

CENTRE DE
femmes
DU HAUT-RICHELIEU



**Rapport
d'activités**

2022

2023

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente et de la directrice	P.2
Équipe.....	P.3
Mission, objectifs et vision	P.5
Perspectives 2023-2024	P.6
Financement	P.7
Territoire desservi	P.8
Volet vie associative	P.9
Volet services.....	P.13
Volet éducatif	P.17
Volet actions collectives.....	P.24
Volet sécurité alimentaire	P.30
Concertation et représentation	P.36
Communication et médias	P.38



MOT DE LA PRÉSIDENTE

2023. Il y a 40 ans, le Centre de femmes du Haut-Richelieu voyait le jour. 40 années de rencontres, de discussions, de revendications et de grands changements... Si certains voient dans le changement, une forme de désorganisation, avec le changement vient aussi, la réflexion, la mobilisation et la volonté de ne plus accepter certains faits acquis et de les voir se transformer.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu a été créé afin d'offrir à toutes les femmes de la région, un lieu de rassemblement où le droit à l'égalité et la liberté d'expression prévaudraient. Depuis sa création, des femmes de tous les milieux, de toutes les confessions, de toutes les cultures, se rassemblent afin de pouvoir briser leur solitude, échanger sur leurs réalités, débattre des enjeux et prendre position afin de contribuer au changement.

Le changement est un prisme à plusieurs facettes et peut se caractériser de plusieurs façons : apprendre par la différence, abattre les préjugés par la connaissance, se reconnaître à travers l'autre, donner pour mieux se retrouver, parler pour mieux se respecter... Au Centre de femmes du Haut-Richelieu, le changement fait partie de notre vie et ce, depuis 40 ans.

L'année à venir ne fera pas exception! Le départ de Carolle à la retraite amènera un beau changement avec l'arrivée d'Esther au poste de directrice générale. Même si son départ nous attriste, sa présence à nos côtés aux cours des dernières années aura prouvé qu'embrasser le changement ne peut que nous ouvrir à une tonne de possibilités. Merci pour toutes les portes que tu auras su ouvrir pour nous.

« Il n'existe rien de constant si ce n'est que le changement ».¹

Merci pour tout.

Mérianne Bergeron, présidente
Conseil d'administration



¹ Bouddha (Siddharta Gautama dit Bouddha)

MOT DE LA DIRECTRICE

Après six années passées avec vous, c'est avec des sentiments mitigés que je vous quitte pour entreprendre cette aventure qu'on appelle la retraite!

Tout en faisant le ménage de mes dossiers, je prends le temps de regarder ce qui a été fait pour, par, et avec les femmes. Cela me fascine et me rend fière d'avoir pu, à ma façon, contribuer à ce qui a été fait. De voir et de concevoir l'énergie qui a été mise dans chaque projet, chaque défi et chaque activité afin de répondre le mieux possible aux besoins de nos membres est une source de fierté que je partage avec chacune d'entre vous aujourd'hui.

Avoir eu le privilège de travailler avec des équipes motivées et inspirantes ainsi que des membres des conseils d'administration impliquées et dévouées a été une très belle expérience.

Pour terminer, je tiens à remercier toutes les membres qui font de cet organisme ce qu'il est. Merci de votre confiance et de votre participation. C'est grâce à vous que nous sommes toujours aussi dynamiques et motivées. Merci du fond du cœur à chacune des membres du personnel pour votre passion envers les femmes, votre dévouement et le partage de vos connaissances.

Merci, merci, merci et bonne continuité.

Carolle Mathieu, directrice



ÉQUIPE

- Carolle Mathieu, *directrice générale*
- Esther Prince, *coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire*
- Monique Petit, *responsable de l'accueil et de la comptabilité*
- Kathleen Messier, *chargée de projet « Y goûter, c'est l'adopter »*
- Joëlle Thérien, *agente de communication et de mobilisation en condition féminine*
- Rebecca Deschênes, *animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives*
- Marie Soleil Chrétien, *intervenante communautaire*
- Nancy Rizkallah, *agente de projet à la diversité*
- Mathilde Lussier, *intervenante communautaire*



CONSOLIDATION

FORMATIONS ET ESPACES DE RÉFLEXION POUR RENFORCER L'ÉQUIPE DANS SON EXPERTISE

Les formations suivies par les travailleuses leur permettent d'offrir un meilleur service à la communauté en plus de permettre au Centre de se positionner en tant qu'expert dans certains domaines.

Titres des formations suivies par une ou plusieurs travailleuses :

- *Prévenir les homicides intrafamiliaux*
- *Introduction aux réalités des peuples autochtones*
- *Démystifier l'antiféminisme, mieux comprendre pour réagir*
- *Mosaïque féministe*
- *ABC de l'intervention pour les non intervenantes*
- *Assumer pleinement son rôle de gestionnaire d'organisme communautaire*
- *Développer son courage managérial*
- *Ressourcement du réseau Leadership rassembleur*
- *Comment faire émerger l'intelligence collective dans mon organisme*
- *L'éthique et la prévention du harcèlement en milieu de travail*
- *La responsabilité légale des employeurs en milieu communautaire*
- *Comment bonifier votre stratégie de communication?*
- *L'expertise de L'R des centres de femmes en violences : une réalité à mieux connaître*
- *Intervenir auprès des femmes vivant en contexte de violence post-séparation.*
- *Aborder la consommation avec les jeunes; les attitudes aidantes*
- *Attirer et retenir la main d'œuvre*

LAC-À-L'ÉPAULE

Du 14 au 16 août, les travailleuses s'étaient réunies à Chateauguay pour réfléchir à l'avenir du Centre, aux enjeux liés à la mobilisation et aux célébrations entourant le 40^e anniversaire. Après deux années mouvementées par le contexte entourant la pandémie de la Covid-19, ce moment de ressourcement a été très bénéfique!



MISSION

LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU EST UN CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE EN CONDITION FÉMININE, DONT LA MISSION EST D'AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE DES FEMMES EN VUE DE LEUR PERMETTRE UNE PARTICIPATION ÉGALITAIRE DANS TOUTES LES SPHÈRES DE LA SOCIÉTÉ.

INCORPORÉ EN 1983 À TITRE D'ORGANISME DE BIENFAISANCE À BUT NON LUCRATIF, LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU ŒUVRE AUPRÈS DES FEMMES DES 14 MUNICIPALITÉS DE LA MRC DU HAUT-RICHELIEU.

OBJECTIFS

- Briser l'isolement en rassemblant les femmes pour travailler solidairement à un projet ou sur une problématique qui les préoccupe.
- Appuyer les femmes dans leurs démarches en vue de bien comprendre leur situation et d'agir sur celle-ci.
- Sensibiliser les femmes aux dimensions sociales de la condition féminine et les épauler dans l'affirmation et la défense de leurs droits et intérêts.
- Sensibiliser la population sur la réalité des femmes et promouvoir des conditions sociales qui garantissent l'égalité, la dignité, la responsabilisation et l'autonomie.



RASSEMBLER

APPUYER

SENSIBILISER

VISION

LE CENTRE EST UN MILIEU DE VIE DYNAMIQUE OÙ LES FEMMES, TOUTES GÉNÉRATIONS ET ORIGINES CONFONDUES ET PROVENANT DE MILIEUX DIVERSIFIÉS, SE RÉUNISSENT EN SÉCURITÉ POUR CONCEVOIR UNE COMMUNAUTÉ ÉGALITAIRE, AUTOSUFFISANTE ET SOLIDAIRE.

CHEF DE FILE EN CONDITION FÉMININE ET EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, LE CENTRE COMPTE POURSUIVRE SES RÔLES DE SOUTIEN, D'ÉDUCATION, DE MOBILISATION ET DE PORTE-PAROLE AFIN DE FAIRE RAYONNER SON EXPERTISE. BIEN ANCRÉ DANS LES COMMUNAUTÉS RURALES ET URBAINE, RECONNU DES INSTANCES PUBLIQUES, LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU MISE SUR LA CAPACITÉ DES FEMMES DE SA RÉGION À CONCRÉTISER DES PROJETS RASSEMBLEURS ET GÉNÉRATEURS D'UNE ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE.

PERSPECTIVES 2023-2024

- FINALISER LA **PLANIFICATION STRATÉGIQUE** ET METTRE EN PLACE LES ACTIONS DE L'AN 1 PERMETTANT DE RÉALISER SES OBJECTIFS .
- **EXERCER UN LEADERSHIP** EN DÉFENSE DE DROITS ET EN MOBILISATION FÉMINISTE.
- **DIVERSIFIER NOTRE MEMBERSHIP**, PARTICULIÈREMENT AU NIVEAU DE L'ÂGE ET DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE.
- POURSUIVRE LE TRAVAIL AVEC LES FEMMES DE LA **DIVERSITÉ CULTURELLE**.
- POURSUIVRE NOTRE TRAVAIL DE SENSIBILISATION DES **RÉALITÉS AUTOCHTONES** AUPRÈS DE NOS MEMBRES DANS UNE PERSPECTIVE DE RÉCONCILIATION AVEC LES PREMIÈRES NATIONS.
- AUGMENTER **L'IMPLICATION DES MEMBRES** DANS LES DIFFÉRENTS PROJETS MOBILISATEURS DU CENTRE.
- AUGMENTER LA PORTÉE DU **GROUPE DE GLANAGE** ET ARRIMER CE PROJET AUX AUTRES INITIATIVES LOCALES SIMILAIRES.
- RENFORCER L'ASPECT **MILIEU DE VIE** AU JARDIN COMMUNAUTAIRE.
- **DÉVELOPPER DES POINTS DE SERVICES** DANS DIFFÉRENTES MUNICIPALITÉS RURALES, QUI INCLURAIENT UN SERVICE D'ÉCOUTE, DES ACTIVITÉS COMME DES CAFÉS-RENCONTRES ET DES CUISINES COLLECTIVES.


Photo : copyright
© Laurianne Gervais-Courchesne



FINANCEMENT

Merci à nos bailleurs de fond de nous soutenir afin de mieux répondre aux besoins des femmes du Haut-Richelieu!

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

Québec 

Programme de soutien aux organismes communautaires

- Financement de la mission du Centre
- Programmes en sécurité alimentaire

- Financement de la mission du Centre
- Financement d'initiatives en sécurité alimentaire



Centraide
du Grand Montréal



- Mobilisation en sécurité alimentaire

Secrétariat
à la condition
féminine

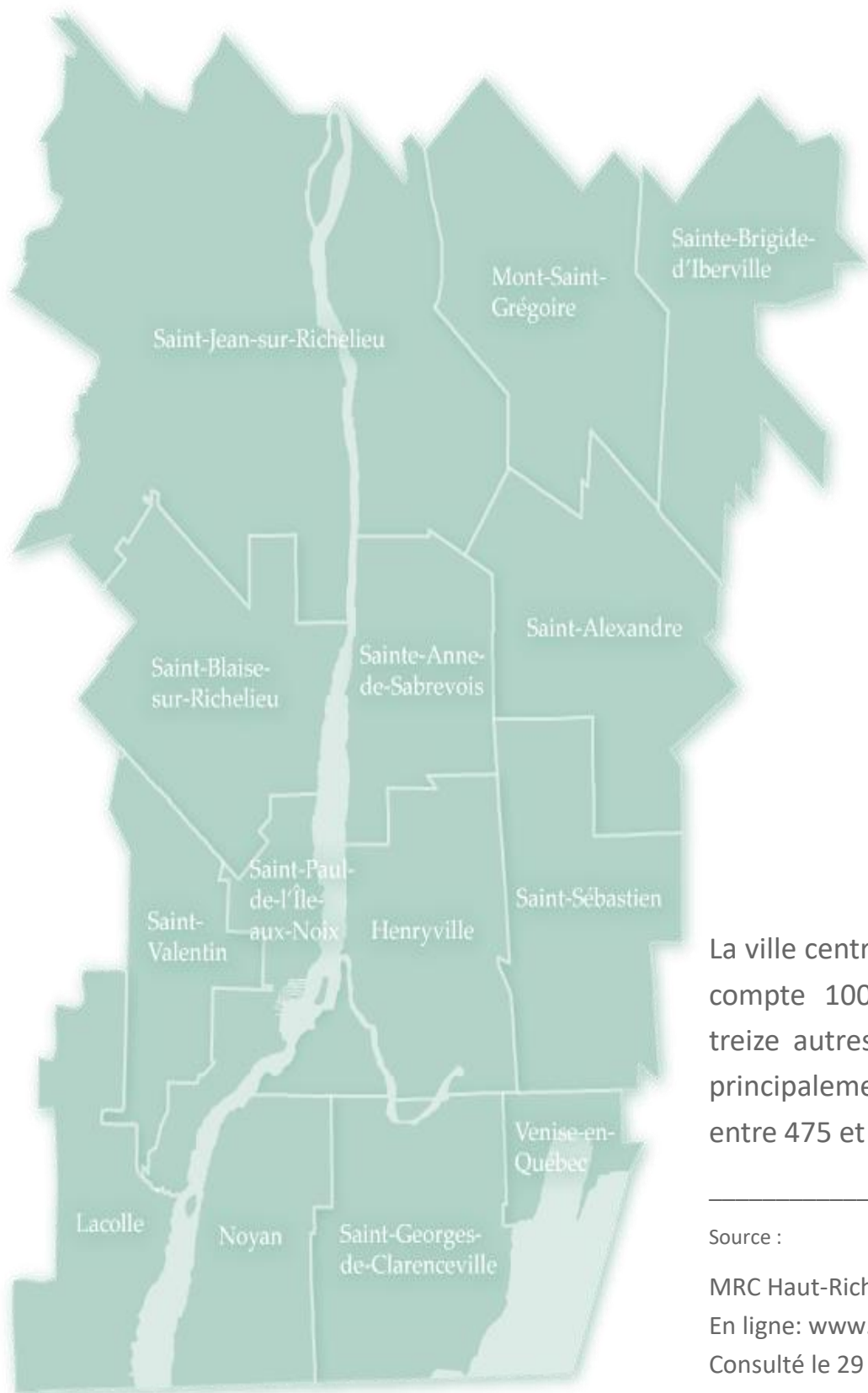
Québec 

- Aide financière pour adaptation dans le contexte de la pandémie.



