

## NOTRE MISSION

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

## DEVENIR MEMBRE

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

- Accès sans frais à la majorité des services et activités;
- Tarifs préférentiels sur les ateliers de cuisine et de jardinage;
- Recevoir en primeur l'information sur les activités du Centre;
- Convocation et droit de vote à l'assemblée générale annuelle;
- Abonnement au bulletin trimestriel *Voix de femmes*;
- Participation aux comités;
- Contribuer au développement de **VOTRE Centre de femmes!**

*La carte de membre est valide du mois de septembre jusqu'au mois d'août de l'année suivante. Renouvelez votre membership rapidement pour ne rien manquer!*

## ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE

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

*Contactez-nous dès maintenant pour prendre rendez-vous avec une intervenante!*

## PETITS DÉJEUNERS

**Tous les mercredis entre 9 h et 11 h 30\***

C'est le rendez-vous hebdomadaire par excellence pour discuter avec les membres dans une ambiance conviviale, sans thème prédéterminé. Une animatrice est sur place afin d'échanger avec les femmes.

**Chaque dernier mercredi du mois,** une invitée parle de la richesse de la culture de son pays d'origine et répond aux questions des membres.

***Inscription requise!***

\*Relâche pour la saison estivale et le congé des Fêtes.

## CONVERSATION FRANÇAISE

Animée par notre agente de projet à la diversité, cette activité s'adresse aux femmes dont le français n'est pas leur langue maternelle, mais qui en connaissent les bases. Une belle occasion de s'exercer dans un environnement convivial et stimulant pour apprendre à mieux s'exprimer!

## INFORMATIQUE

Des tablettes électroniques et des mini-ordinateurs portables sont mis à la disposition des membres pour leur permettre de répondre à des courriels, faire des recherches, participer à des rencontres Zoom, etc. Il est également possible d'imprimer des documents (contribution volontaire suggérée).

## MOBILISATION ET DÉFENSE DE DROITS

En tant que porte-parole régional en matière de condition féminine, le Centre de femmes organise, participe et soutient diverses actions pour sensibiliser la communauté à l'importance d'atteindre l'égalité de fait. Contactez notre agente de mobilisation pour en savoir plus!

## MILIEU DE VIE

Pas besoin de prendre rendez-vous si vous avez envie de jaser entre vous ou avec un membre de l'équipe! Notre milieu de vie est à votre disposition selon l'horaire inscrit sur le tableau noir. Vous pouvez venir prendre un café, utiliser le Wi-Fi, lire un livre, etc.



*Vous aimeriez animer une activité, aider le club horticole ou tout simplement jaser avec les membres, nous recherchons des femmes pour dynamiser notre milieu de vie! Venez en discuter avec nous!*

## BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

Emprunt gratuit de livres de notre bibliothèque qui comprend des ouvrages féministes, des romans et des livres de recettes.

## ACCESSIBILITÉ

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Stationnement gratuit.

### HORAIRE DE L'ACCUEIL

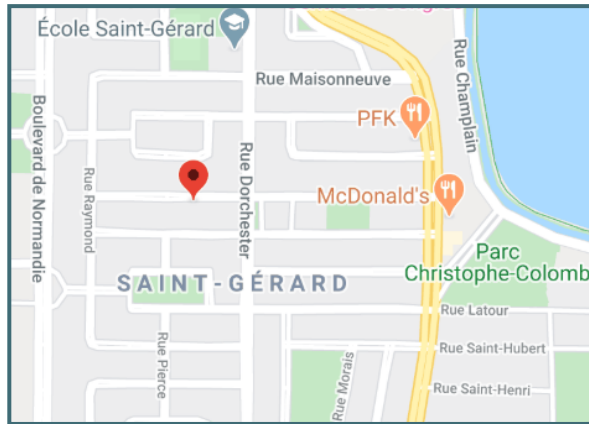
Lundi: 13 h à 16 h 30

Mardi et mercredi: 8 h 30 à 16 h 30\*

Jeudi: 8 h 30 à 20 h 30\*

Vendredi: 8 h 30 à 12 h

\*Fermé de 12 h à 13 h et de 16 h 30 à 17 h 30.



## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

### PARTOUT DANS LE HAUT-RICHELIEU

Nos activités sont réservées aux femmes, à l'exception du volet sécurité alimentaire, car notre objectif est de promouvoir une répartition adéquate des tâches entre les hommes et les femmes

### GROUPES DE CUISINES COLLECTIVES

En groupe de 3 à 6 personnes, les participantes s'entraident pour préparer des repas diversifiés à leur goût, en fonction de leurs besoins. Pourquoi cuisiner en groupe? Pour maximiser les saveurs, les économies et le plaisir!

### GROUPE DE GLANEUSES

Glaner consiste à aller cueillir des aliments qui sont laissés sur place dans des exploitations maraîchères et chez des particuliers. Habituellement, les aliments récoltés sont partagés entre les glaneuses, la propriétaire de la plantation et l'organisme qui organise l'activité.

### JARDIN COMMUNAUTAIRE

Il est possible de réserver un des 40 jardinets surélevés (16 pieds carrés) dès le 22 avril de chaque année. Le jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean est situé sur le terrain du Centre des Œuvres, rue Frontenac.

### ÉGALEMENT OFFERTS :

- Jardinets collectifs en libre-service;
- Ateliers de jardinage dans les écoles;
- Ateliers de cuisine (voir la programmation en cours);
- Initiatives pour réduire le gaspillage alimentaire;
- Soutien pour le démarrage de jardins communautaires ou collectifs pour les écoles, les municipalités et les organismes.

*et plusieurs autres beaux projets à venir!*

## BÉNÉVOLAT

Les bénévoles doivent adhérer à notre approche féministe qui vise le respect des différences, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

### EXEMPLES DE TÂCHES ACCOMPLIES PAR NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES:

- Réceptionniste à l'accueil
- Cuisiner pour nos activités
- Événements spéciaux
- Prise de photos et vidéos
- Arrosage des plantes
- Maintenance (grand ménage, peinture, réparation, etc.)
- Bibliothèque
- Publipostage
- Animation
- Participation aux comités du Centre

Et bien plus!



**Des services pour répondre aux besoins des femmes provenant de milieux diversifiés.**

*Au plaisir de vous accueillir!*

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

450 346-0662

[www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

**MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS!**

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



Centraide  
du Grand Montréal



REGROUPEMENT DES  
CUISINES COLLECTIVES  
DU QUÉBEC