



**RAPPORT D'ACTIVITÉS 2018-2019**



# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente.....	P.2
Mot de la directrice .....	P.3
Équipe .....	P.4
Mission, objectifs et vision .....	P.6
Planification stratégique .....	P.7
Perspectives 2019-2020.....	P.8
Financement .....	P.10
Volet vie associative .....	P.11
Témoignages.....	P.15
Volet services .....	P.19
Volet éducatif.....	P.23
Volet actions collectives.....	P.29
Concertation et représentation.....	P.34
Volet sécurité alimentaire .....	P.37
Média et revue de presse .....	P.43



# MOT DE LA PRÉSIDENTE



« JE SUIS  
HEUREUSE QUE  
NOS SERVICES, DE  
GRANDE QUALITÉ,  
CONTRIBUENT À  
OFFRIR UNE BELLE  
QUALITÉ DE VIE À  
TOUTES LES  
FEMMES QUI  
FRÉQUENTENT LE  
CENTRE. »

Depuis que le Centre s'est donné un pignon sur rue, il allait de soi qu'il fallait regarder vers l'avenir. Pour ce faire, la direction, l'équipe et les membres du conseil d'administration ont travaillé conjointement sur l'élaboration d'un plan stratégique afin d'actualiser l'offre de services de l'organisme. Car les besoins sont toujours présents et aussi importants, même en 2019.

Des actions ont également été entreprises pour accompagner les forces vives du Centre. En ce sens, un Cadre de travail a été adopté dans le but de consolider les offres de travail et d'offrir une meilleure qualité d'emploi aux travailleuses. Ce nouvel outil était nécessaire car le Centre a connu cette année un manque important de main-d'œuvre, ce qui a entraîné des conséquences sur l'équipe et sur les services offerts. Nous avons également revu et adopté le code d'éthique.

Je suis très fière de l'engagement de notre équipe de travailleuses et du travail soutenu de notre directrice générale. Je suis tout autant reconnaissante envers nos bénévoles, les membres et les administratrices qui, ensemble, ont permis de relever les nombreux défis survenus durant l'année. Je suis heureuse que nos services, de grande qualité, contribuent à offrir une belle qualité de vie à toutes les femmes qui fréquentent le Centre.

Je remercie nos donateurs et nos principaux bailleurs de fonds puisque ce soutien financier est fondamental pour maintenir et améliorer nos services offerts aux femmes.

À titre de présidente et au nom des autres membres du conseil d'administration, merci à toutes les femmes pour votre implication et vos efforts afin de servir, à votre manière, la cause des femmes.

Jocelyne Alix, présidente

Conseil d'administration du Centre de femmes du Haut-Richelieu

# MOT DE LA DIRECTRICE

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est fier de vous présenter son rapport d'activités 2018-2019. Faire le bilan de notre année permet de regarder le chemin qui a été parcouru durant les derniers mois. Encore cette année, de belles réalisations ont vu le jour grâce au travail de l'équipe, des bénévoles et du conseil d'administration.

Avec ses 36 ans d'expérience, le Centre continue d'offrir des services de qualité, des activités éducatives et des projets d'actions collectives, tout en répondant à notre mission de briser l'isolement et de promouvoir l'autonomie des femmes en véhiculant des valeurs de respect, de solidarité, de démocratie, d'égalité, de justice et de transparence. Ceci contribue à améliorer le quotidien de nombreuses femmes et de nos membres.

« Encore cette année, de belles réalisations ont vu le jour grâce au travail de l'équipe, des bénévoles et du conseil d'administration. »



À toutes nos membres et nos bénévoles, à tous nos partenaires et nos bailleurs de fonds, merci de nous aider à poursuivre notre mission auprès des femmes. Merci pour votre générosité, votre fidélité, votre implication et votre confiance. Comme vous le constaterez à la lecture du présent rapport, vous permettez la mise en place de moments privilégiés qui deviennent des souvenirs qui perdurent dans le temps.

Enfin, je tiens à remercier mes collègues pour leur collaboration et la confiance qu'elles ont en moi dans mon rôle de directrice et gestionnaire du Centre. Merci aux membres du conseil d'administration pour leur dévouement continu dans le but de maintenir la mission du Centre et garantir son avenir.

**Carolle Mathieu, directrice**

**Centre de femmes du Haut-Richelieu**

# ÉQUIPE

Les travailleuses sont fières  
d'œuvrer à l'amélioration  
des conditions de vie des  
femmes du Haut-Richelieu !

- Carolle Mathieu, *Directrice générale*
- Esther Prince, *Coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire*
- Monique Petit, *Commis-comptable*
- Lina Giroux, *Secrétaire-animatrice à l'accueil*
- Kathleen Messier, *Chargée de projet « Y goûter, c'est l'adopter »*
- Joëlle Thérien, *Agente de communication et mobilisation en condition féminine*
- Geneviève Belhumeur, *Chargée de projet aux jardins collectifs et communautaires*
- Nathalie Caron, *Organisatrice communautaire et responsable des cuisines collectives*
- Marielle D'Amours, *Chargée de projet « Le chef, c'est toi ! »*
- Jacynthe Dubien, *Chargée de projet « Défi-Parité »*
- Marie-Ève Nolet, *Stagiaire en travail social*



# MOT DE LA STAGIAIRE

Avant de commencer mon stage au Centre de femmes, je n'avais aucune idée de ce que j'allais y découvrir. Je croyais, comme bien des gens, que cet endroit avait la vocation de venir en aide aux femmes vivant des situations très difficiles. J'ai découvert un endroit fantastique, empreint de solidarité et de partage. Les multiples activités y étant offertes combient, pour beaucoup de femmes, les petits et plus grands besoins qu'elles ont dans leur vie. C'est un lieu de paix, de partage, de socialisation et d'ouverture aux autres.

Bien évidemment, mon stage m'a ouvert les yeux sur les inégalités entre les hommes et les femmes et les répercussions que celles-ci peuvent avoir dans la vie de ces dernières. J'ai pu constater que ces inégalités sont parfois difficiles à voir mais qu'elles sont tout aussi sournoises. Aussi, j'ai compris que les grands pas se font parfois dans les petits gestes, dans les petites actions. L'important, c'est le cœur qu'on y met.

J'ai acquis beaucoup de connaissances lors de mon parcours auprès des femmes fréquentant le Centre et auprès des femmes y travaillant. Leur générosité, leur dévouement et leur ouverture m'ont remplie d'espoir...l'espoir qu'ensemble, en travaillant fort et en nous battant pour nos convictions, nous pouvons faire une différence dans la vie des gens. Ce cadeau est grand et incontestablement précieux.

Merci pour votre temps et merci d'être les belles personnes que vous êtes !

Marie-Ève Nolet  
Stagiaire en travail social



« J'AI DÉCOUVERT  
UN ENDROIT  
FANTASTIQUE,  
EMPREINT DE  
SOLIDARITÉ ET DE  
PARTAGE. »

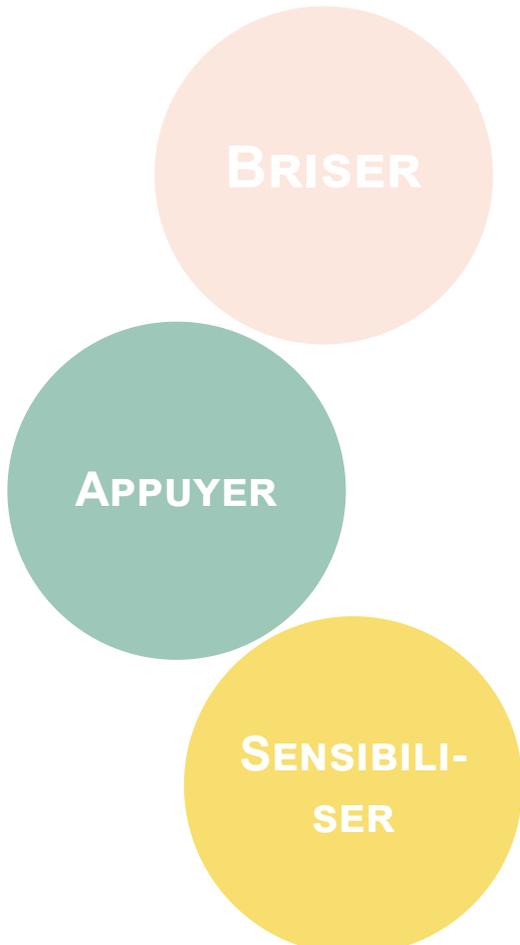
# MISSION

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.



BRISER

APPUYER

SENSIBILISER

# VISION

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

CHEF DE FILE EN CONDITION FÉMININE, EN GOUVERNANCE 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.

# PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Suite à l'embauche d'une nouvelle directrice, un renouvellement de l'équipe de travail et un nouveau pignon sur rue, le conseil d'administration a retenu les services de Lise Moisan afin de nous accompagner dans l'élaboration d'une planification stratégique. La question de départ : À quoi ressemblerait un nouveau portrait de famille au Centre de femmes du Haut-Richelieu au printemps 2024 ?

