

Voix de femmes

du Haut-Richelieu

La Journée internationale des droits des femmes

Le 8 mars est une journée de célébration des droits des femmes, une journée de bilans des luttes menées et à mener et une journée d'actions et de mobilisations partout dans le monde. Chaque année, au Québec, le Collectif 8 mars propose un thème et un visuel à l'ensemble des groupes et organismes féministes de la province, afin de les inspirer et de les soutenir dans leur mobilisation. Ce collectif représente plus de 700 000 femmes au Québec provenant autant des groupes autonomes de femmes que des organisations syndicales. Cette année, le thème est : *le respect, ça se manifeste!* Cette thématique a inspiré à Monique Vaillancourt une tempête d'idées qu'elle vous partage ici même :

Se respecter soi-même

La violence sous toutes ses formes n'est jamais acceptable ni justifiable. Amour de soi

S'aimer, c'est d'abord se respecter et se faire respecter dans toutes les sphères de la vie.

Les victimes n'ont pas confiance dans le système de justice : les femmes ne s'y sentent pas respectées. Le manque de confiance des victimes d'agressions sexuelles envers le système de justice est très révélateur.



Au Québec, quatre femmes de partis politiques différents échangent sur un futur tribunal spécialisé dans les crimes d'ordre sexuel et de violences conjugales. Cette attitude à elle seule mérite tout notre respect!



Le Collectif 8 mars. Agence: UPPERKUT

Dans ce numéro:

Portrait de femmes	2
Retour sur une activité du Centre	3
À surveiller	4
Quoi de neuf?	5
Du jardin à la cuisine	6
Place aux participantes du groupe d'écriture libre	7-8
Journée nationale des cuisines collectives	9
Calendrier	10-11

Portrait de femmes



De remarquables femmes scientifiques privées de reconnaissance

Puisque les femmes constituent moins de 30 % des chercheurs scientifiques, l'ONU a créé la Journée internationale des femmes et des filles de science qui a lieu le 11 février. J'ai décidé de profiter de cette occasion pour présenter très brièvement le recensement que le National Geographic a fait sur des pionnières scientifigues qui se sont fait voler le fruit de leurs recherches par leurs collègues masculins, parfois même par leur propre mari.



Les chromosomes X et Y: Nettie Stevens (1861-1912)

En 1905, Nettie Stevens, assistante de Thomas Hunt Morgan, découvre que le sexe d'un enfant est déterminé par ses chromosomes. Pas mal comme découverte! Il a fallu un peu de temps à l'académie Nobel pour valider ses recherches mais, en 1933, pour récompenser son travail sur le chromosome et l'hérédité, elle décide enfin de récompenser... Thomas Hunt Morgan! On dit que le décès précoce de madame Stevens expliquerait cet oubli...

La fission nucléaire: Lise Meitner (1878-1968)

En 1938, Lise Meitner découvre la fission nucléaire. N'importe quel homme ayant fait une telle découverte aurait eu droit à son Nobel. Seulement voilà, non seulement Lise Meitner était une femme mais, en plus, autrichienne et juive! Et à l'époque, récompenser une femme juive autrichienne était impensable. Du coup, c'est son collègue, Otto Hahn, qui a décroché tous les lauriers, notamment le Nobel de Chimie en 1944.



La composition des étoiles: Cecilia Payne-Gaposchkin (1900-1979)

L'astronome américaine Cecilia Payne-Gaposchkin n'a pas eu plus de chance que ses collègues. Obligée de s'expatrier aux États-Unis pour travailler dans les sciences, ses études la mèneront à prouver en 1924 que les étoiles sont composées d'hélium et d'hydrogène. C'est une découverte hautement novatrice pour l'époque. Néanmoins, le professeur Henry Russel la dissuade de publier une telle découverte. Cinq ans plus tard, Russel publie l'article de Cecilia, s'attribuant les résultats de ses recherches. C'est lui qui sera honoré du prix Nobel associé.

