

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!

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.

BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE

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

INFORMATIQUE

Des ordinateurs sont à la disposition des membres pour répondre à des courriels, faire des recherches, du traitement de texte, etc. Il est également possible d'imprimer des documents (contribution volontaire suggérée). Si vous avez besoin d'aide pour participer aux activités du Centre qui ont lieu sur Zoom ou encore si vous avez des questions sur Facebook, une travailleuse peut vous aider et répondre à vos questions!

UN MILIEU DE VIE OUVERT À TOUTES

Si vous avez envie de jaser, que ce soit entre vous ou avec une membre de l'équipe, pas besoin de rendez-vous! Vous pouvez venir prendre un café, utiliser le Wi-Fi ou encore lire un livre.

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Des questions sur le droit du travail, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement, le droit familial ou successoral? Une avocate bénévole répond à vos questions les premiers jeudis du mois.

Rencontre individuelle sur rendez-vous d'une durée de 40 minutes.

AUTRES ACTIVITÉS :

- Cafés-rencontres
- Ateliers
- Soirées conférences
- Conversation française pour nouvelles arrivantes
- Soirées ciné-causeries
- Groupe d'écriture libre
- Étirements
- Événements spéciaux

Et bien plus!

**Consultez la
programmation
en cours!**

ACCESSIBILITÉ

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Stationnement gratuit.

HORAIRE DE L'ACCUEIL

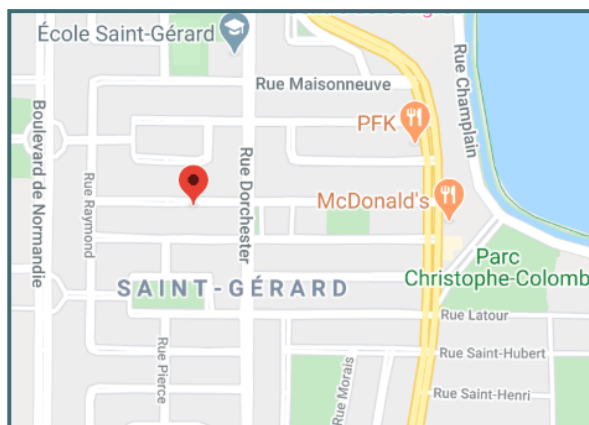
Lundi: 13 h à 16 h 30

Mardi et mercredi: 8 h 30 à 16 h 30*

Judi: 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

GROUPES DE CUISINES COLLECTIVES

En groupe de 3 à 6 personnes, les participant.es s'entraident pour préparer des repas diversifiés à leur goût, en fonction de leurs besoins.

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.

GROUPE DE GLANAGE

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.

ÉGALEMENT OFFERTS :

- Ateliers de cuisine et de jardinage (voir la programmation);
- Ateliers de cuisine dans les écoles;
- Soutien pour le démarrage de jardin communautaire ou collectif pour les écoles, les municipalités et les organismes.

Ouvert
à tous!

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
- Bureautique
- Événements spéciaux
- Travaux de maintenance et d'entretien
- Bibliothèque
- Prise de photos et vidéos
- Animation
- Publipostage
- Participation aux comités du Centre

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.

*Intéressées à vous impliquer?
Venez en jaser avec nous!*



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

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