Un bilan forces et faiblesses a été fait auprès des travailleuses ainsi qu'un sondage envoyé aux membres. Des entrevues avec des partenaires portant sur leurs perceptions et connaissances du Centre et une comparaison des offres et services d'autres centres de femmes de la Montérégie ont été colligées et analysées. Lors de cinq rencontres conseil d'administration/équipe, nous avons réfléchi à notre raison d'être et d'agir : mission, valeurs, vision en lien avec les façons de faire : exploration de sens, recherche de cohérence.

## LES GRANDS AXES 2020-2024 ADOPTÉS PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### AXE 1. MEMBRES ET PARTICIPANTES

- ◆ Diversifier, dans la mesure des moyens du Centre, le profil des participantes et des membres et rejoindre des femmes de différents milieux.

### AXE 2. PROGRAMMATION ÉDUCATIVE (ÉDUCATION POPULAIRE)

- ◆ Renforcer et généraliser l'approche de l'éducation populaire féministe.

### AXE 3. SERVICES ET ACTIVITÉS

- ◆ Développer les services et activités dans le but de rejoindre et d'intéresser une plus grande diversité de femmes.

### AXE 4. MILIEU DE VIE ET VIE ASSOCIATIVE

- ◆ Développer le milieu de vie pour favoriser un meilleur vivre ensemble.
- ◆ Favoriser les implications bénévoles notamment en augmentant les occasions d'implication.

### AXE 5. ACTIONS COLLECTIVES (MOBILISATION, DÉFENSE DE DROITS)

- ◆ Intégrer l'analyse de l'intersectionnalité de l'oppression des femmes dans notre discours, nos actions politiques et nos actions de défense de droits.
- ◆ Exercer un leadership en défense de droits et en mobilisation féministe.

### AXE 6. COMMUNICATIONS

- ◆ Améliorer et diversifier nos communications aux différents groupes cibles.

### AXE 7. PARTENARIATS ET REPRÉSENTATIONS

- ◆ Consolider les partenariats actuels et développer de nouvelles relations afin de conserver notre rôle d'influence au sein de la communauté.

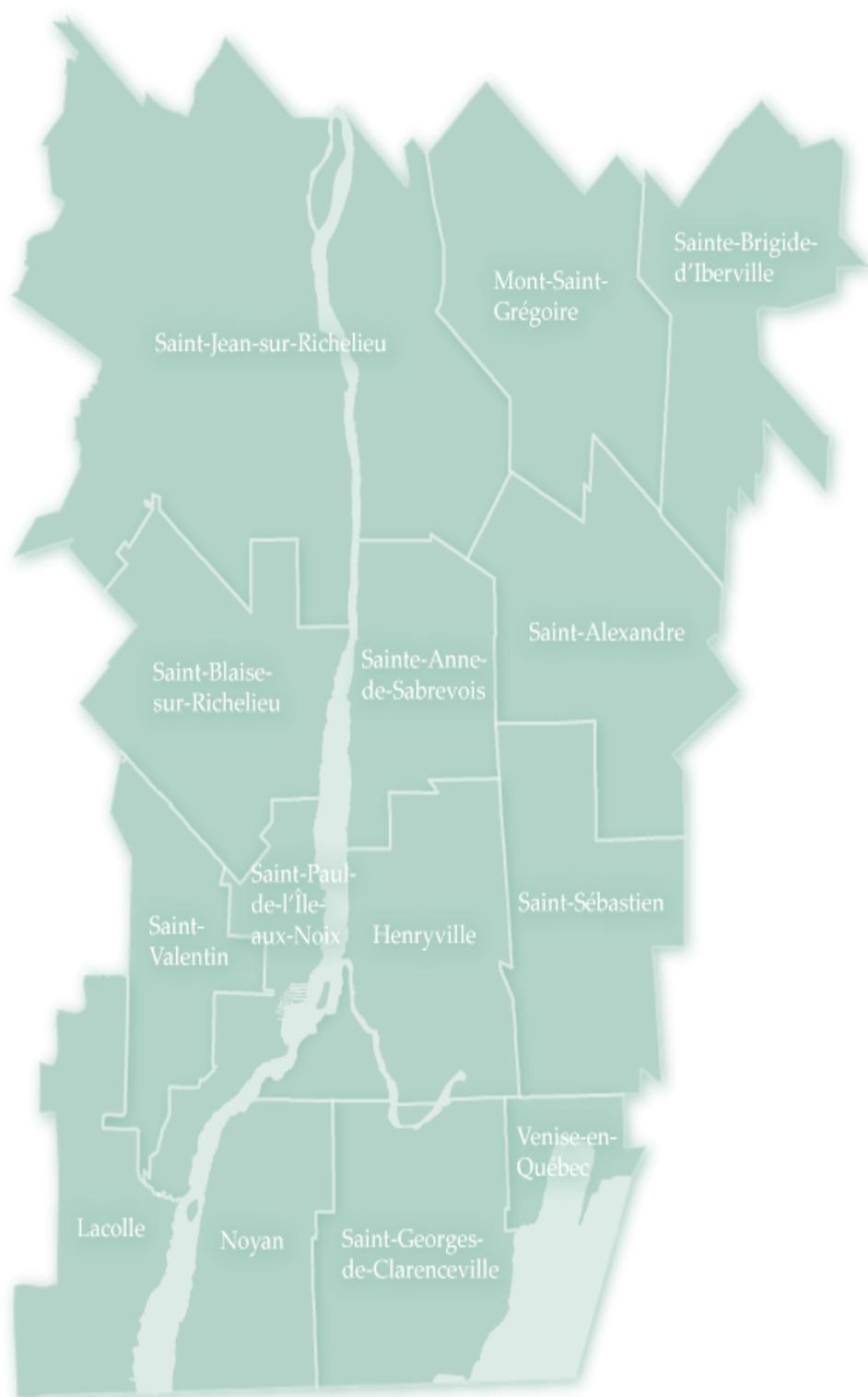
### AXE 8. ORGANISATION ET STRUCTURE

- ◆ Intégrer pleinement tous les services du Centre.

# PERSPECTIVES 2019-2020

- EXERCER UN LEADERSHIP EN DÉFENSE DE DROITS ET EN MOBILISATION FÉMINISTE.
- DIVERSIFIER NOTRE MEMBERSHIP ET REJOINDRE PLUS DE FEMMES EN RURALITÉ.
- INCITER LES PARTICIPANTES À INVESTIR LEUR MILIEU DE VIE.
- DÉVELOPPER NOTRE VOLET DE VIE ASSOCIATIVE EN PROPOSANT DE NOUVELLES FORMES D'IMPLICATION AINSI QU'EN TRANSFORMANT LES ANCIENNES.
- DÉVELOPPER LA PROGRAMMATION DANS LE BUT DE REJOINDRE ET DE RÉPONDRE AUX BESOINS D'UNE PLUS GRANDE DIVERSITÉ DE FEMMES.
- DÉVELOPPER L'IMPLICATION DES AINÉES DANS LES JARDINS AFIN DE CRÉER DES LIENS ENTRE LES GÉNÉRATIONS.
- DÉVELOPPER DES POINTS DE SERVICE DANS DIFFÉRENTES MUNICIPALITÉS RURALES QUI INCLURAIENT UN SERVICE D'ÉCOUTE, DES ACTIVITÉS COMME DES CAFÉS-RENCONTRES ET DES CUISINES COLLECTIVES.
- EN LIEN AVEC D'AUTRES ORGANISMES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, POURSUIVRE NOTRE OBJECTIF D'IMPLIQUER LES PARTICIPANTES DE CUISINES COLLECTIVES DANS DES ACTIONS COMMUNES QUI PERMETTRAIENT DE RÉDUIRE LES COÛTS DE LEURS CUISINES : COMITÉ D'ACHAT POUR LES ALIMENTS DES CUISINES COLLECTIVES, CRÉATION DE LIENS AVEC DIFFÉRENTS MARAICHERS DE LA RÉGION AFIN DE RÉCUPÉRER LES SURPLUS DES RÉCOLTES.
- INCITER LES USAGERS DU PROJET « Y GOÛTER, C'EST L'ADOPTER » À S'IMPLIQUER DANS D'AUTRES ACTIVITÉS DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET DU CENTRE.

# TERRITOIRE DESSERVI



Les femmes de la MRC du Haut-Richelieu constituent la population cible du Centre de femmes. Elles représentent un peu plus de 50 % de la population de la MRC, où on dénombre 120 084 habitants. La ville centre, Saint-Jean-sur-Richelieu, compte à elle seule 97 087 habitants, et les treize autres municipalités, à vocation principalement agricole, comptent entre 450 et 3 165 habitants.

---

Sources :

MRC Haut-Richelieu. *Nos municipalités*.

En ligne: <http://www.mrchr.qc.ca/municipalites.php>. Consulté en mai 2019.

# FINANCEMENT

Pour un Centre de femmes qui répond toujours à de nouvelles demandes et qui fait face à de nouvelles problématiques que vivent les femmes, un suivi rigoureux des finances devient nécessaire et il est primordial d'être toujours à l'affût de nouvelles sources de financement. En effet, nous nous voyons forcées de circonscrire notre action et notre rayonnement selon nos moyens financiers. Nos bailleurs de fonds :

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



Centraide  
du Grand Montréal

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



Condition féminine Status of Women  
Canada Canada

Mise sur pied des comités paritaires dans les M.R.C. de la Montérégie afin de faire adopter des politiques d'égalité

- Projet Défi-Parité



Commission scolaire  
des Hautes-Rivières

Ateliers culinaires et installation de jardins en milieu scolaire

- Projets en persévérance scolaire et réussite éducative phases 2-3-4

Travail, Emploi  
et Solidarité sociale

Québec 

Soutien aux organismes dans le développement d'activités en sécurité alimentaire

- Fonds québécois des initiatives sociales



Québec  
ENFORME

- Favoriser la consommation de légumes à l'année.