Certes, d'autres pourraient encore être citées. Quant à Milena Maric Einstein (1875-1948), il y a controverse à savoir si elle a bel et bien résolu des équations mathématiques de son mari, Albert Einstein. À ce jour, aucun document ne prouve la véracité de cette histoire et le doute persiste dans un sens comme dans l'autre.

Le déni ou la minimisation des contributions des femmes scientifiques à la recherche portent un nom : l'effet Matilda. En effet, les femmes représentent seulement 3% des lauréats du prix Nobel en sciences. Beaucoup de travail reste encore à faire pour inciter les femmes à s'intéresser et à intégrer le monde des sciences et, qu'ensuite, on reconnaisse leur apport à leur juste valeur.

- Louise Lebrun Photos: Wikipédia

Retour sur une activité du Centre

iné-causerie : documentaire Demain Le 18 janvier dernier , j'ai été complètement soufflée par ce film autant par sa très grande qualité, sa profondeur, sa justesse, sa complexité et ramenée, planifiée et organisée rigoureusement en omettant aucun détail afin d'être compris aisément et tellement bien documenté. On voit d'où l'on part, où on est rendu et vers quelle direction on doit

aller afin de sauver notre planète. Ce merveilleux film exploite adéquatement cinq thèmes* élaborés avec intelligence, humanité en étant éducationnel et relevant des faits précis, des constatations de la détérioration de notre environnement vers la pratique et les façons de faire afin d'y parvenir.

Chaque petit geste compte! Si chacun.e met l'épaule à la roue, quel changement nous pourrions faire ensemble en allant tous dans la même direction! On peut faire une différence significative!

Je dois absolument revoir ce film ; il est en soi une bible en environnement ! C'est un documentaire à voir et à revoir considérant sa richesse et son contenu impressionnant. L'environnement est un sujet qui me tient particulièrement à cœur et j'essaie d'y participer à mon humble niveau.

Lors du ciné-causerie, l'animatrice, Joëlle Thérien, nous a expliqué que, depuis sa première projection en salle le 2 décembre 2015, le documentaire *Demain* a été vu par un million de spectateurs en France et il a été visionné dans 27 pays. Il a récolté un César en 2016 dans la catégorie documentaire. L'auteur ainsi que le metteur en scène est Cyril Dion. La réalisatrice et comédienne du film est Mélanie Laurent.

Voici les 5 actions individuelles proposées par celles qui ont participé à ce ciné-causerie à la suite de la présentation, ceci afin d'améliorer la qualité de notre environnement :

- 1) Réduire notre consommation de viande ou en manger peu. Manger bio, faire un jardin, participer à un jardin communautaire et pratiquer la permaculture et la germination.
- 2) Aller vers les énergies renouvelables, le transport en commun, le covoiturage, le vélo, la marche...



- 3) Encourager les commerces locaux et indépendants afin de faire rouler l'économie locale.
- 4) Faire sa propre monnaie locale afin de favoriser les commerces indépendants.
- 5) **R**éduire : production de 10 tonnes de déchets par jour. Éviter le gaspillage : le tiers de la nourriture va à la poubelle alors qu'elle pourrait être redistribuer équitablement aux gens dans le besoin. **R**éutiliser. **R**ecycler : création d'emplois. **R**éparer et partager. Composter.

- Monique Vaillancourt

* L'agriculture, le pétrole, l'économie, la démocratie et l'éducation. Dans les prochaines parutions du Voix de femmes, je développerai chacun de ces thèmes afin d'en approfondir le contenu.

Pour approfondir le contenu du film, un livre a été publié en 2015. Il y a également un livre-CD pour enfants.

Photos: www.demain-lefilm.com/demain-le-livre

À surveiller

e bonheur d'être marraine ! Connaissez-vous le Parrainage civique du Haut-Richelieu ? Moi oui, car depuis 2009, je suis la « marraine civique » de Nancy, une femme vivant avec une déficience intellectuelle.