TERRITOIRE DESSERVI

124 814 HABITANT·E·S



La ville centre, Saint-Jean-sur-Richelieu, compte 100 188 habitant·e·s, et les treize autres municipalités, à vocation principalement agricole, comptent entre 475 et 3 296 habitant·e·s.

Source :

MRC Haut-Richelieu. *Nos municipalités*.

En ligne: www.mrchr.qc.ca/municipalites.php

Consulté le 29 mai 2023.

VOLET VIE ASSOCIATIVE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

27

FEMMES
PRÉSENTES

UN MOMENT PRÉCIEUX POUR MESURER LES ACCOMPLISSEMENTS
DE LA DERNIÈRE ANNÉE POUR SE PROJETER DANS L'AVENIR

Nomination de trois nouvelles administratrices au conseil d'administration.

Présentation des états financiers et du rapport d'activités.

Et bien plus!



20 membres ont participé à une séance extraordinaire lors de laquelle les changements aux règlements généraux ont été expliqués avant d'être adoptés par l'assemblée. Par la suite, l'assistance a discuté de l'offre de service du Centre en compagnie de l'équipe de travail.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

DES RENCONTRES AUX SIX SEMAINES POUR VEILLER À LA SAINTE GESTION

158 HEURES

JACQUELINE
YAPO-CHÊNE

LISE
BREAULT

CAROLE
DUBOIS

MÉRIANE
BERGERON

MONIQUE
PETIT

SYLVIE
PROVOST

BERNADETTE
BLAIN

CAROLLE
MATHIEU



PORTRAIT DES PARTICIPANTES *

Plus d'**UNE** femme
sur **DEUX** vit seule.

- 23,5 % SONT CÉLIBATAIRES.
- 22,5 % SONT SÉPARÉES OU DIVORCÉES.
- 12,5 % SONT VEUVES.

PLUS DE **40 %** ONT UN REVENU

PERSONNEL BRUT DE MOINS DE **22 229 \$.**



Plus de **56 %**
détenient un **diplôme**
collégial ou universitaire.

DIVERSITÉ CULTURELLE

Canadienne · Algérienne · Française
Vénézuélienne · Italienne · Haïtienne
Péruvienne · Turque · Chinoise
Congolaise · Mexicaine · Colombienne
Pakistanaise · Ivoirienne · Ukrainienne
Guinéenne · Dominicaine · Burundaise
États-Uniennes · Paraguayenne · etc.

12 LANGUES

MATERNELLES DIFFÉRENTES

MOYENNE D'ÂGE :

62 ANS

LEUR ÂGE VARIE ENTRE

21 ANS

ET

88 ANS.

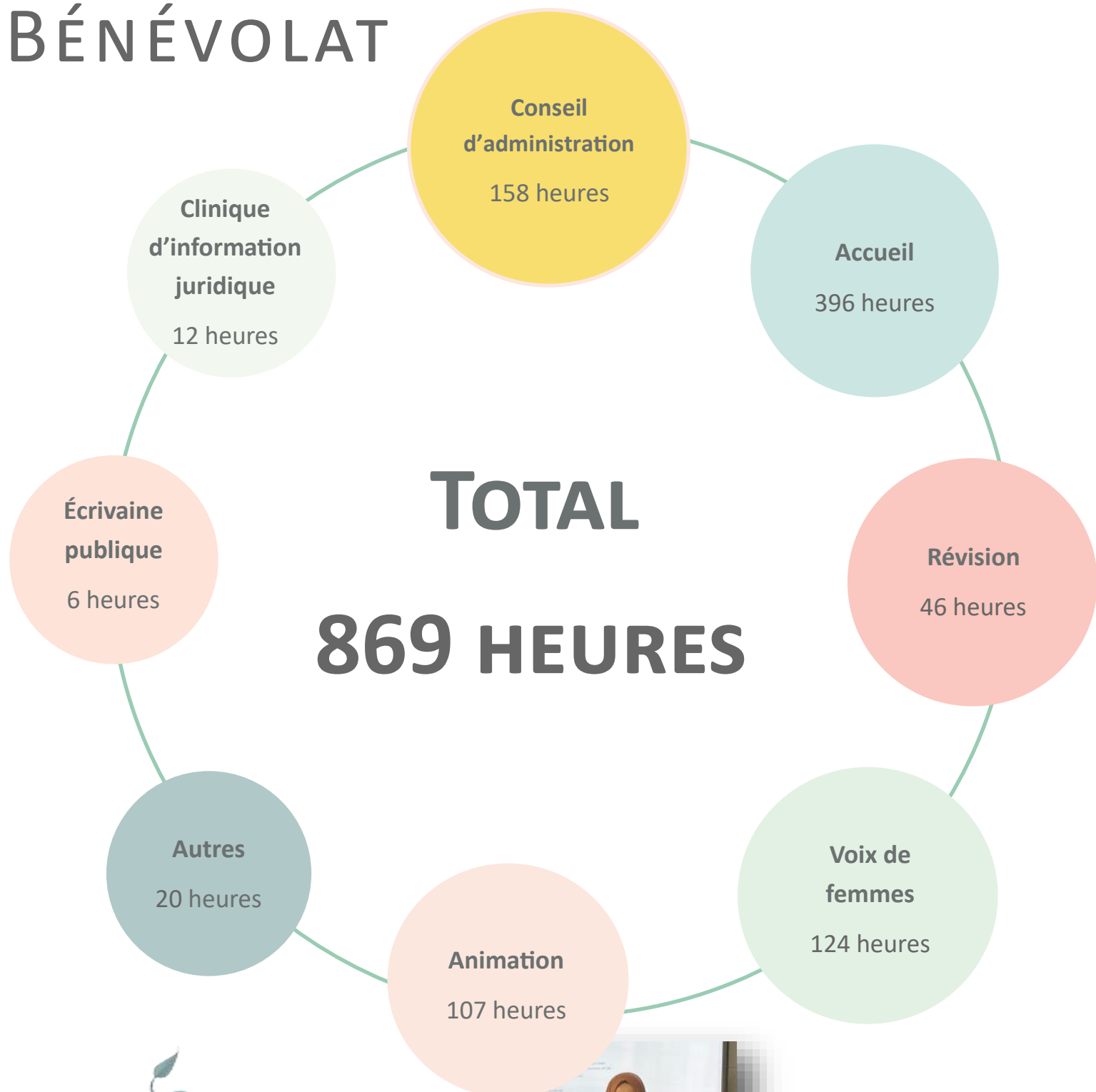
Plus de **76 %**

des personnes qui fréquentent
les activités du Centre sont à la
retraite ou sans emploi.

- **45 %** SONT DE
NOUVELLES MEMBRES.
- **12 % RÉSIDENT EN MILIEU RURAL :**
Mont-Saint-Grégoire, Venise-en-Québec,
Lacolle, Noyan, Saint-Alexandre, Clarenceville,
Saint-Blaise-sur-Richelieu, Napierville, etc.

* 312 RÉPONDANT·E·S

BÉNÉVOLAT



LES BÉNÉVOLES RESSORTENT AVEC UN SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT ET DE RECONNAISSANCE. ELLES SONT PLUS D'UNE QUARANTAINE À AVOIR CONTRIBUÉ À LA MISSION DU CENTRE EN METTANT À PROFIT LEUR SAVOIR-FAIRE!

TÉMOIGNAGE

UNE NOUVELLE MEMBRE QUI S'IMPLIQUE ÉGALEMENT EN TANT QUE BÉNÉVOLE

Moments de bonheur !

Être accueillie au Centre de femmes du Haut Richelieu est une expérience si riche, si chaleureuse et si enveloppante, qu'il me faudrait des pages et des pages de mots, pour vous convier l'impact au féminin et à l'humain qu'offre si généreusement ce centre où nous sommes appelés à intégrer notre pouvoir de mise en valeur et la revendication positive de notre anima.

Il va sans dire que mon parcours de vie (tempêtes et défis personnels compris), qui m'a emmenée à déménager dans ce chaleureux milieu de St-Jean-sur-Richelieu en juin 2022, a été immédiatement enrichie par mon adhésion aux activités du Centre; ateliers écriture, ateliers d'un jour, ateliers des déesses, évènements, diverses fêtes, par sa diversité et sa mission riche de sens.

DÈS MON INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MERVEILLEUSE MATHILDE, JE ME SUIS SENTIE ACCOMPAGNÉE, ENTENDUE, SOUTENUE (JE SUIS À MOBILITÉ RÉDUITE), ÉCOUTÉE, VUE ET RECONNUE, ACCEPTÉE ET LIBRE DE MES CHOIX.

À ma grande et agréable surprise, cette atmosphère, attitude et ambiance est retrouvé dans toutes les activités, dans toute l'équipe de travail et chez les membres du Centre.

Depuis octobre dernier, j'ai aussi l'honneur de contribuer en tant que bénévole, parfois à l'accueil, aide cuisine aux évènements, prise de photos, soutien informatique, jour de la femme et autres à venir j'espère bien.

Tous ces moments de bonheur vécus au travers les partages, les apprentissages et réflexions de la condition féminine vécus au Centre, m'élèvent vers des sommets plus humains, plus féminins et m'emmènent vers un enrichissement personnel que je pourrai faire rayonner chez mes consœurs, dans ma famille et ma société !

Nadine Beauséjour

NADINE A JOUÉ DEUX PERSONNAGES DONT CELUI DU « BOSS » À L'OCCASION DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



131

ÉCOUTES

INTERVENTIONS

DES RENCONTRES INDIVIDUELLES POUR PARLER DE PROBLÉMATIQUES EN LIEN AVEC :

SANTÉ MENTALE VIOLENCE CONJUGALE

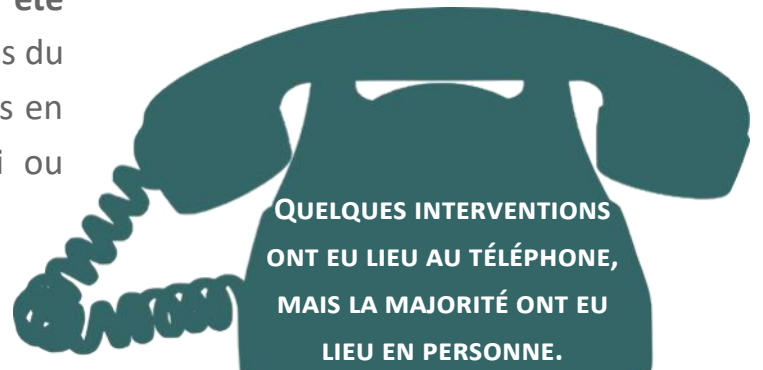
VIOLENCE FAMILIALE RELATION AVEC LES ENFANTS DEUIL ET BIEN PLUS
TROUBLES ALIMENTAIRE VIOLENCE POST-SÉPARATION

+ UNE CELLULE D'INTERVENTION RAPIDE (cellule Éclair) d'une durée de six jours a été déclenchée par les intervenantes pour un cas de violence post-séparation et avec un **risque sérieux d'homicide contenant plusieurs facteurs aggravants.**

58

RÉFÉRENCES

De nombreuses femmes ont été dirigées vers d'autres ressources du milieu pour des problématiques en lien avec le **logement**, l'**emploi** ou l'**aide alimentaire**.



MATHILDE
LUSSIER, IN-
TERVENANTE

À ces rendez-vous formels s'ajoutent de nombreuses interventions informelles qui font partie de notre quotidien. Malgré le déconfinement, les impacts de la Covid se font encore sentir chez les femmes, réveillant différentes fragilités ou amplifiant des problèmes préexistants. Au Centre de femmes, les membres peuvent se déposer et parler des situations qui les préoccupent.

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

DES RENCONTRES INDIVIDUELLES AVEC UNE AVOCATE RETRAITÉE

Cette année, Jocelyne Robichaud a été consultée pour informer les femmes de leurs droits et obligations en lien avec des problématiques de **séparation**, **divorce**, **retour au travail**, **mandat d'inaptitude** et **logement**.

