésion annuelle permet l'accès gratuit à nos services de même qu'à la majorité de nos activités. L'accessibilité est au cœur de nos préoccupations, alors si le coût est un obstacle à votre participation, contactez-nous afin que nous puissions en parler.

Afin que le Centre de femmes du Haut-Richelieu demeure un espace respectueux et ouvert à la diversité, les participantes ont la responsabilité de respecter le code de vie. Celui-ci est disponible en version papier au Centre et en version numérique sur notre site Internet.

Sauf indication contraire, une inscription est exigée pour chacune des activités, qu'elle soit gratuite ou payante, afin de nous permettre de vous offrir des ateliers dynamiques dans des espaces adéquats et confortables. **Il est important de nous aviser de votre absence sans quoi, pour certaines activités, votre nom sera inscrit sur une liste d'attente.**

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu se donne le droit d'annuler toute activité pour laquelle le nombre d'inscriptions est inférieur au nombre requis. De plus, le Centre se réserve le droit de modifier ou d'annuler en tout temps une activité.

En ce qui concerne les activités payantes, votre inscription sera considérée comme valide uniquement au moment de la réception du paiement. Le Centre n'émettra aucun remboursement après la date limite d'inscription. Les remboursements de 10 $ et moins seront faits comptant, tandis que ceux de plus de 10 $ seront effectués par chèque. En cas d'annulation d'une activité par le Centre, les frais d'inscription seront automatiquement remboursés.

LES ACTIVITÉS SONT RÉSERVÉES AUX FEMMES

À L'EXCEPTION DE CELLES IDENTIFIÉES COMME OUVERTES À TOUS.

Nos partenaires financiers

Centraide
du Grand Montréal

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec

Travail, Emploi
et Solidarité sociale
Québec

Condition féminine
Canada

Status of Women
Canada

Service
Canada