Le parrainage civique a été développé par le psychologue Wolf Wolfensberger en 1966 pour faciliter le retour à la vie normale de ses patients ayant des incapacités intellectuelles, en les jumelant avec des citoyens. Dès 1970, il implante le mouvement aux États-Unis et depuis, une vingtaine d'organismes de parrainage civique



Nancy et Catherine partagent de beaux moments ensemble depuis plus de 10 ans. Source : Catherine Dextras

ont vu le jour au Québec. Le Parrainage civique du Haut-Richelieu (PCHR) existe depuis bientôt 35 ans.

Le programme de jumelage vise à créer un lien d'amitié entre un citoyen bénévole et une personne ayant une déficience intellectuelle. Présentement, la grande majorité des «filleuls» ont une déficience intellectuelle légère ou moyenne. Ils vivent dans leur famille, en famille d'accueil ou pour quelques-uns, en appartement.

Dès ma première rencontre avec Nancy, je savais que nous aurions une belle amitié. Nancy est toujours de bonne humeur, souriante et prête à essayer quelque chose de nouveau. Nous avons plusieurs goûts en commun, entre autres, l'amour du magasinage, aller au restaurant, prendre des marches et faire des ballades en auto. Je

suis privilégiée, mon horaire me permet de la voir une fois par semaine, des fois plus. Nancy aime jouer aux quilles, ce qu'elle fait dans une ligue avec d'autres filleuls. J'y vais avec elle pour l'encourager et marquer ses points dans son carnet. Elle est pas mal bonne, ma Nancy, elle fait souvent des abats.

Si cela vous tente d'en savoir plus sur le bonheur d'être marraine, venez me rencontrer le 1^{er} avril prochain, alors que j'animerai un café-rencontre ici même au Centre de femmes. Sachez que cette rencontre ne vous engage en rien et qu'elle est ouverte à quiconque souhaiterait discuter du parrainage civique.

- Catherine Dextras



Pour 2019, l'équipe du Centre des femmes s'est mise au défi d'adopter une nouvelle habitude par mois pour réduire notre empreinte écologique. En mars, nous miserons sur l'achat de papier issu de pratiques forestières respectueuses de l'environnement. Aussi, nous nous engageons à éviter d'imprimer des documents lorsque cela n'est pas indispensable et à utiliser le verso des feuilles pour prendre des notes. Évidemment, nous allons aussi poursuivre le recyclage des ressources dans notre traditionnel bac bleu! Pour le mois d'avril, avez-vous des idées à nous soumettre? Si oui, utilisez la boite à suggestions située dans la grande salle ou écrivez-nous à <u>cuisine2@cfhr.ca</u>.



eux nouvelles employées dans l'équipe!

En début d'année 2019, j'ai eu le plaisir de me joindre à la belle équipe du Centre à titre de chargée de projet, Le chef, c'est toi ! J'anime des ateliers de cuisine pour les parents et leurs enfants d'âge préscolaire ainsi que des ateliers dans les écoles de la

Maelie (4 ans et demi)

MRC du Haut-Richelieu. Je détiens une technique en dié-

Marielle et sa fille aînée Arrie-Jane (8 ans)

tétique que j'ai faite au cégep de Saint-Hyacinthe. En tant que femme et mère de deux petites filles, l'alimentation est au cœur de mes loisirs : je jardine, je cuisine, je mets mes récoltes en conserve à l'autoclave et je transforme les aliments. Ce nouveau défi me permet d'éveiller le plaisir que nous pouvons avoir en cuisinant en famille auprès des enfants et de les sensibiliser sur l'importance d'une saine alimentation. Maintenant que vous me connaissez un peu plus, je vous invite à venir me parler de vos souvenirs d'enfance vécus dans la cuisine. Cela me fera plaisir de vous entendre sur le sujet.

- Marielle D'Amours, chargée de projet Le Chef, c'est toi!