12

RENDEZ-VOUS

ÉCRIVAINNE PUBLIQUE

UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR MENER À BIEN UN PROJET

Munie de son clavier, Sylvie Provost a aidé des femmes à rédiger des articles et à remplir des formulaires. En plus de les épauler dans la rédaction et l'organisation de leurs idées, elle leur a permis de comprendre la documentation nécessaire pour la réalisation de leurs objectifs.

6

HEURES



AIDE INFORMATIQUE

49

RENCONTRES

SOUTENIR LES FEMMES VERS L'AUTONOMIE DANS UNE SOCIÉTÉ DE PLUS EN PLUS AXÉE SUR LE NUMÉRIQUE

Les membres ont appris comment utiliser leurs appareils électroniques (téléphone, tablette ou ordinateur) pour naviguer sur les réseaux sociaux afin de garder le contact avec leurs proches ou élargir leur réseau. Plusieurs ont également demandé de l'aide pour comprendre le fonctionnement des codes QR dont l'utilisation est de plus en plus répandue. Une attention particulière est accordée aux questions de sécurité comme le harcèlement, la fraude, etc.

PETITS DÉJEUNERS CAUSERIES

UNE ACTIVITÉ HEBDOMADAIRE POUR BRISER L'ISOLEMENT

Ces rendez-vous informels constituent une belle porte d'entrée pour les nouvelles membres, particulièrement celles qui sont nouvellement arrivées dans la région. Pour plusieurs, il s'agit de l'une des rares occasions pour socialiser et faire de nouvelles rencontres.

282

PRÉSENCES

30

RENCONTRES

CONVERSATION ANGLAISE

9

RENCONTRES

AU-DELÀ DE LA PRATIQUE D'UNE LANGUE...

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Denise Bonds, professeure d'anglais à la retraite, éprouve beaucoup de fierté à aider les participantes motivées à s'exercer dans la pratique de la langue anglaise. L'ambiance conviviale est propice aux apprentissages.

40

PRÉSENCES

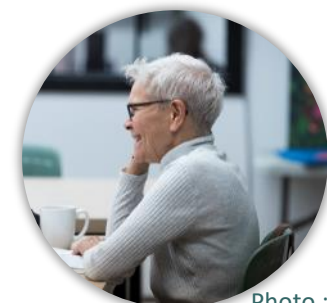


Photo :
copyright

©Laurianne Gervais-Courchesne

PROJET À LA DIVERSITÉ

SOUTENIR LES NOUVELLES ARRIVANTES TOUT EN SENSIBILISANT LES MEMBRES AUX ENJEUX LIÉS À LA DIVERSITÉ CULTURELLE

Les services et les activités qui s'adressent spécifiquement aux femmes de la diversité culturelle leur permettent de **pratiquer le français** dans une ambiance conviviale. Elles apprécient d'avoir l'opportunité de se réunir pour **discuter de leurs réalités** et de bénéficier d'un espace pour **réfléchir à des projets** qui leur tiennent à cœur. De plus, elles peuvent compter sur **l'oreille bienveillante** des intervenantes qui connaissent les principes de l'intervention interculturelle. À leur demande, elles ont reçu certains services en espagnol et en anglais et ont pu bénéficier d'un accompagnement lors de rendez-vous médicaux pour traduire des termes en arabe.

Les activités d'éducation populaire ont permis aux membres de se **sensibiliser** à divers aspects de la diversité culturelle. Les immigrantes qui ont raconté leur parcours et parlé de leur pays d'origine ont fait bien plus que divertir l'assistance, car ces récits de vie ont favorisé les **réflexions sur les privilèges** dont les femmes disposent pour aider les femmes immigrantes. Suite à ces activités, elles sont nombreuses à vouloir se mettre en action pour favoriser un **meilleur vivre-ensemble**.

S'adresser à une foule dans une langue seconde constitue un défi que nos conférencières ont relevé avec aplomb!



Comité
Entre-Nous
12 RENCONTRES

Conversation
française
11 PRÉSENCES
9 SÉANCES

36

RENCONTRES
INTERCULTURELLES

Conférences
sur la diversité
91 PRÉSENCES
11 SÉANCES

Petits déjeuners
du monde
87 PRÉSENCES
7 SÉANCES

15

MEMBRES
INTÉRESSÉES

Lancement du projet de jumelage linguistique

CRÉER DES LIENS ENTRE DEUX FEMMES DE CULTURES DIFFÉRENTES POUR FAVORISER L'ENTRAIDE ET L'INTÉGRATION TOUT EN BRISANT L'ISOLEMENT

8
SÉANCES

La motivation à comprendre les réalités des nouvelles arrivantes est grande chez les femmes intéressées par le projet de jumelage. En effet, celles-ci participent en grand nombre aux activités d'éducation populaire en lien avec la diversité culturelle.

TÉMOIGNAGE

Qu'est le Centre de femmes pour toi Francine? me demande Joëlle. Heu... fut ma première réaction alors, une multitude d'images défilent dans ma tête.

Arrivée au Centre peu après la pandémie (vous savez ce virus qui nous a fait emmurer chez soi – mes enfants, travailleurs services essentiels m'ont mis en veilleuse = comprendre (ou voir à titre préventif). Merveilleuse sécurité physique mais socialement et moralement j'en prends un coup! Bref l'info sur le Centre de femmes tombe sous mes yeux au bon moment : lieu de rencontres pour les femmes de tout âge, culture, éducation. Cafés-rencontres, conférences, offres d'atelier, groupe de soutien à la condition féminine : mon agenda se remplit et parfois j'en oublie... Il y a là un partage entre nous à travers parfois d'activités manuelles (poterie du Musée du Haut-Richelieu) perlage avec Diane femme autochtone et autres); partage d'étapes de vie de mère, travailleuse, conjointe même – les confidences s'installent bien entre femmes (c'est connu). Échange et plaisirs de cuisine avec des femmes immigrantes parfois. Mes nouvelles amies que j'ai rencontrées là me parlent de leur horticulture/jardin communautaire.

J'y vois aussi l'occasion de m'impliquer dans des événements concernant la condition féminine : rassemblement pour contester les hausses de loyers, journée de la robe rouge concernant les autochtones enlevées/disparues, etc., et j'en oublie! (désolée)

Merci à vous de m'offrir un endroit, une équipe chaleureuse et ouverte à recevoir/accueillir des femmes en désir d'apprendre, connaître encore et encore.

Francine Moreau

Francine (à droite) a bravé le froid avec ses consœurs du Centre de femmes parce qu'elle trouvait important de souligner les impacts de la crise du logement sur la condition féminine.



CAFÉS-RENCONTRES

SOCIALISER, S'OUTILLER, BRISER L'ISOLEMENT ET BIEN PLUS!

Thématiques : *La communication sous toutes ses facettes* · *Mieux naviguer dans une chicane* · *Le pouvoir de l'autocompassion* · *L'été, pas toujours le fun les vacances* · *Économiser sans se priver* · *Socialiser sur le Web : où et comment?* · *Quand le corps se fatigue* · *Apprendre à mettre ses limites* · *Différentes facettes de l'anti-gaspi* · *Lâcher prise pour reprendre le pouvoir* · *Charge mentale et épuisement* · *Le langage de domination* · *Nos besoins fondamentaux, la clé du bonheur?* · *Les différentes formes de deuil* · *La banalisation des violences sexuelles* · *Apprivoiser la solitude* · *Solidarité ou amitié* · *L'algorithme Facebook* · *Le retour à la vie sociale, entre bonheur et anxiété* · *Les parentalités* · *Déjouer l'inflation de notre assiette* · *Violences faites aux femmes* · *C'est quoi le bonheur?* · *Apprendre à écouter* ·

Pour joindre une plus grande diversité de femmes, un café-rencontre sur le thème de la sexualité a aussi été offert un jeudi soir.

Saint-Jean-sur-Richelieu
208 PRÉSENCES
19 SÉANCES

Venise-en-Québec

96 PRÉSENCES
11 SÉANCES

36

MOMENTS
D'ÉCHANGES

Mont-Saint-Grégoire

47 PRÉSENCES
8 SÉANCES

SOIRÉES-CONFÉRENCES

POUR SENSIBILISER ET RÉPONDRE AUX PRÉOCCUPATIONS D'UNE PLUS GRANDE DIVERSITÉ DE FEMMES

197

PRÉSENCES

Les mots tuent: démystifier la violence conjugale en partenariat avec la Maison Hina

Féministes méconnues de l'histoire dans le cadre du mois de l'histoire des femmes

Parlons menstruations en partenariat avec la Maison des jeunes d'Iberville

Comprendre et évaluer ses relations interpersonnelles

Multiplication végétale avec Alternative Aliment-Terre

La santé et l'environnement avec Docteure Catherine Beauce

Le droit et l'accès à l'avortement aux États-Unis et au Canada avec Véronique Pronovost

+ Une soirée-conférence par mois en lien avec la diversité culturelle

18

SÉANCES



ATELIERS D'UN JOUR

OUTILLER LES MEMBRES EN LIEN AVEC LES PROBLÉMATIQUES AUXQUELLES ELLES SONT CONFRONTÉES

Bienfaits des boisés urbains sur la santé

Déconsommation

La prison au féminin

L'itinérance au féminin

Engagez-vous pour votre Centre de femmes

L'alimentation, un enjeu de santé pour toutes

Comment réduire sa facture d'épicerie?

Services aux aînées

Concepts basiques sur les finances personnelles

Notions de base pour tirer le meilleur de Facebook



20
SÉANCES

227
PRÉSENCES

FAIRE RAYONNER L'EXPERTISE DE NOS PARTENAIRES DU MILIEU COMMUNAUTAIRE

Le mythe de l'égalité atteinte

Droit des personnes retraitées et préretraitées

Droit et logement

Femmes handicapées en société

Cyberrelation et sextage : comment en parler avec les enfants

Au-delà des apparences : comprendre les troubles alimentaires

Matinée spéciale : raconte-moi l'histoire



SÉRIES D'ATELIERS

APPROFONDIR DES RÉFLEXION IMPORTANTES ET ÉLARGIR LES HORIZONS DES MEMBRES

L'art, le corps et l'esprit

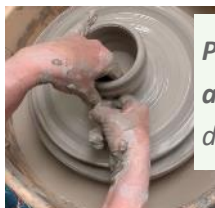
Des rencontres bimensuelles animées par une artiste peintre et psychothérapeute qui ont favorisé des prises de conscience sur la santé mentale par le biais de l'art.

Accepter ses différences corporelles

Quatre séances pour approfondir des problématiques soulevées par des participantes.

À la découverte de l'art-céramique et de l'histoire du Haut-Richelieu

Un projet de médiation culturelle avec le Musée du Haut-Richelieu.



Participation au vernissage de l'exposition temporaire du musée qui a attiré plus de 80 personnes. Les participantes ont confectionné des affiches pour expliquer leur démarche à la population.

245
présences

32
séances

GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE



POUR STIMULER L'IMAGINAIRE ET BRISER L'ISOLEMENT

Les animatrices bénévoles ont beaucoup de plaisir à animer ces séances bimensuelles très appréciées des membres.

18 SÉANCES
202 PRÉSENCES

CINÉS-CAUSERIES

5 SÉANCES
27 PRÉSENCES

POUR ABORDER DES SUJETS SENSIBLES D'UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE

Chaque film ou documentaire fait un lien avec des enjeux sociaux abordés dans notre programmation. Les discussions indiquent que cette formule favorise les prises de conscience sur des problématiques complexes comme le racisme, les pensionnats autochtones, la santé mentale, la transphobie, etc.



L'ACTUALITÉ EN QUESTION

UN ESPACE SÉCURITAIRE POUR DÉBATTRE ET ÉCHANGER RESPECTUEUSEMENT

Ce nouveau rendez-vous mensuel permet aux participantes d'approfondir des réflexions relatives aux nouvelles rapportées par les médias. En plus de se forger une opinion, ces rencontres leur permettent de rationaliser des craintes générées par l'actualité qui peut parfois être une source d'anxiété.

8 SÉANCES
42 PRÉSENCES

CLUB DE LECTURE

UN ESPACE DE DÉCOUVERTES APPRÉCIÉ DES PASSIONNÉES DE LITTÉRATURE

Les participantes sont invitées à parler de leurs découvertes littéraires, de sorte qu'il est question d'une grande variété d'ouvrages allant du roman policier au style fantastique. Les lectrices apprécient particulièrement avoir l'opportunité de connaître de nouvelles autrices.



9 SÉANCES
59 PRÉSENCES

PROJET FEMMES AUTOCHTONES

EXPLORER L'HISTOIRE INVISIBLE DES PEUPLES AUTOCHTONES ET S'ENGAGER DANS UN PROCESSUS DE DÉCOLONISATION

Mai 2022

216
présences

12
séances

Série de trois ateliers sur la thématique de la décolonisation. Lors de la dernière séance, Diane Labelle, militant·e et chercheur·e bispirituel·le, a été invitée à parler des enjeux actuels des autochtones au Québec. Le constat était flagrant : il était nécessaire d'approfondir la réflexion!