Service  
Canada 

Nouveaux horizons pour les aînés

# VOLET VIE ASSOCIATIVE



# CONSEIL D'ADMINISTRATION



228 HEURES

JOCELYNE ALIX

MONIQUE FAURE

LISE BREAULT

CHRISTINE DROLET

MÉRIANE BERGERON

CHARLYNE CLOUTIER

MANON BERTRAND

MONIQUE PETIT

Cette année, huit femmes se sont impliquées au conseil d'administration. Elles ont effectué plus de 200 heures de bénévolat dont plusieurs heures de réflexion et d'analyse dans le cadre de la planification stratégique. De plus, le sous-comité des ressources humaines a revu la politique de travail ainsi que le code d'éthique. Les membres du C.A. ont vu au bon fonctionnement du Centre tout au long de l'année.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale de juin 2018 s'est déroulée dans nos nouveaux locaux à Saint-Jean-sur-Richelieu. La présidente du conseil d'administration, madame Jocelyne Alix, a ouvert et animé la soirée. Trente-sept femmes étaient présentes. Suite à l'adoption des états financiers au 31 mars 2018, le rapport d'activités a été présenté. Le retour sur les activités de l'année s'est déroulé sous une forme ludique qui a su capter l'attention des membres.

Finalement, des élections ont eu lieu afin d'élire trois membres du conseil d'administration. L'assemblée générale fut, une fois de plus, un précieux moment de démocratie participative.

Cette année, nous avons profité de l'assemblée générale pour remettre la bourse Carrie Derick. L'objectif de ce concours était de mettre en lumière la contribution des jeunes femmes à la promotion et à l'avancement des sciences. La lauréate, Florence Ostiguy, s'est vu décerner une bourse de 1000 \$ par la députée Claire Samson.



# PORTRAIT DES MEMBRES



UN PEU PLUS DE **1** FEMME SUR **4** A UN DIPLÔME UNIVERSITAIRE.

**Plus de 50 %**  
fréquentent le Centre  
depuis moins d'un an.

**64,3 %** DES MEMBRES  
SONT À LEUR RETRAITE.

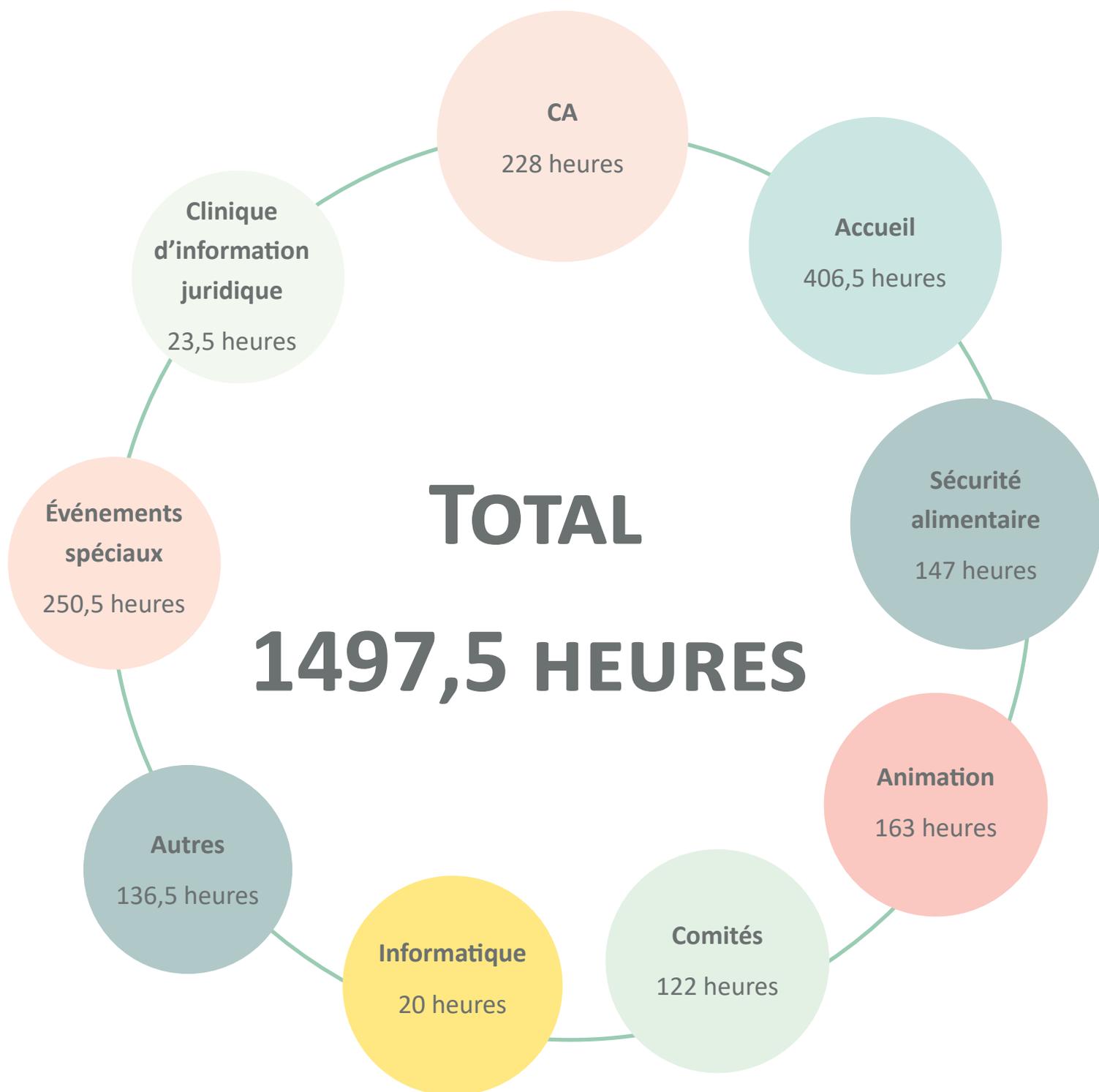
CANADIENNE **CHINOISE** FRANÇAISE  
LIBANAISE ITALIENNE **MALGACHE**  
**AMÉRICAINNE** COLOMBIENNE  
MAROCAINE **RÉPUBLIQUE DOMINICAINE**

**ORIGINE DES  
MEMBRES**

**38 %** des  
femmes qui fréquentent  
les activités du Centre  
sont en couple.

- 45 % ONT UN REVENU PERSONNEL BRUT DE MOINS DE 22 229 \$
- 14 % DES FEMMES RÉSIDENT DANS UNE MUNICIPALITÉ RURALE DU HAUT-RICHELIEU.

# BÉNÉVOLAT



# TÉMOIGNAGES



# TÉMOIGNAGES

Mai 2018, je suis à la retraite après plusieurs années sur le marché du travail dans le domaine du secrétariat. J'ai beaucoup aimé mon travail, mais je suis contente de prendre ma retraite.

Ça fait plusieurs années que j'entends parler du Centre de femmes du Haut-Richelieu, je vois des articles et des photos dans le journal local, j'entends des gens en parler. Je ne me souviens plus où précisément, mais j'ai su que le Centre de femmes cherche des bénévoles pour l'accueil, une demi-journée par semaine. Je suis capable de faire ça, moi ! Début juin, je me rends donc au Centre pour prendre ma carte de membre et donner mon nom pour être bénévole à l'accueil. On m'informe que ça va aller en septembre, mais je m'inscris pour assister à l'Assemblée générale annuelle en juin. Lors de cette soirée, je ne connais personne, mais cette belle gang de femmes m'impressionne, leurs nouveaux locaux sont grands et beaux, je sens que je serai bien parmi elles.

En septembre, on communique avec moi pour concrétiser mon offre de bénévolat à l'accueil. Je rencontre Lina pour une courte formation et c'est parti ! Dorénavant, je ferai l'accueil au Centre de femmes les jeudis matins.

Les femmes employées du Centre m'accueillent avec le sourire et rapidement me font sentir chez moi. Je les vois interagir avec les femmes qui viennent au Centre chercher divers services ou participer aux nombreuses activités offertes. Je prends connaissance qu'elles planifient minutieusement comment le Centre peut offrir aux femmes les meilleurs services et activités possibles afin de leur donner le goût de venir nous voir et ainsi, contribuer à briser leur isolement.

Je suis fière et heureuse de pouvoir dire que je suis membre du Centre de femmes du Haut-Richelieu et qu'en tant que bénévole, je fais ma part pour améliorer la vie d'autres femmes et, ce faisant, améliorer la mienne.