Nathalie a choisi un film inspirant pour le prochain ciné-causerie, Elle a hâte d'en discuter avec vous!



de femmes du Haut-Richelieu à titre d'organisatrice communautaire en condition féminine. Auparavant, j'occupais un poste d'intervenante psychosociale auprès d'une ressource communautaire venant en aide aux femmes, avec ou sans enfant. Ces femmes vivant diverses difficultés, nous les aidions à reprendre le pouvoir sur leur vie. Après avoir effectué un retour aux études à 35 ans, j'ai obtenu un diplôme en éducation spécialisée. Ayant repris moi-même du pouvoir sur ma vie, cela m'a donné envie de m'impliquer auprès des femmes. Dans le cadre de ma formation, j'ai eu plusieurs cours en relation d'aide, alors il me fera plaisir de vous offrir une écoute tout en respectant la confidentialité. J'aurai également le bonheur d'animer des ateliers, des ciné-causeries et des cafés-rencontres à Saint-Jean et à Mont-St-Grégoire. Au plaisir de faire votre connaissance!

En février dernier, j'ai eu la chance me joindre à l'équipe merveilleuse du Centre

- Nathalie Caron, organisatrice communautaire







Ingrédients

1 grosse aubergine 1 tête d'ail Jus de citron Sel

Exemples de variante :
Poivre de cayenne et cumin
Tahini (pâte de sésame)

Au moment de servir :
Huile d'olive, persil, olives et pita.

L'été dernier, des jardiniers ont partagé cette recette du Moyen-Orient dans le cadre d'un atelier culinaire qui s'est déroulé au jardin communautaire du Vieux Saint-Jean. Les participantes ont concocté et dégusté plusieurs variantes de ce plat, ce qui leur a permis de découvrir leur préférence.

- Geneviève Belhumeur, chargée de projet jardin



- Couper l'aubergine en larges tranches. Hacher l'ail et mélanger avec le jus de citron et le sel. Badigeonner les tranches d'aubergine avec cette marinade.
- Cuire à 400°F durant 20 à 30 minutes* en retournant à la mi-temps. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et que la peau soit noire et ridée. Ainsi, le goût sera bien parfumé.
- Passer au robot culinaire jusqu'à consistance lisse. Ajouter du jus de citron ou de l'eau au besoin.

Version au micro-onde ou au four :

- Micro-onde : couper l'aubergine en deux et piquer avec une fourchette à plusieurs reprises sur chacune des moitiés. Cuire 15 à 20 minutes* à haute intensité.
- Four : Trancher l'aubergine en deux et couvrir d'un papier d'aluminium. Placer au centre du four à 400°F et cuire 30 à 40 minutes*.
- Dans un robot culinaire, mélanger le tahini et l'ail. Ensuite, ajouter le sel, le jus de citron et assaisonner au goût de poivre de Cayenne, de cumin, de pesto, de tapenade d'olive ou d'oignons caramélisés!
- Une fois l'aubergine cuite, trancher prudemment (elle sera très chaude) et ajouter dans le robot culinaire avec le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Pour servir:

- Disposer dans une terrine peu profonde ou sur des assiettes individuelles.
- Faire un creux au milieu avec le dos d'une cuillère et y verser un peu d'huile d'olive.
- Parsemer de persil haché et garnir d'une olive mûre.
- Servir avec un pita chaud.

Le baba ganouj se congèle et se conserve une semaine au réfrigérateur.

* Le temps de cuisson varie beaucoup en fonction de la taille de l'aubergine. Pour les besoins de l'atelier, les aubergines avaient été précuites. Dès le 22 avril, il sera possible de louer un jardinet surélevé (16 pieds carrés) au jardin communautaire situé sur le terrain du Centre des Œuvres.