Automne 2022

Diane Labelle anime des rendez-vous mensuels et abordent des thématiques variées comme le perlage, les pensionnats, la spiritualité, la roue de médecine, etc.

25 FEMMES
IMPLIQUÉES

Hiver 2023

Diane Labelle s'inspire des intérêts des participantes pour choisir les sujets abordés lors des ateliers : agriculture, alimentation, femmes autochtones disparues et assassinées, etc.



Début de l'organisation

**JOURNÉE
DE LA ROBE
ROUGE**

Journée nationale de sensibilisation aux femmes et aux filles, ainsi qu'aux personnes 2SLGBTQIA+ autochtones disparues et assassinées



9

BINÔMES

Lancement du projet de correspondance

CRÉER DES LIENS PROFONDS DANS UNE PERCEPTIVE DE RÉCONCILIATION

3
ÉCHANGES

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est en étroite collaboration avec le Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh pour développer des initiatives comme le projet d'échanges épistolaires qui réunit les membres des deux organismes.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

PROFITER DES MOMENTUMS POUR FAIRE VIVRE AUX MEMBRES DES ÉMOTIONS POSITIVES

FÊTE DE NOËL

36 PARTICIPANTES



Un nouvel événement festif pour se souvenir qu'à plusieurs moments de l'Histoire, les femmes ont été tuées parce qu'elles ont refusé de se conformer aux exigences de la classe dirigeante.



BAL DES SORCIÈRES

30 PARTICIPANTES

LANCEMENT DES CÉLÉBRATIONS 40^E ANNIVERSAIRE DU CENTRE

15 PARTICIPANTES



JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

7 PARTICIPANTES

ACTIVITÉS SPÉCIALES

CRÉER DES MOMENTS RASSEMBLEURS POUR DYNAMISER LE MILIEU DE VIE

Des activités pour se mettre dans l'ambiance des Fêtes

La programmation d'automne prend fin le mercredi 14 décembre avec la fête de Noël, mais l'équipe avait envie d'animer le milieu de vie en vous invitant à quelques activités surprises!

Lundi 19 décembre à 13 h 30 : marche hivernale et chocolat chaud

Rendez-vous devant nos locaux pour marcher avec Monique et Joëlle. L'activité sera suivie d'une dégustation de boissons chaudes.

Mardi 20 décembre à 13 h 30 : échange de recettes et de biscuits

Esther vous invite à apporter vos recettes coups de cœur et à partager quelques biscuits.

Mercredi 21 décembre de 13 h 30 à 16 h : film de Noël

Marie Soleil et Carolle ont hâte de vous faire découvrir le film *L'Amour en vaut la chandelle* et d'en discuter avec vous autour d'un bon bol de maïs soufflé.

Jeudi 22 décembre de 13 h 30 à 16 h et de 17 h 30 à 20 h : jeux de société

Mathilde et Nancy ont hâte de jouer avec vous! Apportez vos jeux ou jouez avec notre sélection.

Vendredi 23 décembre de 9 h à 11 h 30 : des ongles colorés pour les Fêtes

Matériel à votre disposition pour faire vos ongles au gel UV.

Aucune inscription requise!

Êtes-vous inscrites à la fête de Noël?

Détails à la page 4.

L'invitation était diffusée dans le bulletin Voix de femmes.

JOURNÉE DU SPORT FÉMININ

5 PARTICIPANTES

SEMAINE D'ACTIVITÉS AVANT NOËL

12 HEURES D'ANIMATION

PLUS DE 50 PARTICIPANTES



PIQUE-NIQUE ESTIVAL

29 PARTICIPANTES

Une conseillère municipale est venue assister à notre rendez-vous de l'été!



FÊTE DES BÉNÉVOLES

THÉMATIQUE : FÊTE FORAINE

29 PARTICIPANTES

TÉMOIGNAGES



Je suis une nouvelle citoyenne à St-Jean-sur-Richelieu depuis deux ans... J'ai voulu habiter près de mes enfants et mes petits-enfants, récemment déménagés sur la Rive-Sud. Cependant comme j'ai habité à Laval durant près de soixante-quinze ans, de me refaire un réseau de rencontres et de loisirs était pour moi une priorité.

La promotion du Centre des femmes m'a attirée vivement par sa programmation qui offre une variété d'activités passionnantes. Au cours de mon inscription, un accueil chaleureux m'a ravie. Lors du premier café-rencontre, l'annonce d'un nouveau comité m'a interpellée et je fais partie de « Femmes en action » depuis ce temps.

La condition féminine m'a toujours intéressée et l'idée de pouvoir apporter ma contribution à son amélioration a été pour moi une grande motivation. La progression de la violence faite aux femmes nécessite de plus en plus de sensibiliser la population et ses dirigeants à la prévention de ces drames.

Dans le cadre de cette implication, des affiches contre la violence conjugale ont été distribuées à des postes stratégiques; la vitrine du Centre a été peinte par les membres du comité pour apporter une prise de conscience concernant les quatorze féminicides durant l'année 2022. Pour rappeler ces tragédies, le comité a organisé le 4 décembre un rassemblement dans un parc derrière le palais de justice où nous avons affiché les noms de chacune des victimes sur des rubans blancs qui ont été bien en vue pour quelques jours dans ce lieu.

Pour souligner la journée internationale du droit des femmes, une lecture d'une pièce de théâtre des années 70 « Mômman travaille pas, a trop d'ouvrage! » a été présentée au Centre des femmes. J'ai fait partie de la distribution dans un rôle d'une femme de cette époque. Quel grand plaisir de préparer cet événement avec mes nouvelles amies et de le présenter à tout les membres du Centre lors de cette journée significative dans l'évolution de la femme. Un échange autour des enjeux des féministes a suivi cette représentation et pour couronner la journée, un « 5 à 7 » festif a comblé toutes les participantes.

Je suis immensément reconnaissante du bienfait que le Centre m'apporte d'humanité dans ces belles rencontres, par des discussions enrichissantes et la complicité des femmes qui y participent. Merci à toute l'équipe qui est si «formidable» !

Francine Lachapelle



Je trouve ça génial que le projet puisse avoir des impacts positifs comme ça au-delà des 8 semaines d'activités! C'est toujours un peu ce que l'on espère qu'y arrive en faisant des projets de médiation culturelle.

Nicolas Ouellet, agent culturel, Musée du Haut-Richelieu



VOLET ACTIONS COLLECTIVES

JUSTICE CLIMATIQUE

IMPLICATION DANS LA MARCHÉ POUR LE JOUR DE LA TERRE À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

- ⇒ **5 rencontres** du comité organisateur
- ⇒ Confection de plus de **200 bombes de semences**
- ⇒ Présence de **7 membres** et deux travailleuses

+ MARCHÉ DU PAIN ET DES FORÊTS À QUÉBEC

+ MARCHÉ POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE À MONTRÉAL



MARCHÉ CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES FAITES AUX FEMMES

- ⇒ **7 RENCONTRES DU COMITÉ ORGANISATEUR DIRIGÉ PAR LE CIVAS L'EXPRESSION LIBRE**
- ⇒ **MOBILISATION DES MEMBRES POUR UN PROJET D'ART COLLECTIF**



PRÈS D'UNE CINQUANTAINE DE PARTICIPANTES À LA MARCHÉ QUI A MOBILISÉ LE MILIEU COMMUNAUTAIRE ET SCOLAIRE



DES CARTES DE NOËL POUR LES FEMMES INCARCÉRÉES

440 CARTES ACHÉMINÉES GRÂCE À LA COLLABORATION DE LOUISE HENRY

Pour bien choisir leurs mots, les participantes ont bénéficié des conseils d'ex-détenues qui ont partagé leurs idées lors d'une séance d'écriture en groupe. Leurs pensées réconfortantes sont parvenues au Centre de détention de Québec, dans deux maisons de transition de même qu'aux prisons de Leclerc et Joliette.

PLUS DE 25 FEMMES IMPLIQUÉES

COMITÉ FEMMES EN ACTION

Novembre 2022

DES MEMBRES CO-CONSTRUISENT UN PLAN D'ACTION ET SE MOBILISENT.

Octobre 2022

200 AFFICHES de SOS violence conjugale ont été distribuées par les membres du comité qui ont profité de l'occasion pour sensibiliser les commerçant·e·s à l'importance d'accepter de mettre leur téléphone à la disposition des femmes dans le besoin.

« Vous avez une belle vitrine très émouvante, cela m'a donné l'occasion d'expliquer ce qu'elle signifiait à mes filles ados de 12 et 14 ans, un beau moment... Merci ! »

- Julie Robert



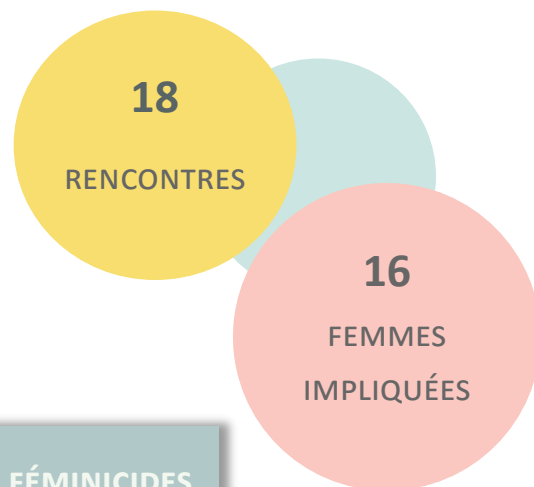
Un ruban blanc a été peint pour chacune des victimes de féminicides et infanticides de 2022 à l'occasion des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

Décembre 2022



ACTION DE SOLIDARITÉ POUR LES VICTIMES DES FÉMINICIDES

Plus de **40 personnes** rassemblées au parc Félix-Gabriel Marchand.



Février 2023

POUR LA SAINT-VALENTIN : DES FLEURS, PAS DES PLEURS

En illustrant le cycle des violences sur la vitrine du Centre, les membres du comité ont rappelé à la population l'importance de prendre soin de son ou de sa partenaire tous les jours de l'année et que toute forme de violence est inacceptable.



SENSIBILISATION ET MOBILISATION

INFORMER ET MOBILISER SUR LES ENJEUX AYANT UN IMPACT SUR LA CONDITION FÉMININE

ÉLECTION PROVINCIALE

- ⇒ **10 membres présentes** à la rencontre avec les candidat·e·s organisée par la CDC
- ⇒ Diffusion d'information (affichage, publications écrites et Facebook)

DES LOGEMENTS CONTRE LA CRISE

- ⇒ Participation à la manifestation du FRAPRU devant les bureaux de Christian Dubé à La Prairie pour signaler les impacts de la crise du logement sur la condition féminine.

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR·E·S

- ⇒ Organisation d'une soirée-conférence avec l'organisme Hoodstock.
- ⇒ Partage de publications sur les réseaux sociaux.

PARLONS MENSTRUATIONS

- ⇒ **10 participantes** à la séance d'éducation populaire organisée au cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu concernant la précarité menstruelle et les alternatives écologiques.
- ⇒ Distribution de produits menstruels d'une valeur de 500\$ grâce à un partenariat avec le Réseau Québécois d'Action pour la Santé des Femmes.
- ⇒ Panier de produits menstruels au Centre de femmes.

MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES

- ⇒ Tenue d'une conférence sur les féministes méconnues de l'histoire.
- ⇒ Partage de publications sur les réseaux sociaux.

DES DISCUSSIONS INFORMELLES POUR DÉMYSTIFIER DES MYTHES EN LIEN AVEC

- les féminicides et les différentes formes de violence faites aux femmes
- le droit à l'alimentation et l'antigaspiillage alimentaire
- les femmes autochtones et les impacts du colonialisme
- le racisme et les différentes formes de discrimination
- l'homophobie et la transphobie
- le droit et l'accès à l'avortement

ET BIEN PLUS!

+ PARTICIPATION À PLUSIEURS CAMPAGNES NATIONALES DE SENSIBILISATION

dont la campagne CA\$\$\$H!
de la Table des regroupements provinciaux
d'organismes communautaires et bénévoles



ON EN PARLE SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

Le Centre de femmes appuie des initiatives aux niveaux local et national en lien avec sa mission et demeure à l'affût de l'actualité afin de réagir aux enjeux de l'heure :



Certains visuels sont créés par une bénévoles.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

UN ÉVÉNEMENT D'ENVERGURE POUR SE SOUVENIR DES
LUTTES PASSÉES ET RÉFLÉCHIR AUX LUTTES À VENIR

38

participantes



Notre conférencière invitée, Annie Rousseau, a tenu l'assistance captive avec son exposée sur **l'histoire du théâtre féministe**.

4 rencontres
préparatoires

6 membres et une travailleuse ont donné vie à des extraits de la pièce de théâtre *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage* (théâtre des cuisines 1976)



S'en est suivi une discussion sur les gains des luttes féministes et les enjeux actuels en lien avec la **charge mentale** et le **travail invisible**.



Pour clore l'événement, les femmes étaient invitées à un **5 à 7**. Spécialement préparées pour l'occasion, les bouchées servies faisaient un clin d'œil à cette mythique pièce de théâtre qui fait encore beaucoup jaser aujourd'hui!