- Catherine Dextras



« JE FAIS MA PART POUR  
AMÉLIORER LA VIE  
D'AUTRES FEMMES ET,  
CE FAISANT, AMÉLIORER  
LA MIENNE. »

# TÉMOIGNAGES

Le centre de femmes. Un endroit spécifiquement conçu pour les femmes. Un endroit où je me sens particulièrement bien, où il y a un partage d'idées et d'expérience (café-rencontre par exemple). Il y a aussi des ateliers diversifiés et intelligemment présentés qui m'ont permis de réfléchir sur certains aspects de ma vie. Ici, j'ai trouvé du support, on m'a écoutée, conseillée et même consolée. Mais ne vous y trompez pas, ici il y a beaucoup de plaisirs et de fous rires ! À 61 ans, j'y ai célébré le 8 mars pour la première fois ! (trop occupée avant). Quelle belle fête nous avons eue avec ces femmes toutes différentes... Le point commun le plus important à mes yeux, c'est la belle et la vraie solidarité. Ici, on trouve vraiment de tout, même des amies !!! Merci d'exister et de coordonner ce beau centre.

- Kathleen Blair



Quand je viens au Centre,  
il y a toujours une femme  
qui me dit quelque chose  
**qui me touche  
profondément.**

- Lorraine Roy

## Une nouvelle activité qui apporte beaucoup aux femmes

Un gros « Merci » à toute l'équipe pour la belle initiative des Petits déjeuners, ça été grandement apprécié. Merci à toutes celles qui sont venues apporter leur chaleur humaine, leur humour, leur amitié, leur petit zeste de folie parfois. C'est tellement meilleur de manger en bonne compagnie. J'ai personnellement aimé le climat de bienveillance qui régnait parmi nous. C'est une richesse inestimable. Merci à Lina pour son accueil chaleureux. Bonnes vacances à toutes et au plaisir de se revoir à la prochaine session.

- Francine Pinsonneault



# TÉMOIGNAGES

TIRÉS DES ÉVALUATIONS DE NOS ACTIVITÉS



« Je venais chercher des outils pour passer au travers des émotions qui m’habitent et ça m’a aidée dans mon cheminement. Merci, le partage m’a également fait beaucoup de bien. »

« Rencontre très clairement expliquée et engagée. Sans jugement et dans l’accueil de l’autre. Un gros merci à vous. »

***Quelle belle douceur.***

« Un grand merci à l’animatrice et au Centre de femmes du Haut-Richelieu pour nous avoir permis ces très belles rencontres. »

« J’ai appris à lâcher prise plus souvent, à retrouver ma joie de vivre et aussi qu’on est jamais seule. »

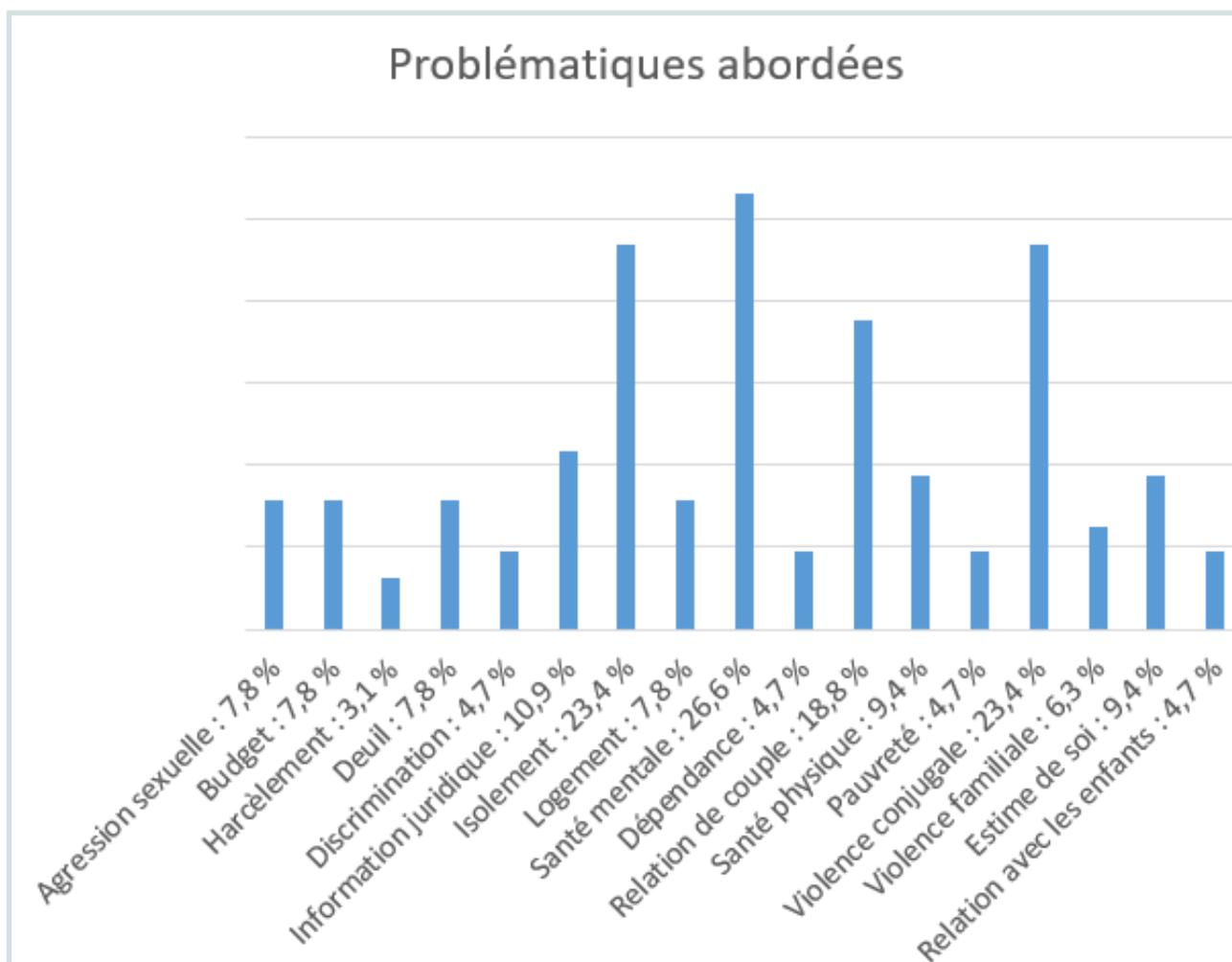
# VOLET SERVICES



# SERVICES

## APPELS ET VISITES

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre un service individualisé d'accueil, d'écoute active et de référence. Ces demandes ont nécessité de l'écoute et de la référence à 37,5%. On a pu remarquer une augmentation des demandes liées à l'isolement, à la violence conjugale, aux relations de couple, à de l'information juridique et aux agressions sexuelles. Les autres problématiques significatives étaient en lien avec différents enjeux touchant la santé mentale. En effet, les femmes qui ont fait appel à nos services étaient également touchées par des problèmes financiers, un deuil, un problème de logement et/ou un manque d'estime de soi.



# SERVICES (SUITE)

## CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

La clinique d'information juridique a été rendue possible grâce à notre bénévole, Virginie Thibault, avocate. Elle offre des périodes de consultation les premiers jeudis du mois. Cette clinique d'information juridique permet aux femmes d'obtenir des renseignements sur des sujets tels que le droit familial, le droit successoral, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement et le droit du travail.

« L'avocate du Centre de femmes a été très bonne pour répondre à toutes mes questions côté juridique et succession au Québec et à l'internationale. J'irai la revoir si j'ai besoin au Centre ! Merci pour ce service ! »

- Ofrah Bernard

35  
RENCONTRES



## CLINIQUE DE SEXOLOGIE

Les cliniques d'information sexologique ont vu le jour en 2018. Tenues par une employée du Centre, diplômée en sexologie, elles ont eu lieu un vendredi par mois, et sont offertes gratuitement aux membres du Centre, sur rendez-vous. Chaque membre a droit à trois consultations par année. Les sujets pouvant y être abordés sont multiples : de l'image corporelle à la ménopause, en passant par la grand-parentalité et son impact sur la sexualité, toute thématique sexologique y est la bienvenue. Le but des cliniques est d'offrir un service confidentiel basé sur l'écoute active, et de dispenser des informations justes ainsi que des références appropriées aux membres qui en font la demande.

7  
RENCONTRES



# SERVICES (SUITE)

## PETITS DÉJEUNERS

À l'automne 2018, les femmes ont été invitées à cette nouvelle activité qui avait lieu à toutes les deux semaines. Ce rendez-vous par excellence pour briser l'isolement et faire de belles rencontres a été très apprécié des membres de sorte que, depuis le mois de janvier, il s'agit d'un rendez-vous hebdomadaire qui ne cesse de gagner en popularité ! Sans thème prédéterminé, les femmes ont la chance de discuter des sujets de l'actualité ou encore des problèmes qu'elles rencontrent dans leur vie. Les femmes s'y sentent écoutées et l'ambiance amicale est propice aux confidences.