Photo: CFHR



Place aux participantes du groupe d'écriture libre

Quand je renonce

Quand je renonce à conserver ma santé Je renonce à obtenir la longévité Quand je renonce à soigner la nature Je renonce à un héritage sain pour le futur Quand je renonce à la sérénité dans ma vie Je renonce à ma tranquillité d'esprit Quand je renonce à laisser entrer l'amour Je renonce à vivre de beaux jours Quand je renonce à aider mon prochain Je renonce à une action qui me fait du bien Quand je renonce à persévérer Je renonce à mes rêves d'être réalisés Quand je renonce à me défendre des assaillants Je renonce à éloigner de moi les malveillants Quand je renonce à vouloir changer Je renonce au bonheur qui m'est destiné Quand je renonce à ma capacité de dire non Je renonce à la liberté de mes actions Quand je renonce à dénoncer les manipulateurs Je renonce à vivre dans un monde meilleur Quand je renonce à protéger mon territoire Je renonce à l'égalité de mes pouvoirs Quand je renonce à choisir comment je vais vivre ma vie Je me dois de renoncer à vivre celle-ci

- Bélène Bruneau

Être trop curieuse

Comment peut-on être trop curieuse, ce qui se passe chez mes voisins me regarde. Vous me direz que j'entre dans leur intimité, ils n'ont qu'à se protéger des regards indiscrets.

C'est ma passion, mon loisir, de regarder, scruter, imaginer la vie de mes voisins. J'observe leurs allers et venues, j'écoute leurs disputes.

Mes voisins savent que je les espionne, en passant devant ma fenêtre, ils me font un doigt d'honneur, ce qui me fait sourire, parce qu'ils ne savent pas l'importance qu'ils ont pour moi. Ils comblent mon vide qui est si grand, je suis si inutile que je vis par procuration et le seul moyen que j'ai trouvé, c'est de partager leur vie.

Ma curiosité est devenue malsaine, parce que je désire en savoir de plus en plus sur eux et avec l'aide de Google, je cherche et je trouve.

Je connais la valeur de leur maison, leurs revenus, leurs dettes et je recherche ce qui m'est inconnu sur leur profil Facebook.

En me levant le matin, au lieu de regarder le journal ou la télé, je prends place dans mon fauteuil, placé de façon stratégique, afin de ne rien perdre de leurs allers et venues de la journée.

C'est mon obsession, j'en suis consciente, mais, sans le savoir, ils font partie de ma vie.

- Carmen Brault



Place aux participantes du groupe d'écriture libre

Maman va exploser

Je suis enceinte de 8 mois. Si je continue à grossir, j'ai peur d'exploser! Ce sera mon quatrième enfant en quatre ans.

J'ai déjà trois garçons. J'espère que cette-fois ci, ce sera une fille. J'en ai plein les bras avec les trois premiers. Je rêve d'une petite fille douce et tranquille.

Mon mari ne peut pas beaucoup m'aider. Avec ses deux emplois, il est très occupé et quand il revient du travail, il est épuisé. Lui au moins peut se reposer quand il n'est pas au travail. Moi, au contraire, ma job de mère me tient occupée 24 heures sur 24. Le petit dernier ne fait pas encore ses nuits et ce sera encore pire après mon accouchement.

J'avoue que j'ai peur. J'ai peur de perdre patience. J'ai peur d'exploser de colère et d'épuisement.

On est en 1952. C'est l'hiver. Il fait froid et il y a beaucoup de neige. Les enfants jouent dans la maison. Je fais le lavage mais la machine à tordeur ne fonctionne pas très bien. C'est long et pénible. Je dois surveiller les enfants en même temps. Ouf! Après le lavage, ce sera au tour des planchers: les laver, les cirer et passer la polisseuse. J'aurais besoin d'une aide pour arriver à tout faire tout en surveillant les enfants. J'en fais beaucoup quand ils font la sieste, mais j'aurais plutôt besoin de faire une sieste moi aussi.

Ils m'accaparent beaucoup. À leur âge, ils ont besoin d'être encadrés et surveillés. Trois jeunes garçons, ça déplace de l'air ! Ils courent partout, sautent sur les meubles, vident la bibliothèque, se cachent dans les armoires. Je suis essoufflée!