TÉMOIGNAGES

SOURIRES

J'ai connu le Centre de femmes grâce au cours d'étirements, à la fin notre prof nous disait de garder un sourire bienveillant sur notre visage. Et depuis, des sourires à profusion. Des moments de tristesse aussi. Rencontre choc avec des femmes autochtones. Les robes rouges. Les rubans blancs. La réalité brutale.

Au Centre, j'ai fait des rencontres avec des femmes inspirantes.

Le mardi matin, un réveil heureux. J'allais au Musée du Haut-Richelieu pour un cours de poterie et sur notre histoire. J'ai toujours voulu faire des œuvres sur un tour, j'ai réalisé mon rêve.

Le glanage, miam, les bleuets délicieux et des légumes à profusion. Un cours de peinture. J'ai placé mon tableau dans ma cuisine, il est vibrant. Créer fait du bien. Du théâtre. Sortir de sa zone de confort c'est optimal.

J'ai fait du bénévolat et les intervenantes nous ont préparé une belle soirée en remerciement. Un rendez-vous avec une intervenante si tu vis un moment difficile. Elle nous apaise. Les bons déjeuners du mercredi, avec la joie de se trouver ensemble, et parler de notre quotidien, écouter, apprendre.

Quelquefois, j'emprunte des livres qui sont disponibles pour nous.

Le Centre de femmes nous offre des moments de gratitude et de réconfort.

C'est comme un recueil de bons souvenirs et de sourires.

Rita Scarfo

À droite, Rita à la manifestation contre la crise climatique à Montréal



VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

CUISINE COLLECTIVE

ÉCONOMISER, MANGER SAINEMENT ET BIEN PLUS ENCORE!

79 % des participantes ont **diversifié leur alimentation**

DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS ET DE NOUVELLES RECETTES

80 % ont **créé des liens** avec d'autres participantes

BRISER L'ISOLEMENT

89 % ont amélioré leur aptitude à planifier

DIMINUTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

90 % ont amélioré leurs **habiletés culinaires**

FAVORISER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Planification

Achat

Cuisine

Évaluation

ÉTAPES
POUR GUIDER
LES GROUPES VERS
L'AUTONOMIE

5 groupes de cuisine collective

1,02 \$ coût moyen par portion

1884 portions cuisinées

57 personnes nourries

28 participantes

46 séances



Journée nationale des cuisines collectives

UN ÉVÉNEMENT RASSEMBLEUR ET FESTIF POUR PLONGER DANS
L'UNIVERS DES CUISINES COLLECTIVES

26

participantes

Discussion sur le droit à l'alimentation, la décoration de gâteaux, le souper partage et la diversité culturelle.



ATELIERS DE CUISINE

OFFRIR UN AVANT-GOÛT DE L'EXPÉRIENCE DES CUISINES COLLECTIVES!



Ateliers en ruralité

Saint-Blaise-sur-Richelieu · Venise-en-Québec · Saint-Alexandre

5 séances · **24** adultes · **3** enfants

Thèmes : *Cuisine intergénérationnelle · Récoltes d'automne · Pommes, poires et potages · Biscuits de Noël*

Des partenariats avec d'autres organismes

Quartier de l'emploi : **6** participantes

Parrainage civique : **8** participantes

Les aliments mis en valeur provenaient des activités de glanage et des dons d'agricultrices de la région.



Menu partage

4 séances de transformation

pour diversifier l'offre alimentaire au Centre

avec **8** participantes fières et heureuses

d'avoir pu apporter une part du fruit de leur travail chez elles.

Cuisines solidaires d'entreprises

Depuis mars 2022, des équipes d'employées de l'entreprise johannaise Rheinmetall se réunissent au Centre pour cuisiner de grandes quantités d'aliments. L'activité permet à ces femmes travaillant dans un domaine non traditionnel de créer des liens entre elles, tout en posant un geste de solidarité, car les plats cuisinés sont déposés dans le frigo anti-gaspillage.

3 cuisines

14 participantes

300 portions cuisinées
(poulet au beurre, ragoût de bœuf, muffins, etc.)



JARDINS

Jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean

RENFORCER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE EN CRÉANT UN MILIEU DE VIE DYNAMIQUE POUR LES GENS DE TOUT ÂGE

Le partenariat avec l'organisme Justice Alternative renforce les liens avec la communauté et contribue à motiver les personnes impliquées.

Exemples de tâches accomplies : entretien du terrain et des bacs de jardin collectif, pairage de jardiniers expérimentés avec des jardiniers débutants, comité de jardinières, organisation de la fête des récoltes, etc.

Les participantes affirment dans une proportion de...

79 % avoir réalisé des économies

80 % créer et développer des liens sociaux

89 % cuisiner davantage avec des aliments non transformés

100 % éprouver de la fierté quant à leur implication

40
jardinets

64
personnes
nourries

4 bacs
de jardin
collectif

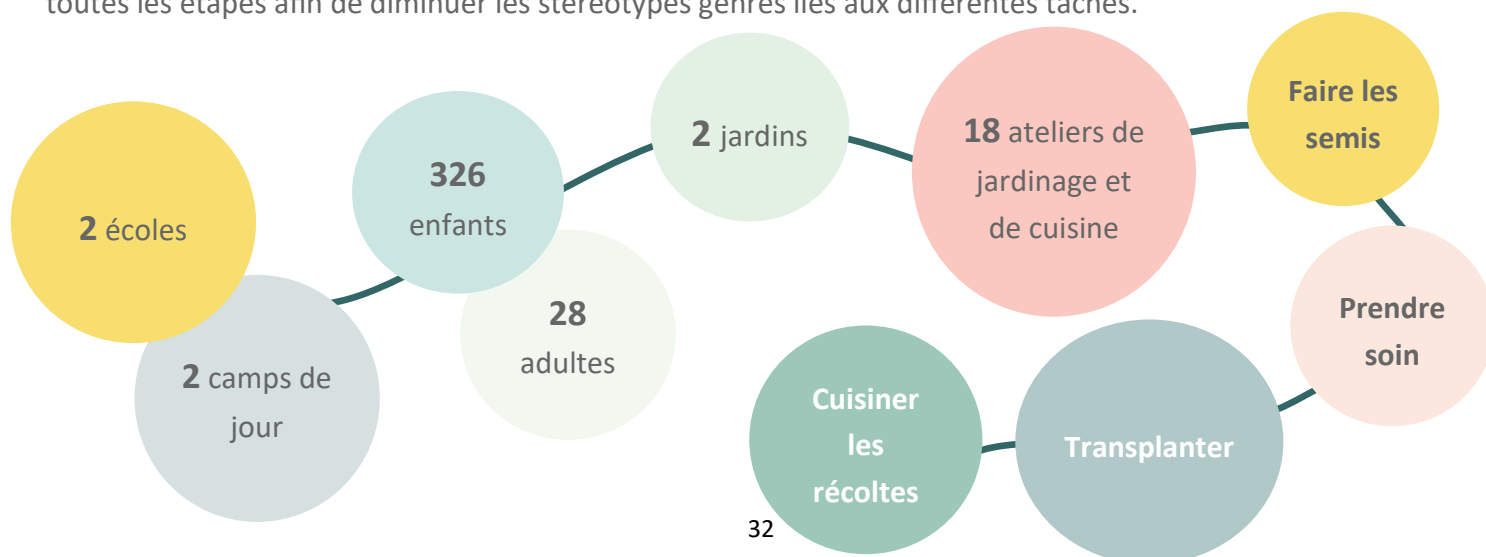
2 jardinets
d'Incroyables
Comestibles



Jardins scolaires de Saint-Blaise et de Saint-Alexandre

DES MILIEUX DE VIE DYNAMIQUES AUTOUR DE PROJETS MOBILISATEURS PORTÉS PAR LES COMMUNAUTÉS

Le Centre de femmes veille à stimuler l'implication des enfants, des parents, des animateurs des camps de jour et des enseignantes autour de l'aménagement des bacs de nourriture à partager. Les retombées sont nombreuses puisque ce type de projet permet, entre autres, aux garçons comme aux filles de s'investir dans toutes les étapes afin de diminuer les stéréotypes genrés liés aux différentes tâches.



Y GOÛTER, C'EST L'ADOPTER!

METTRE EN VALEUR DES ALIMENTS MÉCONNUS AVEC DES RECETTES ACCESSIBLES

En prenant connaissance des propositions de recettes qu'il est possible d'accomplir avec les aliments du dépannage alimentaire, les usagers de la Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Jean-sur-Richelieu ont l'opportunité de découvrir des nouveautés, tout en diversifiant leur alimentation et en luttant contre le gaspillage alimentaire. Dans le contexte d'augmentation du coût du panier d'épicerie, ce projet est toujours aussi pertinent!

76 % prennent la recette

64 % des usagers cuisinent la recette à la maison

41 % ont découvert un nouvel aliment ou une nouvelle façon de l'apprêter

2267
personnes

76
séances

GLANAGE

REDONNER À LA COMMUNAUTÉ EN RÉCOLTANT DES ALIMENTS QUI AURAIENT ÉTÉ LAISSÉS SUR PLACE

Le groupe de glaneuses a été invité par des producteurs et des particuliers à cueillir de la fleur d'ail, de l'ail, des bleuets, des courges, des pommes, des piments, des choux de bruxelles, des aubergines, des artichauts et d'autres variétés de fruits et de légumes. Les récoltes sont divisées entre les cueilleuses, le projet Alternative Aliment-Terre, les organismes participants et le propriétaire de la plantation.

29 adultes
3 enfants



En partenariat avec Alternative Aliment-Terre

2 rencontres pour informer 9 participantes

10 activités de glanage dans 6 municipalités

Saint-Blaise-sur-Richelieu, Saint-Valentin, Carignan, Saint-Sébastien, Rougemont, Saint-Jean-sur-Richelieu et Saint-Paul-d'Abbotsford

FRIGO ANTI-GASPILLAGE

ENCOURAGER LA SOLIDARITÉ TOUT EN DIMINUANT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Exemples d'aliments du frigo : surplus de récolte, mets cuisinés, surplus d'épicerie

Un groupe Facebook a été créé pour partager et connaître les nouveaux arrivages.

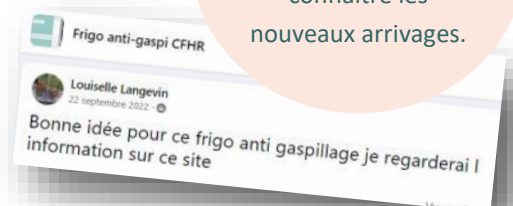


PLATE-BANDE COMESTIBLE DOMAINE TRINITY

Comité

8 PARTICIPANTES

5 RENCONTRES

FAIRE DÉCOUVRIR DES PLANTES COMESTIBLES À LA POPULATION

En partenariat avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, les membres du Centre ont participé à la création de deux plates-bandes ainsi que de deux bacs de fines herbes sur le site du Domaine Trinity. En plus d'avoir effectué le choix des plants et la plantation, elles ont participé à l'organisation d'une journée de dégustation et récolté le surplus de fin de saison pour garnir le frigo anti-gaspillage.



CRUDIVORES

DES BACS DE NOURRITURE À PARTAGER DANS LES DÉSERTS ALIMENTAIRES DU HAUT-RICHELIEU

Les communautés de Saint-Jean-sur-Richelieu, de Saint-Alexandre, de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix et de Lacolle se sont mobilisées pour installer les bacs, assurer leur entretien et récolter les aliments produits dans le cadre de ce projet de la concertation des organismes de la Table en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu.



24 bacs cultivés dont 10 nouvellement installés

8 rencontres citoyennes

72 personnes impliquées

390 personnes rejointes dans 4 municipalités

CLUB HORTICOLE

9

rencontres

UN ESPACE POUR ÉCHANGER SUR LE JARDINAGE
DE PLANTES COMESTIBLES ET POUR METTRE
SUR PIED DES INITIATIVES

Organisation d'un
échange de semences



TÉMOIGNAGES SPONTANÉS

Je vis des choses difficiles. C'est le jardin qui va me garder saine d'esprit dans les prochaines semaines.

Je ne connaissais rien au jardinage, mais j'ai beaucoup appris au contact des jardinières.

C'est difficile pour certaines personnes de venir chercher des légumes dans les bacs, car elles ne sont pas certaines que c'est permis. Mais quand elles comprennent comment ça marche, elles viennent et certaines s'impliquent.

C'est moi qui ai pris les bananes dans le congélateur. Je vais faire des muffins et les placer dans le frigo antigaspi.

Ma première expérience, les légumes d'automne à St-Sébastien, m'a enchantée. L'atmosphère d'entraide, le fait de travailler tous pour un but commun sont des éléments de motivation. Je suis revenue à la maison avec plusieurs courges et autres légumes et suis allée les porter à un centre de bénévolat. Les remerciements que j'ai reçus valaient un million \$! Merci de m'avoir laissée participer à cette activité si importante pour plusieurs.

Ma première expérience et j'ai beaucoup appréciée. Le but de ma rencontre était de faire connaissance avec les femmes du coin. Maintenant je vais suivre d'autres activités à Venise.