15  
RENCONTRES

116  
PRÉSENCES

« Ça fait du bien ! »

- Denise Malo



# VOLET ÉDUCATIF



# ACTIVITÉS

## LES CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres sont des moments privilégiés pour briser l'isolement, créer de nouvelles amitiés et réfléchir ensemble à des solutions aux problèmes qui nous concernent toutes. Ils permettent de s'informer et de débattre, de façon pacifique et sécuritaire. Les femmes sont invitées à discuter et à prendre part à des actions collectives susceptibles d'amener des changements sociaux. Encore une fois cette année, les cafés-rencontres de Saint-Jean-sur-Richelieu et de Mont-Saint-Grégoire sont demeurés un rendez-vous important pour les femmes. Au total, 25 cafés ont eu lieu, totalisant 290 présences. Ils sont souvent la porte d'entrée vers d'autres activités de sensibilisation et d'implication citoyenne.

Les évaluations des cafés-rencontres tenus en ruralité démontrent un impact significatif dans le sentiment de bien-être des membres. Elles mentionnent se sentir acceptées et respectées lors de la tenue de ces cafés. De plus, elles constatent être plus outillées pour faire face à de nombreuses situations dans leur vie, les aidant ainsi à reprendre du pouvoir sur leur vie.

« J'ai énormément apprécié, je me suis sentie à l'aise.  
La rencontre était très bien préparée et vulgarisée »

Source : Évaluation d'activité

## LES CONFÉRENCES

Cette année, le Centre de femmes souhaitait attirer de nouvelles femmes en offrant plusieurs conférences sur divers sujets. Les conférences ont eu près de 100 présences, pour un total de 9 conférences (le deuil, relation et communication entre les générations, la charge mentale, LGBT... quoi, je vous explique ça !, cuisine sans gluten et sans lactose, germination et micro-pousses et permaculture). Ces activités ont permis de mettre à profit l'expertise de nos travailleuses et de nos partenaires. Effectivement, la conférence sur le deuil, qui s'est tenue à deux reprises, a été offerte par une travailleuse sociale bénévole qui est également membre du conseil d'administration. La conférence sur la communauté LGBT, qui a eu lieu dans nos locaux de Saint-Jean-sur-Richelieu et à Mont Saint-Grégoire, a été animée par l'organisme Jeunes adultes gais et lesbiennes. L'expertise du Club de recherche d'emploi Vallée-des-Forts a aussi permis à nos membres de démystifier les stéréotypes associés aux générations.

# ACTIVITÉS (SUITE)

## LES ATELIERS

Cette année, dans le but de rejoindre plus de femmes ainsi que de répondre aux besoins de nos participantes, le Centre a diversifié ses ateliers qui étaient aussi offerts de soir et de fin de semaine. Des ateliers, tels que dépannage maison, art-thérapie, autodéfense pour femmes, indépendance affective, muscler vos méninges, ont rencontré un vif succès ! **Plus de 167 présences pour un total de 16 rencontres.**



« Beaucoup de découverte sur soi et grâce à la synergie du groupe. »

Source : Évaluation de l'activité *Vers l'autonomie affective*

## LES DAMES DE CŒUR

Cette année encore, cette série de rencontres sur la santé mentale des femmes a été très populaire. Onze femmes ont bénéficié de 8 rencontres ponctuées de discussions très enrichissantes autour de sujets diversifiés tels : l'amour et l'amitié, la solitude, l'affirmation et l'estime de soi, l'abandon et le rejet, l'angoisse, l'anxiété et la peur, la culpabilité et le lâcher prise, ainsi que le rire et le plaisir. Les participantes en sont venues à identifier les expériences néfastes de leur vie passée et mesurer l'impact de celles-ci sur leur vie présente. Avec ces réflexions, elles sont maintenant mieux outillées pour aller de l'avant et vivre une vie plus heureuse. Ces femmes ont vécu des moments privilégiés et très intimes enclins à la confiance.

## COMITÉ DE PROGRAMMATION

Le comité de programmation a pour objectif de permettre aux femmes qui le souhaitent de s'impliquer à la vie associative du Centre de femmes. Ces femmes devaient, entre autres, s'outiller davantage par le biais de formation et partager leur expertise avec les autres femmes. Les membres de ce comité ont pris en charge un café-rencontre par mois. Elles ont fait un travail hors pair afin de bien renseigner les femmes qui étaient dans la salle.

## COMITÉ ÉDITORIAL DU VOIX DE FEMMES

La création de ce comité avait pour objectif de laisser plus de place aux femmes dans la rédaction de leur principal moyen de diffusion au sein des membres du Centre. Quelques femmes se sont impliquées aux rencontres programmées et elles ont été plusieurs à soumettre des articles. Nous souhaitons continuer de travailler en collaboration avec les membres pour bonifier cette publication très appréciée de toutes.



# QUELQUES-UNES DE NOS ACTIVITÉS CETTE ANNÉE

- CINÉ-CAUSERIE
- PARLONS ACTUALITÉ
- MUSCLEZ VOS MÉNINGES
- INDÉPENDANCE AFFECTIVE
- AUTODÉFENSE POUR FEMMES
- DÉPANNAGE MAISON
- JEUX-DIS FÉMINISTES
- JARDINS DE FEMMES
- CONFÉRENCE SUR LE DEUIL
- RELATION ET COMMUNICATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS
- LES DAMES DE CŒUR
- AR'THÉRAPIE
- PERMACULTURE
- CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE
- CUISINE MAROCAINE
- LES PURÉES, C'EST PAS SORCIER
- CUISINE AFRICAINE
- CUISINE SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE
- CUISINE VIETNAMIENNE
- LA NUTRITION
- TOUR À JARDIN 2.0
- CUISINE AVEC LES PRODUITS RÉGIONAUX
- GERMINATION ET MICRO-POUSSES
- TAPAS

35  
séances

339  
présences

89 heures  
d'animation

6

MUNICIPALITÉS

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU MONT-SAINT-GRÉGOIRE  
HENRYVILLE SAINT-BLAISE-SUR-RICHELIEU  
SAINT-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX SAINT-ALEXANDRE

# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

## FÊTE DE NOËL

34 PARTICIPANTES



## SORTIE ESTIVALE

FROMAGERIE AU GRÉ DES CHAMPS  
ET FERME CADET ROUSSELLE

15 PARTICIPANTES



## HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

19 PARTICIPANTES



## Portes ouvertes

Le jeudi 13 septembre 2018

14 h à 19 h

390, rue Georges-Phaneuf  
Saint-Jean-sur-Richelieu

67 PARTICIPANTES

# GROUPES AUTOGÉRÉS

Les groupes autogérés sont une belle fierté pour le Centre de femmes du Haut-Richelieu. Mis en place et pris en charge par et pour les femmes, les groupes autogérés démontrent l'implication des femmes dans le Centre et surtout leur volonté de développer leur autonomie tout en partageant leurs connaissances .

Par la mise en place des groupes autogérés, le Centre de femmes du Haut-Richelieu favorise l'atteinte de ses objectifs d'*empowerment* des femmes.

## GRUPE D'ÉCRITURE LIBRE

**30** RENCONTRES

**507** PRÉSENCES



## CLUB DE MARCHE

**12** RENCONTRES

**39** PRÉSENCES



## GRUPE D'ÉTIREMENTS

**34** RENCONTRES

**398** PRÉSENCES

# VOLET ACTION COLLECTIVE



# PROJET DÉFI-PARITÉ

## EN BREF

FINANCÉ PAR CONDITION FÉMININE CANADA, DÉFI-PARITÉ SE DÉPLOIE DANS QUATRE RÉGIONS DU QUÉBEC SOIT LA CAPITALE NATIONALE, L'OUTAOUAIS, L'ESTRIE ET LA MONTÉRÉGIE. L'OBJECTIF EST DE DÉVELOPPER DES POLITIQUES D'ÉGALITÉ AVEC PLANS D'ACTION PARMIS LES 15 MRC DE LA MONTÉRÉGIE. D'UNE DURÉE DE TROIS ANS (2017-2020), LE PROJET EST À LA FIN DE L'AN 2.

Porté par le Centre de femmes du Haut-Richelieu, Défi-Parité Montérégie se distingue par son orientation Femmes et Gouvernance qui favorise une approche axée sur la collaboration.

L'an dernier (an 1), nous avons jeté les bases d'une collaboration régionale nécessaire au déploiement du projet et à sa pérennisation. Le comité régional de partenaires composés d'autres centres de femmes de la Montérégie ainsi que de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, s'est rencontré à

trois reprises au cours de l'année 2018-2019. Le projet Défi-Parité Montérégie devient un levier de reconnaissance de l'expertise des centres de femmes dans leur connaissance des enjeux en égalité sur leur territoire. Toute cette collaboration et ce partage de compétences et de connaissances a permis que cette année (an 2), en date d'aujourd'hui :

- ⇒ **QUATRE MRC ONT ADOPTÉ DES RÉOLUTIONS ET CONSTITUÉ DES COMITÉS MIXTES D'ÉGALITÉ** visant à démarrer un processus menant à l'adoption d'une politique d'égalité et de son plan d'action (Haut-Richelieu, Jardins de Napierville, Vallée-du-Richelieu, Brome-Missisquoi). **DEUX DE CES MRC SONT SUR LE POINT DE FINALISER LA DÉMARCHÉ.**
- ⇒ **LA VILLE DE LONGUEUIL DE MÊME QUE TROIS MRC SONT EN DÉMARCHÉ** (Beauharnois-Salaberry, Marguerite D'Youville et Roussillon).
- ⇒ **192 PERSONNES** ont été directement interpellées ou sont impliquées dans une démarche de développement d'une politique d'égalité.