Quand je n'en peux plus, je me renferme dans la salle de bain et je prend de grandes respirations! Je ne me permets pas d'exploser, j'aurais peur du résultat!

- Sylvie Provost

Quand j'ai lu ce texte, j'ai été frappée, car les propos illustrent à merveille les discussions du café-rencontre du 11 février dernier sur la charge mentale des femmes. Je salue le travail invisible accompli par d'innombrables femmes qui, à travers le temps et encore de nos jours, ont grandement contribué à l'essor de la société en prenant soin de leur famille. Comme Sylvie le mentionne si bien, « tenir maison », c'est 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Ce travail non rémunéré mérite d'être reconnu et valorisé! On s'en reparle le 25 avril lors de la clôture de la campagne Donne-toi de l'air. Plus de détails à venir!

- Joëlle Thérien,
- Agente de communication et responsable des cuisines collectives



Agir ensemble



Journée nationale des cuisines collectives

Depuis 1997, la Journée nationale des cuisines collectives souligne l'importance des cuisines collectives comme solution alimentaire et comme alternative à l'individualisme et à la solitude. C'est une occasion de rappeler à l'opinion publique, à la presse et au gouvernement la nécessité de garantir, pour toutes et pour tous, le droit à une saine alimentation. Cette année, nous célébrons avec le thème rassembleur et légèrement revendicateur : *Une main sur le panier, l'autre pour signer!*



REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES

DU QUÉBEC

En 2017, les membres du Regroupement des cuisines collectives du Québec ont adopté la déclaration et la pétition pour le droit à une saine alimentation. Devant le portrait déplorable de l'accès à une saine alimentation, les membres réclament une série de mesures à entreprendre comme la fixation du prix d'un panier d'aliments de base, l'accessibilité à des marchés de proximité, des jardins, des locaux municipaux de

cuisine et des territoires de cueillette, de chasse et de pêche, du financement des organismes communautaires en autonomie alimentaire, d'une offre d'aliments sains dans les établissements publics, de la taxation accrue des boissons sucrées et des aliments hautement transformés et la réintroduction des cours de cuisine dans les programmes éducatifs. La pétition disponible en ligne invite toutes les personnes préoccupées par l'accès à une saine alimentation à venir y apposer leurs signatures.

« Quand mon droit est respecté, je retrouve dans mon panier... »

Le lundi 25 mars prochain, le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite la population à participer à une journée d'activités qui se tiendra de 10 h 30 à 15 h dans nos locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf à St-Jean-sur-Richelieu. Nous commencerons par cuisiner ensemble des recettes santés que nous allons déguster pour le diner qui sera un moment privilégié pour des échanges intéressants entre les participantes. Ensuite, nous allons animer une activité qui nous aidera à déterminer le contenu d'un panier d'aliments de base. Ce panier devra respecter des critères tel qu'être accessible, abordable, adaptable et valoriser l'utilisation d'aliments de base pour cuisiner. La journée se clôtura par une causerie sur les cuisines collectives. Cette activité est gratuite et ouverte à tous. Il est essentiel de vous inscrire en téléphonant au 450 346-0662 avant le lundi 18 mars. Au plaisir de cuisiner et de discuter avec vous!