La serre est malaaaaade! Nos semences poussent tellement bien et vite. J'adooooore!

– Paskale, enseignante, école de Saint-Blaise

Le club horticole m'a donné le goût d'essayer de nouvelles choses en jardinage.

C'est impressionnant toutes les connaissances qu'on a à la gang qui nous permettent de faire tout ça.

*Merci pour cette cuisine. J'ai bien aimé travailler avec vous !! :)
Merci aussi pour votre compréhension pour mon bébé.*

Quand je suis venue et que je voyais les groupes de cuisine, elles avaient l'air de tellement avoir de « fun » que ça m'a décidé à venir, même si je déteste cuisiner. Je ne le regrette pas du tout.

Usagers de la Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Jean-sur-Richelieu :

Je n'aimais pas les légumineuses avant, mais cette recette-là, je la fais tout le temps.

La recette est pas toujours pareille comme sur le papier, mais je l'adapte et je la fais quand même.

C'est avec vos recettes que j'ai appris à faire du chili.

CONCERTATION ET REPRÉSENTATION

L'R DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC

IMPLICATION ACTIVE POUR SOUTENIR LA PERMANENCE ET LES AUTRES CENTRES DE FEMMES

+ 6 réunions du comité de coordination + 5 réunions de la Table régionale des centres de femmes de la Montérégie

TABLE DE CONCERTATION DES GROUPES DE FEMMES DE LA MONTÉRÉGIE (TCGFM)

4 RENCONTRES REGROUPANT 33 GROUPES MEMBRES POUR DISCUTER D'ENJEUX LIÉS À LA CONDITION FÉMININE

+ 6 rencontres du conseil d'administration + 4 rencontres du comité Santé et bien-être des femmes

+ implication dans le projet ADS + et dans le sous-comité sur l'antiféminisme

REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC (RCCQ)

SOUTIEN AU DÉPLOIEMENT RÉGIONAL DES ACTIONS PROPOSÉES ET DES INFORMATIONS DU RCCQ

+ 3 rencontres de la Table des régions qui fait le lien entre le RCCQ et les instances régionales

+ 4 rencontres du Fabuleux Réseau Montérégien des cuisines collectives (FRMCC)

+ organisation et animation de la consultation régionale sur le Droit à l'alimentation

TABLE DE CONCERTATION DES PARTENAIRES EN IMMIGRATION

DES RENCONTRES MENSUELLES POUR RÉUNIR LES ACTEURS CLÉS DU HAUT-RICHELIEU

+ participation au comité des partenaires de réalisation des fêtes interculturelles



TABLE « À TOUTE JEUNESSE » DU HAUT-RICHELIEU

5 RENCONTRES REGROUPANT 27 ACTEURS DU MILIEU COMMUNAUTAIRE ET DE LA SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

+ 5 rencontres du comité sexualité qui a permis la création d'un guide de référence

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE (CDC)

4 RENCONTRES POUR ÉCHANGER ENTRE ORGANISMES DE LA RÉGION

+ 2 réunions du comité Rayonnement

+ 6 réunions du comité Un lien entre nous



Le Centre de femmes a participé activement à l'organisation de deux événements de la CDC en lien avec les élections provinciales.

ALTERNATIVE ALIMENT-TERRE

6 RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET 3 RENCONTRES DU COMITÉ DES RESSOURCES HUMAINES

TABLE DE CONCERTATION EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DU HAUT-RICHELIEU (TCSA)

4 RENCONTRES POUR CONSTRUIRE DES PROJETS POUR FAVORISER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

+ fiduciaire et porteur des projets *Crudivores* et *Y goûter, c'est l'adopter*

TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE

4 RENCONTRES DE RÉFLEXION POUR LA MISE EN PLACE DE CETTE NOUVELLE INSTANCE

2 travailleuses ont été désignées pour représenter deux tables (comité violence conjugale, familiale et sexuelle et table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu)

TABLE DE CONCERTATION EN LOGEMENT HAUT-RICHELIEU

CETTE NOUVELLE TABLE S'EST RÉUNIE À DEUX REPRISER POUR RÉPONDRE À DES PROBLÉMATIQUES CRIANTES.

COMITÉ VIOLENCE CONJUGALE, FAMILIALE ET SEXUELLE HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE

4 RENCONTRES REGROUPEANT UNE VINGTAINE DE PARTENAIRES DE DIFFÉRENTS MILIEUX

+ **6** rencontres du comité de coordination + **12** rencontres du comité de sensibilisation et de prévention



Dans le cadre des **12 jours d'action** contre les violences faites aux femmes

- ⇒ Plus de **350** élèves du préscolaire et **1^{er} cycle** ont participé à des ateliers de sensibilisation sur les relations saines dans les écoles primaires de Saint-Blaise, Saint-Alexandre et Sainte-Angèle-de-Monnoir.
- ⇒ **12 boîtes à outils** sur les différentes formes de violence et comment recevoir un dévoilement ont été remises à des enseignantes.
- ⇒ Des centaines de personnes ont aperçu l'un des trois kiosques d'information auquel le Centre a participé.

+ PARTICIPATION AU PROJET

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

ANIMATION D'UN ATELIER CRÉATIF À
VENISE-EN-QUÉBEC ET SAINT-BLAISE

+ RÉVISION DES TEXTES D'UNE PIÈCE DE
THÉÂTRE SUR L'HISTOIRE DES FEMMES

⇒ **25 BILLETS DISTRIBUÉS AU CENTRE**

⇒ **4 REPRÉSENTATIONS**

L'assistance a été épatée par cette création de la troupe de théâtre de la polyvalente Armand-Racicot!



COMMUNICATION ET MÉDIAS

FAIRE CONNAITRE L'OFFRE DE SERVICE

UNE PANOPLIE DE STRATÉGIES POUR JOINDRE LA POPULATION DU HAUT-RICHELIEU

⇒ Outils promotionnels diffusés auprès d'acteurs stratégiques

Milieu communautaire, réseau de la santé et des services sociaux


⇒ Un site Internet mis à jour régulièrement

1171 consultations en moyenne par mois

⇒ Informer les médias régionaux

19 communiqués de presse envoyés

⇒ Annonces dans les bulletins municipaux

Saint-Paul-de-l'Île-Noix, Saint-Alexandre, 
Mont-Saint-Grégoire, Lacolle et Saint-Jean-sur-Richelieu

⇒ Contribution aux infolettres des groupes membres

TCGFM, CDC HRR, L'R des centres de femmes

⇒ Se déplacer pour présenter le Centre

3 présentations à des travailleuses sociales et un kiosque d'information au cégep

⇒ Affichage dans les lieux publics

Édifices et panneaux électroniques municipaux

⇒ Une lettre traduite en quatre langues pour rejoindre les nouvelles arrivantes

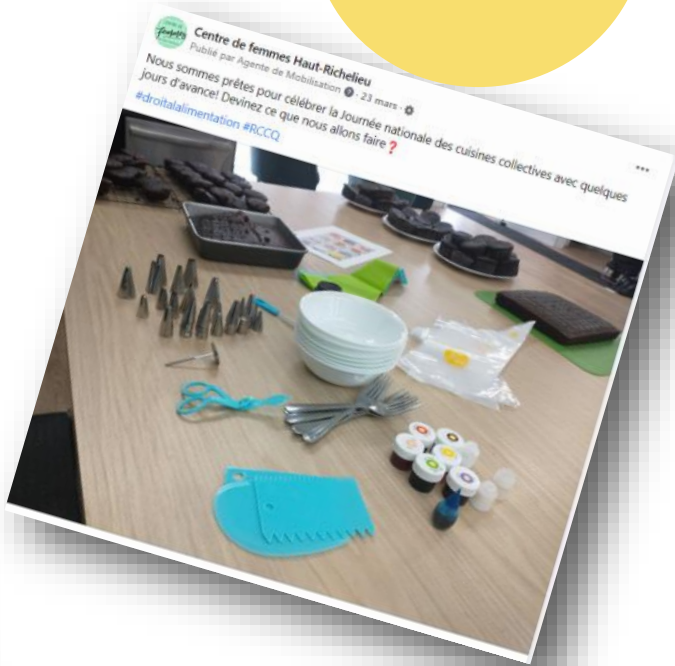
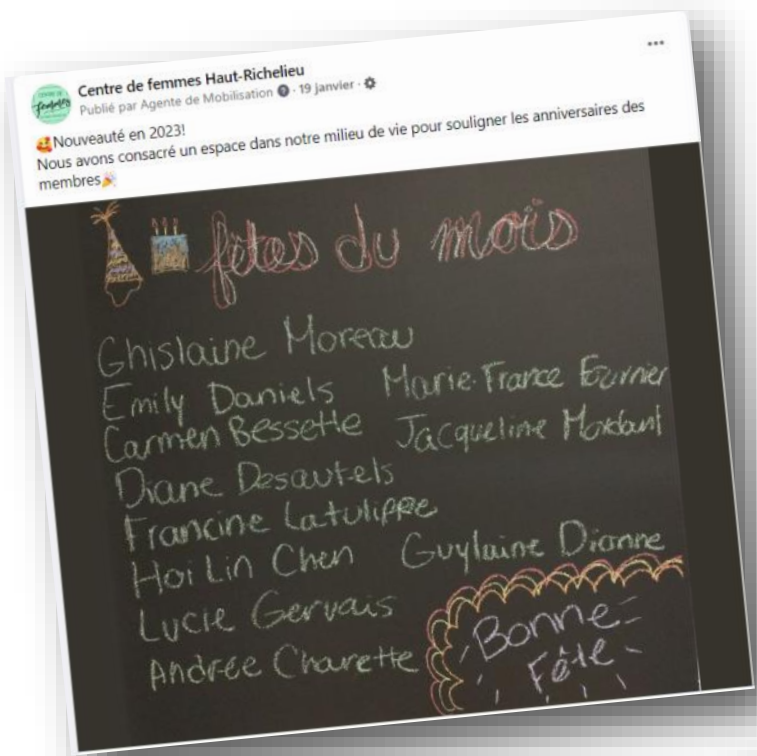
Un nouvel outil utilisé par les personnes qui travaillent auprès des population immigrantes



PAGE FACEBOOK

UN OUTIL DE COMMUNICATION, DE SENSIBILISATION ET DE MOBILISATION

1722
ABONNÉ·E·S



COMMUNICATION AUPRÈS DES MEMBRES

DES OUTILS DÉVELOPPÉS POUR INFORMER, MOBILISER ET ALIMENTER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

⇒ Info-CFHR (247 abonnés)

Un envoi courriel par mois pour informer les membres sur les activités à venir

⇒ Tableau géant dans le milieu de vie

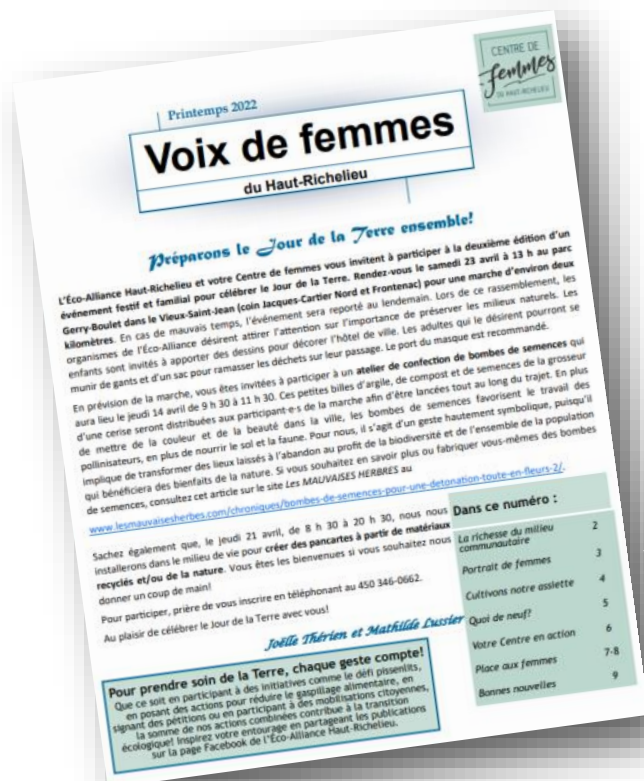
Une référence précieuse pour les membres, les bénévoles et les travailleuses

⇒ Envois postaux

Un incontournable pour joindre les femmes qui ne sont pas à l'aise avec la technologie

⇒ Bulletin d'information aux membres (Voix de femmes)

4 parutions par année diffusées par courriel ou par la poste aux 266 femmes qui en ont fait la demande



49
présences

12
rencontres

Comité éditorial Voix de femmes

DES MEMBRES MOTIVÉES, RIGOREUSES ET FIÈRES DU FRUIT DE LEUR TRAVAIL

En plus de participer aux réunions, les femmes impliquées dans le comité effectuent la correction, la mise en page et bonifient la publication avec leurs idées. Même s'il n'est pas nécessaire d'être membre du comité pour soumettre un texte, elles sont plusieurs à avoir pris la plume en écrivant des articles.