Grâce à ce projet, les centres de femmes de la Montérégie ont développé collectivement un sens politique. Par ailleurs, les rencontres avec les élu.es dans le cadre des comités de travail sont des occasions de réfléchir ensemble sur différents moyens qui peuvent être mis en place pour contribuer à réduire les inégalités entre les femmes et les hommes. Nous sommes également fières d'avoir contribué à intégrer l'analyse comparative entre les sexes+ dans les structures qui assureront une coordination régionale en développement social et en matière de lutte à la pauvreté.

**« MERCI À CHACUN.E DE CES ÉLU.ES POUR LEUR AUDACE ET LEUR VOLONTÉ D'AGIR EN FAVEUR DE L'ÉGALITÉ. »**

- Jacynthe Dubien  
chargée de projet Défi-Parité Montérégie

# CAMPAGNE DONNE-TOI DE L'AIR

MENÉE PAR L'R DES CENTRES DE FEMMES, CETTE CAMPAGNE DE VISIBILITÉ À L'ÉCHELLE NATIONALE AVAIT POUR OBJECTIF DE MIEUX FAIRE CONNAÎTRE LES CENTRES.

*UNE ACTION PAR MOIS POUR REJOINDRE DE NOUVELLES FEMMES !*

**Donne-toi  
DE L'AIR**

## OCTOBRE : LANCEMENT DE LA CAMPAGNE

- ◆ Pour célébrer la Journée nationale des centres de femmes, les membres se sont réunies pour témoigner de l'apport des services et des activités du Centre dans leur vie.
- ◆ Deux témoignages filmés ont été diffusés sur notre page Facebook.

## NOVEMBRE : MARATHON D'ÉCRITURE EN PARTENARIAT AVEC AMNISTIE INTERNATIONALE

- ◆ Les femmes ont écrit à Gulzar Diushenova qui a perdu l'usage de ses jambes après un accident de la route. Veuve et mère monoparentale, cette militante se bat contre les discriminations auxquelles font face les femmes à mobilité réduite au Kyrgyzstan.

## DÉCEMBRE : PIÈCE DE THÉÂTRE *LES POST-IT, CES ÉTIQUETTES QUI NOUS COLLENT À LA PEAU*

- ◆ Pour clore les 12 jours d'actions contre les violences envers les femmes, les participantes de l'atelier de théâtre ont présenté le fruit de leur travail lors de la Journée nationale contre les violences faites aux femmes, commémorant le meurtre de 14 jeunes femmes en 1989 à l'École Polytechnique de Montréal.
- ◆ Plusieurs publications sur notre page Facebook pour sensibiliser la population aux différents types de violences faites aux femmes.

## JANVIER : DÉMYSTIFIER LA CHARGE MENTALE

- ◆ Une activité a permis aux femmes de mieux comprendre la notion de charge mentale et ses conséquences.

## FÉVRIER : MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

- ◆ Présentation d'un film tiré d'une histoire vraie pour illustrer les notions de racisme systémique et de l'intersectionnalité des inégalités.

## MARS : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

- Détails à la page suivante.



Voici l'une des vignettes accrocheuses de l'R des centres de femmes

Plus de 50 femmes se sont déplacées pour participer à une ou plusieurs de ces activités

Illustrés en image, les quatre messages de la campagne *Donne-toi de l'air* ont été diffusés dans les médias locaux, sur notre page Facebook et dans le Centre.



S'outiller



Agir ensemble



Prendre soin de soi



S'entraider

# JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

C'est sous la thématique *Le respect, ça se manifeste* que plus de 50 femmes ont eu la chance d'explorer, par la puissance de l'art, les enjeux liés au vieillissement. Dans une atmosphère chaleureuse, les femmes ont livré des témoignage touchants et, inspirées par des images et des textes, elles se sont laissées transporter en vivant un moment de création. Cet atelier-rencontre intitulé *NOUS, les femmes qu'on ne sait pas voir !* avait déjà fait le tour du Québec en touchant le cœur de nombreuses femmes. Pour le 8 mars, notre directrice souhaitait offrir aux femmes l'opportunité de vivre une expérience unique. D'ailleurs, plusieurs nous ont témoigné qu'elles en sont ressorties changées !

« Cette activité m'a fait prendre conscience que des membres de ma famille profitaient de moi. Il y a longtemps que mon mari me l'avait dit, mais c'est aujourd'hui que je réalise qu'il avait raison. »

- Anonyme





# CONCERTATION ET REPRÉSENTATION



# CONCERTATION ET REPRÉSENTATION

- L’R des centres de femmes du Québec
- Table régionale des centres de femmes de la Montérégie
- Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu (TCSA)
- Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu
- Fabuleux Réseau Montérégien des cuisines collectives (FRMCC)
- Troc-Montérégie (TROC-M)
- Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie
- Table « À Toute Jeunesse » du Haut-Richelieu
- Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville
- Un lien entre nous
- Table des régions du RCCQ
- Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
- Table Violence de la Montérégie Est



## EXEMPLES DE SUJETS ABORDÉS PAR LES TRAVAILLEUSES DU CENTRE DANS LE CADRE DE CES REPRÉSENTATIONS

- Impact du travail invisible sur la santé mentale
- Parité femme-homme dans les instances municipales
- Déconstruire les stéréotypes de genre dès l'enfance
- Droit à une saine alimentation pour tous
- Systématisation de la violence faite aux femmes
- Causes de la pauvreté des femmes
- Préjugés et discrimination
- Agressions sexuelles
- Charge mentale

## AUTRES ÉVÉNEMENTS

### QUI NOUS ONT PERMIS DE FAIRE CONNAITRE NOTRE MISSION

**Kiosque d'information** • Pharmaprix

**Salon des organismes en sécurité alimentaire** • CISSS Saint-Jean

**Journée des partenaires** • Centre de ressources pour les familles des militaires

**Expo-éco et un été show** • Société de développement du Vieux-Saint-Jean

**Rencontre de parents** • École secondaire Alexis-Bouthillier



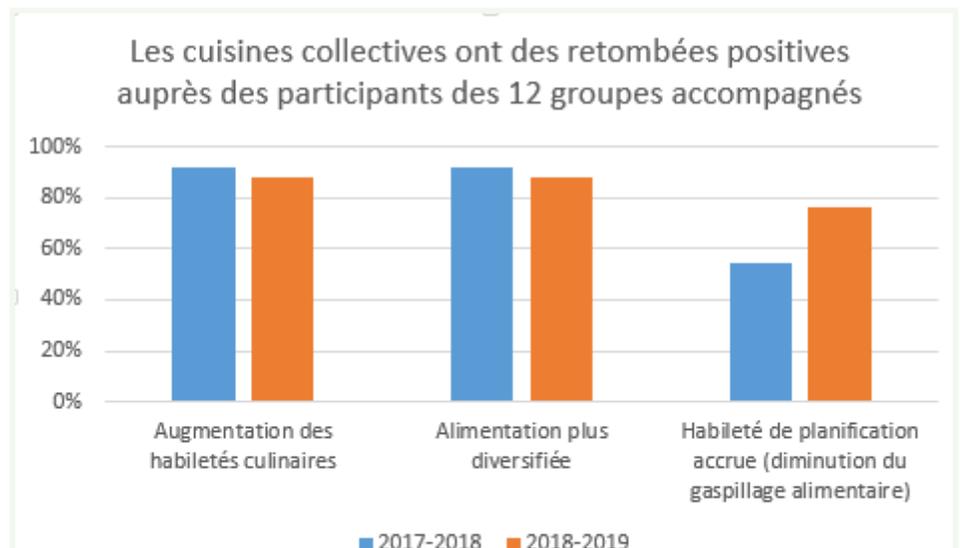
# VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



# CUISINE COLLECTIVE

Que ce soit par la découverte de nouveaux aliments et de nouvelles recettes, l'amélioration des habiletés culinaires et la diminution du gaspillage alimentaire, les cuisines collectives ont permis aux participantes de faire un pas de plus vers une saine alimentation, en plus de briser l'isolement et de favoriser les économies. En 2018-2019, deux groupes sont devenus autonomes et quatre nouveaux groupes ont vu le jour. Les résultats de l'évaluation du programme démontrent que les objectifs visés sont bien touchés.

« Les cuisines collectives m'aident à prendre confiance en moi quand je cuisine. »



126 personnes nourries

47 participants

Coût moyen par portion : 0,86 \$

56 séances (cuisine et planification)

6780 portions

## Municipalités touchées

Henryville · Saint-Alexandre ·  
Mont-Saint-Grégoire ·  
Saint-Blaise-sur-Richelieu ·  
Saint-Jean-sur-Richelieu

« Pour une fois que nous n'avons pas à aller à Saint-Jean pour faire une activité, il faut en profiter! »

# CULTIVONS NOTRE ASSIETTE

(Soutien d'initiatives en sécurité alimentaire dans les organismes de la MRC du Haut-Richelieu)

Le Centre a soutenu différents organismes de la MRC qui souhaitent développer des activités de sécurité alimentaire pour leur organisme. Par exemple, dans les CPE, des éducatrices sont formées afin qu'elles puissent animer des ateliers de cuisine dans leurs groupes. Les participantes de *Jeunes mères en action* sont venues cuisiner au Centre à deux reprises, ce qui leur a permis de mieux connaître nos services. L'Association des locataires des HLM Gouin a bénéficié du soutien du Centre par le passé et fonctionne maintenant de façon autonome. Cette année, une demande a été faite pour un besoin ponctuel.