- Joëlle Thérien, responsable des cuisines collectives

- Esther Prince, coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire

Mars 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pour	r tout savoir sur no ou télép	Café-rencontre à Mont-St-Grégoire L'image corporelle 9h30 à 11h30 Comité d'achats 9h à 11h	Atelier d'autodéfense pour femmes 9h30 à 16h Techniques simples, efficaces et accessibles!			
3	4 Café-rencontre: Ouverture aux autres cultures 13h30 à 15h30	5 Atelier cuisine à St-Alexandre 9h à 12h Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	6 Petits déjeuners 9h à 11h30 Atelier l'auto- nomie affective 13h30 à 16h30	7 Atelier dépan- nage maison 18h à 21h	Journée internationale des droits de femmes 11h à 17h	Atelier d'autodéfense pour femmes 9h30 à 16h Suite et fin de la semaine précédente
10	11 CC Bistro santé 13h à 16h30	£tirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	13 Petits déjeuners 9h à 11h30	14 CC LOF 13h30 à 16h Atelier dépan- nage maison 18h à 21h	15	Atelier cuisine: Sans gluten et sans lactose à St-Blaise 9h30 à 12h30
17	18 Café-rencontre: Opération déculpabilisation 13h30 à 15h30	19 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	20 Petits déjeuners 9h à 11h30	21 CC Les Alex. 8h30 à 14h Atelier dépan- nage maison 18h à 21h	22 CC Goûts et Saveurs 9h à 15h	23
24 / 31	Journée nationale des CC 10h30 à 15h	26 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	27 Petits déjeuners 9h à 11h30 Atelier : Musclez vos méninges 13h30 à 16h30	28 Comité Voix de femmes 13h30 à 15h30 Atelier dépan- nage maison 18h à 21h	29 Ciné-causerie Helen 13h30 à 16h	30
Rur	ralité ■ Sa	int-Jean CC	Cuisine collective			

Avril 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Café-rencontre: Le parrainage civique : Quel bonheur d'être marraine!	2 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	<i>3</i> Petits déjeuners 9h à 11h30 Atelier : Musclez vos méninges 13h30 à 16h30	Atelier dépannage maison 18h à 21h Atelier cuisine tapas à St-Paul-de -l'île-aux-Noix 18h30 à 21h30	5 Café-rencontre à Mont-St-Grégoire 9h30 à 11h30 Ciné-causerie 13h30 à 16h	6
7	8	9 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	10 Petits déjeuners 9h à 11h30 Atelier : Musclez vos méninges 13h30 à 16h30	11 CC LOF 13h30 à 16h30 Atelier dépan- nage maison 18h à 21h	12	13
14 CC FDS 13h à 16h30	Café-rencontre: LGBT Quoi? Je vous explique ça! 13h30 à 15h30	16 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30	17 Petits déjeuners 9h à 11h30 Club de marche 13h à 14h	18 CC Les Alex. 8h30 à 14h Atelier dépannage maison 18h à 21h	19 Vendredi saint Le Centre est fermé	20
21 Pâques	22 Lundi de Pâques Le Centre est fermé	23 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30 CC St-Alexandre 9h à 15h	24 Petits déjeuners 9h à 11h30 Club de marche 13h à 14h Atelier : Musclez vos méninges 13h30 à 16h30	Clôture de la campagne Donne-toi de l'air Atelier dépannage maison 18h à 21h	Donn EDE L	e-toi AR=
28	29 Café-rencontre: Méditer pour sa santé 13h30 à 15h30 Atelier cuisine à St-Blaise 13h à 16h	30 Étirements 10h à 11h Groupe d'écriture libre 13h30 à 15h30			Consultez notre s page Facebook ou dans la grande sal sur la clôture de co visibilité des cen	u le babillard situé le pour tout savoir ette campagne de

Centre de femmes du Haut-Richelieu

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

Téléphone: 450 346-0662

Fax: 450 346-9195

Courriel: registrariat@cfhr.ca

Horaire de l'accueil Lundi: 13 h à 16 h 30

Mardi au vendredi: 8 h 30 à 16 h 30

(Fermé entre 12 h et 13 h)

L'égalité sans limite

Fondé en 1983, le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine et à but non lucratif 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.



CENTRE DE

DU HAUT-RICHELIEU

Adresse: 390, rue Georges-Phaneuf, St-Jean-sur-Richelieu

Quel que soit votre âge, ce projet intergénérationnel d'art communautaire vous fera voir des façons différentes de réfléchir à la problématique de l'âge, dans le contexte d'une société qui refuse de laisser voir les effets du vieillissement sur le corps, en particulier sur celui des femmes.