REVUE DE PRESSE

AVRIL/MAI



Mathilde Lussier et Marie Soleil Chrétien du Centre de femmes du Haut-Richelieu.
(Photo gracieuseté)

Semaine de la santé mentale

Une discussion sur la vie de la chanteuse Alys Robi

SANTÉ. Pour souligner la Semaine de la santé mentale, le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise une activité, le jeudi 5 mai. Mathilde Lussier, stagiaire en travail social, animera une discussion sur la vie de la célèbre chanteuse Alys Robi.

L'échange sera précédé de la projection du film *Ma vie en cinémascope*, mettant en vedette Pascale Bussièrès. La projection débutera à 17h45 et sera suivie de la discussion dans les locaux du Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

ÉPICERIE

La hausse du coût de la vie est une préoccupation actuelle. Face à la hausse importante des prix des aliments, Marie Soleil Chrétien,

intervenante communautaire, propose aux femmes d'échanger sur les manières de profiter des spéciaux dans les circulaires, des aliments à privilégier et autres trucs pour réduire les coûts d'épicerie.

Un café-rencontre sur le sujet se tiendra le vendredi 13 mai, de 9h30 à 11h30, au Centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire situé au 25, rang de la Montagne.

Ces deux activités sont gratuites pour les membres du Centre de femmes, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Valable jusqu'en août 2022, la carte de membre est en vente au coût de 5\$. Les détails concernant la programmation du Centre de femmes du Haut-Richelieu se retrouvent sur le site Internet au www.cfhr.ca.

Plusieurs activités offertes au Centre de femmes

Les inscriptions aux activités du printemps sont en cours au Centre de femmes du Haut-Richelieu et déjà des rencontres sont prévues dans les prochains jours.

Les soirées cinéma-causeries sont de retour à compter du jeudi 7 avril. Le film *Thelma et Louise* sera projeté et une discussion suivra.

Le premier café-rencontre de la programmation du printemps aura lieu le lundi 11 avril. Les participantes s'interrogeront sur la façon de devenir des alliées des communautés LGBTQIA2S+. Mathilde Lussier, stagiaire en travail social, répondra aux questions des femmes.

Dans le cadre des petits déjeuners du monde, le mercredi, les membres du Centre se retrouveront pour échanger avec une femme issue de la diversité culturelle qui viendra parler de son pays d'origine.

PARTENARIAT

Une dizaine de membres auront la chance d'apprendre des techniques de poterie au Musée du Haut-Richelieu tout en découvrant l'histoire de la région. Une série d'ateliers débutera le 12 avril pour se conclure avec le vernissage de l'exposition des oeuvres des participantes, le 2 juin, au Musée.

Le jeudi 14 avril, Alternative



Le 30 mars dernier, Yineth Hernandez, originaire du Vénézuéla, a parlé de son pays lors d'un petit déjeuner au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

INSCRIPTION

Pour l'ensemble des activités, le nombre de places est limité et l'inscription est obligatoire. Par ailleurs, il est possible de se procurer une carte de membre du Centre de femmes en se présentant à ses locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean.

La carte, en vente au coût de 5\$, sera valide jusqu'au mois d'août. Elle donne accès gratuitement à la majorité des activités, mais il faut réserver pour y assister.

Pour plus d'information, il faut composer le 450 346-0662 ou consulter le site Web (cfhr.qc.ca).

Inscription aux activités du Centre de femmes

LOUISE BÉDARD

lbedard@canadafrancais.com

RENCONTRE. Les inscriptions aux activités d'automne du Centre de femmes du Haut-Richelieu débuteront le jeudi 25 août. Par la suite, il sera possible de s'inscrire par téléphone.

D'ici-là, les intéressées peuvent se présenter au bureau de l'organisme pour se procurer leur carte de membre 2022-2023 au coût de 5\$ et réserver une plage horaire pour la journée d'inscription sur rendez-vous. La programmation des activités sera connue d'ici peu.

JUMELAGE

Le Centre de femmes annonce la mise sur pied d'un nouveau service de jumelage linguistique et culturel qui permettra aux femmes issues de l'immigration et aux Québécoises d'échanger et de tisser des liens.

Également, la programmation d'automne proposera de nouvelles thématiques, dont une portant sur l'actualité. Il s'agit d'un nouveau rendez-vous mensuel pour discuter d'enjeux qui interpellent les participantes.

Plusieurs autres thèmes seront abordés lors des cafés-rencontres, des ateliers et des soirées-conférences qui couvriront une variété de sujets comme la santé, l'environnement, la parentalité et la diversité culturelle.

Les membres du Centre retrouveront aussi les cuisines collectives, le club horticole, les petits déjeuners-causeries et plusieurs autres activités qui reprennent après la pause estivale.

Les locaux du Centre de femmes sont situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu. Avant de se déplacer, il est conseillé de téléphoner au 450 346-0662 ou de consulter le site Internet (www.cfhrc.ca) pour connaître les heures d'ouverture.



L'inscription aux activités d'automne du Centre de femmes du Haut-Richelieu se fera à compter du 25 août. Laurianne Gervais Courchesne

Discussion sur le mythe de l'égalité des femmes

LOUISE BÉDARD

lbedard@canadafrancais.com

CONFÉRENCE. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise un atelier interactif sur le thème «Le mythe de l'égalité atteinte», le jeudi 8 septembre, de 17h30 à 20 heures.

Quel chemin reste-t-il à faire pour les femmes et les hommes soient égaux? Les femmes ont-elles les mêmes droits, accès aux mêmes métiers, subissent-elles les mêmes injustices? Qu'en est-il de l'égalité des femmes entre elles?

Voilà autant de questions qui seront discutées dans le cadre de l'atelier animé par Camille Rivet, agente de développement ADS+ (analyse différenciée selon le sexe) pour la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie.

L'atelier vise aussi à ce que les participantes comprennent mieux plusieurs concepts abstraits et, par le fait même, prennent conscience des inégalités sociales qui les entourent. Une pause-repas est prévue.

Cet automne, le Centre de femmes propose plusieurs autres rencontres du genre les jeudis soir. Au cours du mois de septembre, il sera question des produits pour les menstruations, d'affirmation de sa sexualité ainsi que d'accueil et d'intégration des personnes immigrantes dans le Haut-Richelieu.

Parmi les autres sujets à venir, mentionnons ceux touchant la situation des femmes autochtones disparues et assassinées, les féministes méconnues, la politique municipale dans les municipalités rurales, le droit d'accès à l'avortement, etc.

DROITS

En s'inscrivant aux séances de la série d'ateliers Droits, égalité et bien-être, les participantes parleront d'accessibilité des soins de santé, d'intinérance au féminin, de déficience intellectuelle, des femmes incarcérées, etc.

Cette série de six ateliers thématiques est organisée les mercredis après-midi. Il est possible de s'inscrire à la carte. Le premier aura lieu le 21 septembre, de 13h30 à 16 heures.

INSCRIPTION

La majorité des activités offertes par le Centre de femmes se déroulent dans leurs locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu et sont gratuites pour les membres. Valide jusqu'au 31 août 2023, la carte de membre est en vente au coût de 5\$. Pour s'inscrire ou en savoir plus, il est possible de téléphoner au 450 346-0662.

Les détails concernant les activités à venir sont disponibles sur le site Internet du Centre de femmes au www.cfhrc.ca.

CENTRE DE FEMME DU HAUT-RICHELIEU Soirée d'information sur les produits d'hygiène menstruelle

Les femmes et les filles de tout âge sont invitées à échanger autour de la thématique des menstruations le jeudi 15 septembre, à 18 heures, au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Il sera question d'astuces pour réduire les inconforts des règles et de différents produits d'hygiène menstruelle comme la coupe, la culotte, la serviette lavable et d'autres produits lavables ou jetables. Les participantes pourront repartir avec des serviettes hygiéniques lavables.

En juin dernier, le Centre de femmes a été sélectionné par le Réseau québécois pour la santé des femmes (RQASF) pour sa campagne de produits menstruels durables.

« Nous avons eu envie d'aller plus loin que de simplement distribuer les produits que nous avons reçus. Nous souhaitons organiser un rendez-vous pour réunir les femmes afin de briser les tabous liés aux menstruations », explique



Mathilde Lussier, intervenante du Centre de femmes.

Mathilde Lussier, intervenante au Centre de femmes.

Selon un sondage réalisé par le RQASF,

50 % des répondantes soutiennent que les produits menstruels ne sont pas abordables et près d'une femme sur cinq affirme avoir

recours « aux moyens du bord » (papier de toilette ou tissu) par manque d'argent.

Grâce à des partenariats, le Réseau sélectionne une fois par mois un organisme à qui il fait don de produits menstruels durables d'Ôko Créations d'une valeur de 500 \$.

ÉGALITÉ MENSTRUELLE

Le Centre de femmes fait valoir que plusieurs petits gestes peuvent être posés pour contrer ce qu'il appelle la précarité menstruelle. Par exemple, en milieu de travail, des produits hygiéniques pourraient se retrouver près d'une trousse de premiers soins ou encore dans les toilettes.

La soirée-conférence Parlons menstruations est ouverte à toutes les femmes. Il est conseillé de signaler sa présence via l'événement Facebook ou par téléphone au 450 346-0662. Les locaux du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont situés au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Trois ateliers sur les femmes vivant en marge de la société

LOUISE BÉDARD
lbédard@canadafra.ca

DROITS. En octobre, le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose trois ateliers regroupés sous la thématique Droits, égalité et bien-être, les mercredis de 13h30 à 16 heures. Les rencontres porteront sur les femmes qui vivent en marge de la société.

Le 5 octobre, Ann-Gaël Whiteman, coordonnatrice de La rue des Femmes, animera la discussion sur les femmes et l'itinérance. Son

organisme est un centre qui accueille et soigne les femmes en état d'itinérance ou risque que d'y sombrer.

Elle présentera l'approche dite relationnelle qui favorise la guérison des blessures relationnelles, la reconstruction et la reprise du pouvoir sur sa vie. Il y sera également question des causes de l'itinérance, de la communication verbale et non verbale, de l'accompagnement des femmes et de divers autres enjeux.

FEMMES HANDICAPÉES

Le 12 octobre prochain, ce sera au tour du

Parrainage civique du Haut-Richelieu de présenter le travail qu'il effectue auprès des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, une déficience physique, un trouble du spectre de l'autisme ou un problème de santé mentale.

Les participantes pourront y découvrir les défis des femmes vivant avec un handicap, de même que des astuces pour les aider à mieux vivre en société.

FEMMES PRISONNIÈRES

Le 26 octobre, le Centre de femmes recevra Louise Henry, l'auteure du livre Délivrez-nous

de la prison Leclerc. Elle témoignera des conditions de détention inadéquates dans cette prison jugée vétuste et non sécuritaire depuis 2012. Elle parlera aussi des principales raisons de détention des femmes au Québec.

Ces ateliers se déroulent dans les locaux du Centre de femmes situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu et sont gratuits pour les membres. La carte de membre est en vente au coût de 5\$. Pour s'inscrire ou en savoir plus, il est possible de téléphoner au 450 346-0662.

Je n'en peux plus des féminicides et des meurtres d'enfants

Chers concitoyens,
chères concitoyennes,

L'actualité nous bombarde avec les féminicides et les meurtres d'enfants par leur parent. Avant la pandémie, il y avait un féminicide par mois au Québec. Depuis la pandémie, ce taux a augmenté pour culminer à un par semaine cet été. Sans parler des enfants qui sont assassinés par un parent.

Je n'en peux plus. C'est bien beau les manifestations avec des pancartes qui disent : « Pas une de plus ! » Je me sens impuissante. Les statistiques disent aussi qu'en moyenne, une femme retourne sept fois avec son conjoint violent avant de le quitter pour de bon. Pourquoi retournent-elles ? Facile de juger quand nous ne sommes pas dans la situation.

Le cycle dans lequel s'inscrit la violence conjugale contraint souvent les victimes à rester dans cette relation. Parce qu'elles s'accrochent aux promesses de changement de leur agresseur, parce qu'elles ont honte et peur du jugement, par obligation financière (logement, pauvreté, précarité, etc.) ou, le plus souvent, parce qu'elles ont peur.

Les victimes savent très bien, à voir les actualités, que les femmes qui quittent un conjoint violent ne sont que peu ou pas protégées. Elles courent un gros risque de se retrouver à la morgue, d'avoir une photo d'elles dans la chronique nécrologique ou de voir leurs enfants assassinés.

Est-ce si difficile de prendre conscience

que les femmes sont des êtres humains ayant les mêmes droits que vous, ayant le droit à une vie harmonieuse, au respect, à l'amour et à l'autonomie ? Les femmes ne sont pas des esclaves à votre service. Les relations humaines sont complexes, mais la base de toute relation réussie, c'est le respect mutuel.

Nous avons droit au même respect à notre vie privée, tout comme vous. Vous n'aimeriez pas que votre conjointe fouille dans votre téléphone intelligent. Ne fouillez pas dans le sien. C'est quoi cette maladie du contrôle de l'autre au prix de la vie ? Commencez donc par vous contrôler vous-même. La colère et la perte de contrôle ne sont pas seulement masculines. Les femmes aussi éprouvent de la colère et il leur arrive aussi de péter une coche. Mais très rarement elles tuent.