## Cuisine

- ◆ **Famille à cœur** : 2 ateliers • 6 familles
- ◆ **AREQ** : 1 conférence • 56 participants
- ◆ **Jeunes mères en action** : 8 ateliers • 19 participants
- ◆ **Centre culturel Al-Imane** : 6 ateliers • 27 participants
- ◆ **CPE Saint-Luc** : 16 rencontres • 6 éducatrices formées • 48 enfants
- ◆ **CPE Les Poussineaux** : 6 rencontres • 3 éducatrices formées • 32 enfants
- ◆ **Service de garde des écoles Saint-Blaise et Alberte Melançon** : 1 atelier • 40 enfants
- ◆ **Association des locataires des HLM Gouin** : 1 formation • 9 participants

« Les recettes que j'ai faites dans les ateliers sont devenues mon livre de recettes. »

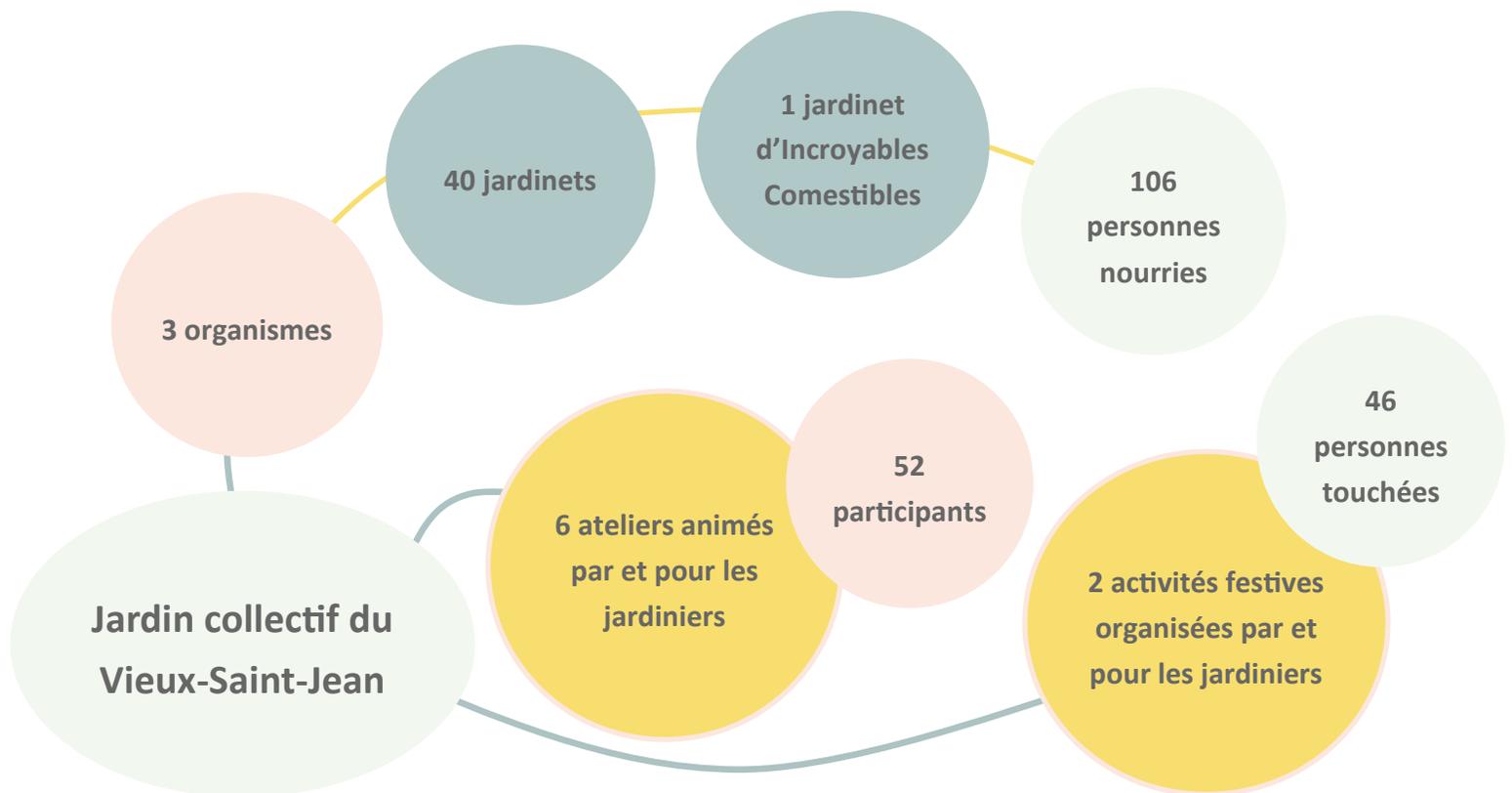
## Jardins

- ◆ **Jardin collectif de l'Acadie** :
  - ⇒ Membre du comité du jardin collectif L'Acadie afin de soutenir le démarrage de l'initiative
  - ⇒ 6 rencontres/activités, plus de 200 personnes touchées dans la communauté (participation à des ateliers ou au jardin)
- ◆ **Jardin collectif du Centre d'entraide régional d'Henryville** : 1 atelier, 7 participants



# JARDIN

Jardin communautaire Vieux-Saint-Jean : Le jardin intergénérationnel du Vieux-Saint-Jean remplit bien son mandat de créer un milieu de vie dynamique où les gens de tous âges peuvent se rencontrer. Les occasions d'implication se diversifient : entretien du terrain et des bacs de jardin collectif, construction d'un bac d'Incroyables comestibles et son entretien, préparation d'événements, pairage de jardiniers expérimentés avec des jardiniers débutants, animation d'ateliers, les implications ont été des plus variées. Le partenariat avec Justice Alternative et La Maison des Jeunes Le Dôme s'est poursuivi avec succès.



« Le jardin me permet de rencontrer des bonnes personnes, me donne la chance de faire croître des plantes qui nourriront ma famille, les ateliers m'apportent de nouvelles connaissances... Juste du positif. »



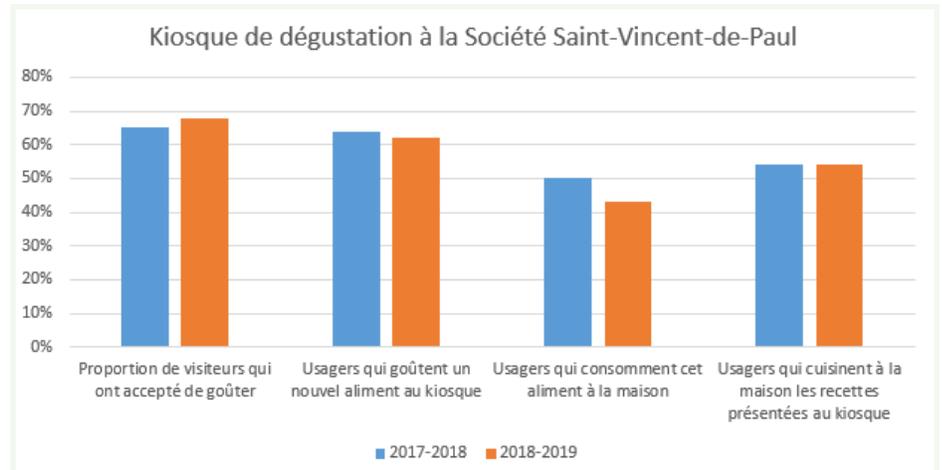
Installation d'un système d'aquaponie pour la culture intérieure au Centre de femmes.

# Y GOÛTER, C'EST L'ADOPTER!

Dans un contexte où le panier d'épicerie coûte de plus en plus cher, la pertinence du projet « Y goûter, c'est l'adopter » prend tout son sens. Ce kiosque de dégustation offre aux usagers de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Jean-sur-Richelieu la possibilité de goûter des aliments moins connus qu'ils peuvent se procurer sur place et de découvrir des recettes pour les cuisiner.

- ♦ **Cuisines collectives** : 3 cuisines • 1 atelier
- ♦ **Kiosque de dégustation** : 2049 personnes • 68 séances

« J'ai fait plusieurs des recettes et je les réussis très bien. J'adore le concept. Merci d'être là ! »



## LE CHEF, C'EST TOI!

Animer des ateliers culinaires à des groupes d'enfants, c'est la mission que remplit le programme Le Chef, c'est toi. Tous les ateliers visent à développer de saines habitudes de vie en intégrant des aliments nutritifs par le biais de recettes simples, favoriser le transfert de ce savoir-faire de l'école vers la maison et diminuer les comportements sexuels dans la prise en charge des tâches reliées à l'alimentation. Les parents sont invités à venir prêter main-forte lors de ces ateliers afin de vivre une activité enrichissante avec leur enfant.