Avec les travaux dans le pont-tunnel Louis-Hyppolite-Lafontaine, qui doivent durer un minimum de trois ans, le taux de violence conjugale va certainement augmenter dans la région autour de Montréal. Et la région du Haut-Richelieu ne sera pas épargnée. En effet, une étude du *Journal of Public Economics* a démontré une augmentation de 9 % des cas de violences conjugales lors de soirées de trafic extrême. La violence conjugale se manifeste de différentes manières, souvent subtiles et difficiles à identifier.

Ce sont les ami.e.s, les frères, les sœurs,

les parents, les beaux-parents et les collègues qui vont souvent faire la différence. Restons vigilant.e.s. Soyons présent.e.s pour nos proches. Soutenons nos proches victimes sans les juger.

Et pour vous, citoyennes et citoyens, qui êtes touchés par la cause et qui voulez agir pour faire changer les choses, joignez-vous au comité Femmes en action du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Ensemble, nous serons plus forts et notre voix portera plus loin.

Ressource : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

Tél. : 1 800 363-9010 (24h sur 24, 7 jours sur 7) ou SMS : 438 601-1211. Centre de femmes du Haut-Richelieu, 390, rue Georges-Phaneuf, 450 346-0662.

Sylvie Provost,
pour le comité Femmes en action
Saint-Jean-sur-Richelieu

N. B. : J'utilise le masculin, car les homicides par les conjointes et ex-conjointes sont peu ou pas existants.



La mémoire des victimes de violence conjugale en 2022 est rappelée dans la vitrine du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Un hommage aux victimes de violence conjugale dimanche

LOUISE BÉDARD
lbedard@canadafra.com

Saint-Jean-sur-Richelieu.

LE comité Femmes en action du Centre de femmes du Haut-Richelieu invite la population à prendre part, le dimanche 4 décembre, à une action de commémoration et d'hommage aux victimes de violence conjugale ainsi qu'aux 14 étudiantes tuées il y a 33 ans à la Polytechnique.

L'activité aura lieu à compter de 13 h 30, au parc Félix-Gabriel-Marchand situé derrière le palais de justice, au 109, rue Saint-Charles, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

La commémoration se tient dans le cadre de la campagne des douze jours d'action contre les violences faites aux femmes qui a débuté le 25 novembre et qui se poursuivra jusqu'au 6 décembre, journée de commémoration de l'attentat antiféministe de la Polytechnique.

« Encore aujourd'hui, il est important de s'engager et de prendre action pour que cessent toutes les formes de violence envers les femmes. Faisons entendre nos voix », fait valoir Marie-Soleil Chénier, intervenante au Centre de femmes.

Le thème de la campagne de cette année porte sur l'importance de la guérison pour transformer la société afin d'éradiquer les violences basées sur le genre.

La population est invitée à porter le ruban blanc jusqu'au 6 décembre. Des macarons à l'effigie du ruban blanc sont disponibles au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à

DEVOIR DE MÉMOIRE

Mis sur pied en octobre dernier, le comité Femmes en action regroupe des membres du Centre de femmes qui souhaitent porter des gestes concrets en faveur de l'égalité des genres. Le 17 novembre dernier, le journal *Le Canada français* a publié une lettre ouverte du comité qui appelait les citoyens à agir contre la violence conjugale.

Le 23 novembre, la vitrine du Centre de femmes a été décorée afin de rendre hommage à toutes les femmes et à tous les enfants tués dans un contexte conjugal en 2022.

« Nous avons un devoir de mémoire et de sensibilisation en tant que citoyens. Le devoir de mémoire est essentiel afin de croire en la possibilité d'enrayer toutes les formes de violences envers les femmes », indique M^{me} Chénier.

ÉDUCATION POPULAIRE

Rappelons que le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes et de favoriser une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société.

Il se verra aussi un chef de file en matière de sécurité alimentaire et de gouvernance. Le Centre de femmes développe des initiatives en sécurité alimentaire un peu partout dans la MRC du Haut-Richelieu. Pour plus d'informations, il est possible de téléphoner au 450 346-0662 ou de consulter le site Internet au www.cfr.ca.

Hommage aux femmes victimes de violence conjugale

LOUISE BÉDARD
lbedard@canadafra.com

À l'invitation du Centre de femmes du Haut-Richelieu, une quarantaine de personnes ont rendu hommage aux victimes de violence conjugale au cours de l'année 2022, lors d'un rassemblement tenu dimanche dernier, au parc Félix-Gabriel-Marchand, dans le Vieux-Saint-Jean.

Cette cérémonie se tenait dans le cadre des 12 jours contre les violences faites aux femmes qui prennent fin le mardi 6 décembre avec la commémoration du 33^e anniversaire de l'attentat antiféministe de la Polytechnique. Elle visait également à se souvenir du sort de toutes les femmes et de tous les enfants victimes de violence, d'hier à aujourd'hui.

Vingt rubans blancs géants ont été installés dans le parc en mémoire des quarante femmes et des six enfants qui ont été assassinés cette année. Parmi eux, un ruban à la mémoire de Donna Callahan, 69 ans, tuée à Saint-Jean-sur-Richelieu, le 12 novembre.

LONGUE LISTE

Marie-Soleil Chénier, intervenante communautaire au Centre de femmes, a pris la parole. Elle a fait valoir qu'un changement de valeurs doit d'abord survenir pour que la société soit basée sur le respect et la bienveillance. « Pour ça, il faut sortir



Près d'une quarantaine de personnes ont rendu hommage aux victimes de violence conjugale, le dimanche 4 décembre, au parc Félix-Gabriel-Marchand, à Saint-Jean.

du monde patriarcal dans lequel on vit présentement. Il faut transformer pour guérir », a-t-elle déclaré.

M^{me} Chénier a plaidé que ce devoir de mémoire pour toutes les victimes est nécessaire afin de transformer la société. « On doit se souvenir de chacune d'entre elles pour ne pas oublier vers quel monde on veut aller », a-t-elle ajouté avant d'appeler le nom de chacune des femmes et de leurs enfants décédés en raison de violences perpétrées dans la famille.

Pour chaque victime, un ruban blanc, symbole universel de l'élimination de la violence faite aux femmes, a été accroché à un tuteur dans le parc.

Cette cérémonie était aussi l'occasion de rappeler que l'attentat antiféministe du 6 décembre 1989 commis à la Polytechnique a causé la mort de 14 femmes qui ont été assassinées parce qu'elles étaient des femmes. La mémoire des nombreuses femmes autochtones tuées a aussi été rappelée.

AIDE

Les intervenantes du Centre de femmes et de la Maison Hina ont informé le public que leurs organismes sont disponibles pour soutenir les victimes et leur entourage.

La maison Hina vient en aide aux femmes, avec ou sans enfant, victimes de violence de la part d'un conjoint ou d'un ex-conjoint. Nancy Patry, intervenante, a souligné que la maison Hina offre pas uniquement de l'hébergement, mais aussi des services d'aide et d'écoute, des activités de sensibilisation pour les enfants.

La maison est ouverte 24 heures sur 24, sept jours par semaine. Une intervenante est toujours prête à écouter les femmes et leur entourage.

Sur une note optimiste, M^{me} Patry a fait remarquer que plusieurs changements sont observables à Saint-Jean ces dernières années. Elle a noté entre autres que les policiers sont maintenant formés à intervenir correctement lors d'un événement de violence conjugale et à évaluer les risques pour les membres de la famille. Une formation est aussi offerte à tous les employés de la Ville de Saint-Jean.

En solidarité avec Donna Callahan, des intervenantes de la Maison Hina comptent être présentes au palais de justice lors des procédures judiciaires concernant son conjoint, Terry Olszyn, accusé de meurtre au second degré.

ACTIVITÉS

Durant la semaine du 28 novembre, près de 250 élèves de maternelle, de 1^{er} et 2^e année ont reçu la visite d'intervenantes du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux pour parler des relations saines.

« Nos sœurs héroïques que les écoles primaires de Saint-Alexandre, Saint-Blaise et Sainte-Angèle-de-Monnoir aient répondu à notre appel. Il est important de sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge à reconnaître et soutenir des relations saines et exemptes de violence. Ils et elles sont le futur et, comme nous aspirons à une société égalitaire et respectueuse, c'est dès maintenant que nous devons

leur apprendre à agir dans la bienveillance et être de bons amis », considère M^{me} Chénier, intervenante au Centre de femmes.

Mentionnons aussi que le 1^{er} décembre dernier, les membres du Centre de femmes ont préparé 400 cartes de Noël qui seront envoyées aux femmes incarcérées dans les prisons de Laval et Joliette ainsi qu'en maison de transition. Ces femmes sont souvent victimes de violence.



Nancy Patry, intervenante à la maison Hina, a rappelé que la maison d'hébergement est ouverte 24 heures sur 24.



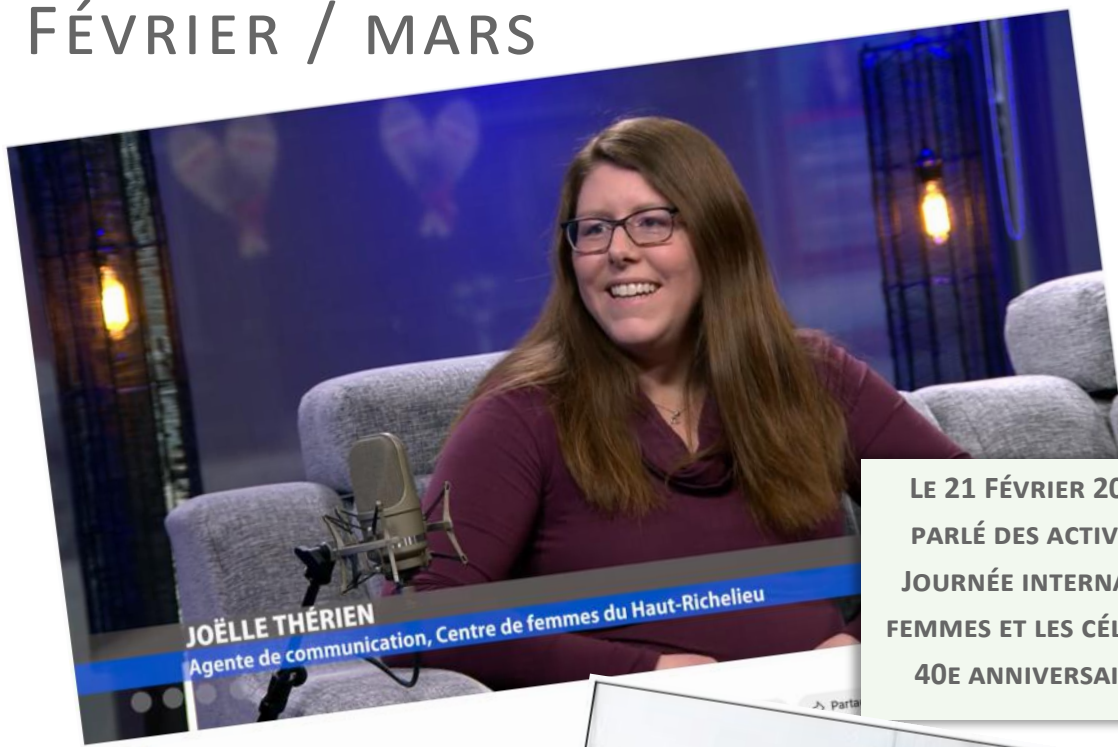
Marie-Soleil Chénier, intervenante au Centre de femmes du Haut-Richelieu, a souligné l'importance de commémorer la mort de chacune des victimes.



Vingt rubans blancs géants ont été installés dans le parc en mémoire des quarante femmes et des six enfants assassinés cette année.



Donna Callahan, tuée à Saint-Jean, est la dernière victime de féminicide cette année au Québec.



JOËLLE THÉRIEN
Agente de communication, Centre de femmes du Haut-Richelieu

LE 21 FÉVRIER 2023, UNE TRAVAILLEUSE A PARLÉ DES ACTIVITÉS DU CENTRE DONT LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES ET LES CÉLÉBRATIONS ENTOURANT LE 40E ANNIVERSAIRE DU CENTRE À TVHR9.

ELC 2734

ERICLATOUR.COM
509 abonnés

S'abonner



Le Centre de femmes souligne ses 40 ans

Le jeudi 16 mars marquera le début des festivités du 40^e anniversaire du Centre de femmes du Haut-Richelieu. Dès 18 heures, les femmes sont invitées à visiter une expo-labyrinthe intitulée Souvenirs des premières décennies, au 390, rue Georges-Phaneuf. À 19 heures, une animation permettra à l'assistance d'approfondir et de découvrir les faits marquants de l'histoire de l'organisme. L'activité est gratuite, mais il faut s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Le point culminant des festivités aura lieu à l'automne. De gauche à droite: Esther Prince, Carolle Mathieu, Monique Petit, Nancy Rizkallah et Mathilde Lussier.