### Ateliers culinaires en classe

3 écoles • 43 ateliers • 279 participants de 5 à 12 ans

### Découvre ta passion

Projet de concertation de la Table « À Toute Jeunesse »

40 participants • 2 ateliers

87 % des élèves ont découvert un nouvel aliment

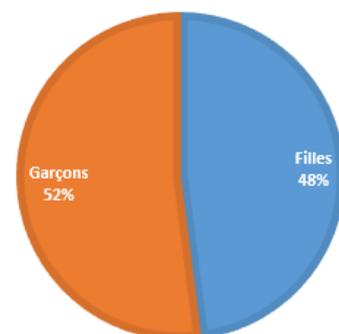
92 % aimeraient refaire la recette à la maison

« Ce sont les meilleures barres tendres que j'ai jamais mangées, mais le plus cool, c'est que c'est moi qui les ai faites ! »

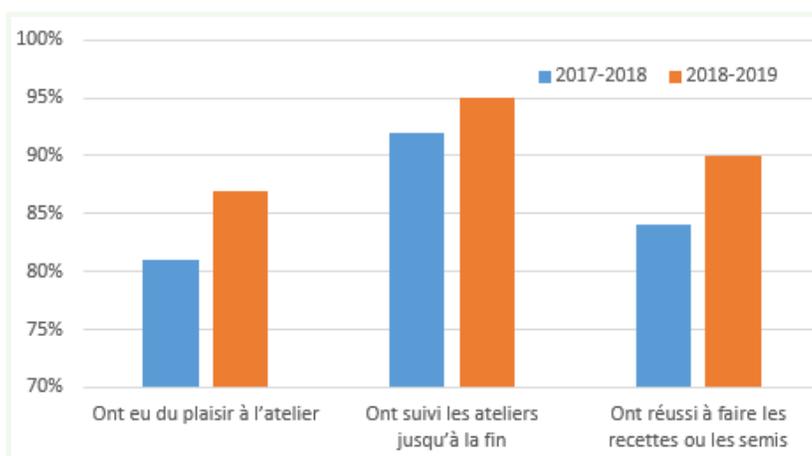
# PROGRAMME DE PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE EN PARASCOLAIRE

Dans le cadre du programme de persévérance scolaire et de mise en valeur de la lecture de la Commission scolaire des Hautes-Rivières, le Centre de femmes anime des ateliers de cuisine et participe à l'établissement de jardins en milieu scolaire. Des enfants vivant des difficultés pédagogiques et/ou sociales s'impliquent dans ces activités afin de vivre des réussites à l'école dans le cadre d'activités agréables. De plus, les activités de cuisine permettent de s'exercer en lecture dans un contexte pratique.

PARTICIPANTS AUX ATELIERS



- ◆ **Ateliers au jardin** : 2 écoles • 1 camp de jour • 7 ateliers • 80 enfants
- ◆ **Jardin** : création de jardins dans 2 écoles • 57 enfants • 10 parents bénévoles
- ◆ **Cuisine** : 3 écoles • 2 services de garde en milieu scolaire • 47 ateliers • 171 enfants



« J'ai refait la recette 14 fois depuis le dernier atelier. Je l'ai refaite avec mon père le soir même. On avait tous les ingrédients. C'était cool. »



« Moi, à la maison, j'essaie toutes les recettes de muffins inimaginables, et personne n'en mange... J'arrive avec la recette de muffins aux betteraves qu'on a faite en atelier, et tout le monde saute dessus... c'est à n'y rien comprendre ! »

## ATELIERS CULINAIRES PARENTS-ENFANTS

Les ateliers culinaires parents-enfants offerts dans le cadre du projet Chemin d'Api de la Table Périnatalité initient les enfants de 0 à 5 ans à la cuisine tout en permettant à leurs parents de développer de nouvelles habiletés culinaires et de découvrir de nouvelles recettes.

5 groupes dont 3 en ruralité • 51 rencontres • 84 participants

# MÉDIAS ET REVUE DE PRESSE

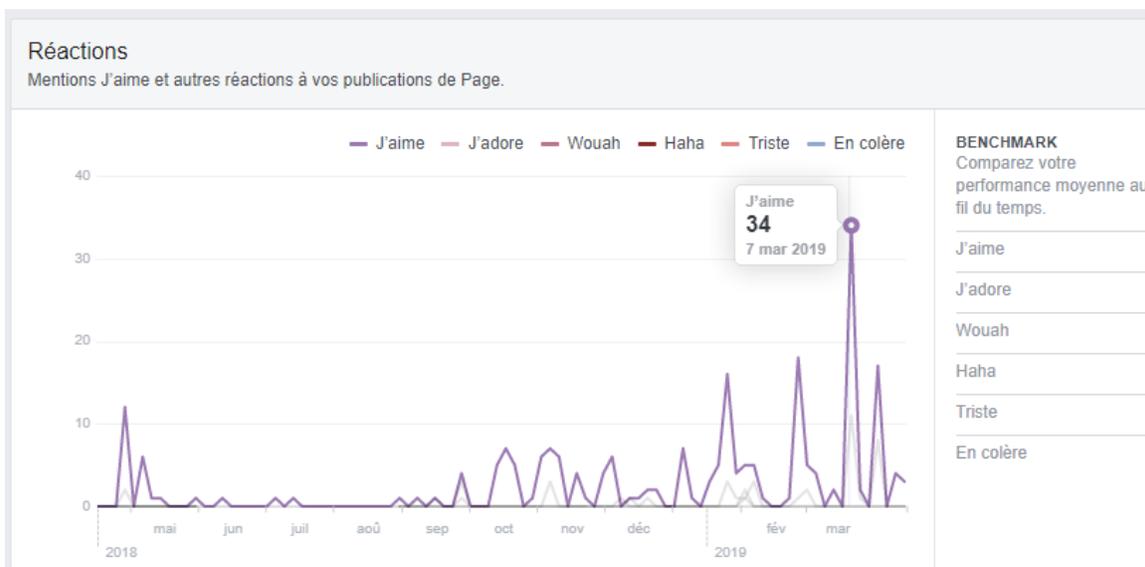


# COMMUNICATIONS

Cette année, le Centre a publié de nombreux articles dans les journaux locaux, que vous pourrez retrouver en partie dans notre revue de presse. Notre équipe a travaillé fort afin de dynamiser notre site web et notre page Facebook.

The screenshot shows the website's navigation bar with links for 'Accueil', 'Qui sommes nous?', 'Nos services', and 'Plus'. The phone number '450 346-0662' is also visible. The main content area is titled 'Blogue' and features two article cards. The first card, dated '1 mai 2019', is titled 'Le travail invisible #cestaussidutavail' and includes a 'CONTINUER LA LECTURE' link. The second card, dated '21 mars 2019', is titled 'TCGFM : 30 ans de... féminismes' and also includes a 'CONTINUER LA LECTURE' link. Below the blog section is a 'Calendrier' (calendar) showing an event for 'mar. mai 7' titled 'Étirements' (Stretching) from 10h 00-11h 00. The event description includes the location '390 Rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 1K2, Canada' and notes that it is 'Gratuit pour les membres'.

**Nous publions ou partageons entre 4 et 7 publications par semaine sur notre page Facebook. Les réactions des 1050 personnes abonnées à notre page sont très positives.**



# VOIX DE FEMMES

Les membres et les employées du Centre de femmes collaborent ensemble afin de préparer les quatre éditions de ce bulletin d'informations qui est très attendu. On y trouve des nouvelles du Centre, des articles stimulant la réflexion, des suggestions de lecture, des recettes de même que des textes des participantes du groupe d'écriture libre. Le Voix de femmes est envoyé aux membres par courriel et par la poste. Des copies se trouvent également à l'accueil.

CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

Janvier-février 2019

## Voix de femmes

du Haut-Richelieu

### Le dîner partage de Noël : encore un grand succès !

Le 17 décembre dernier, près d'une quarantaine de membres étaient réunies pour célébrer le temps des Fêtes. Plusieurs avaient mis la main à la pâte pour préparer des plats fabuleux qui nous ont permis de découvrir de nouvelles saveurs ou de revivre de beaux souvenirs avec les classiques de Noël. Il y en avait pour tous les goûts et tout le monde s'est régalé ! L'ambiance était des plus animées puisque les femmes ont ri ensemble, elles ont chanté et joué aux jeux préparés par les organisatrices. Cette fête a également permis aux membres de faire de belles retrouvailles tout en faisant connaissance avec de nouvelles membres. Les participantes ont eu la chance de repartir avec un ou plusieurs livres également reparties avec un prix de présence ou de participation. L'équipe du Centre de femmes est heureuse du résultat de ce rassemblement magique et souhaite saluer le travail du comité organisateur composé de Dominique Pariseau, Carole Dubois et Lorraine Roy.



Les femmes avaient préparées un livre rempli en bon état pour l'échange de cadeaux. Source: CFHR

**Dans ce numéro :**

- Retour sur une activité du Centre 2
- Portrait de femmes 3
- Testez vos connaissances 4
- En cuisine 5
- Des échos du 6 décembre 6
- Suggestion littéraire 6
- À surveiller



Jacqueline Mondant en compagnie de deux membres du comité organisateur, Dominique Pariseau et Lorraine Roy, ont accueilli les participantes avec le traditionnel...

### Place aux participantes du groupe d'écriture libre

**La folle du logis**

Son corps divague  
Ses lèvres révent  
Ses mains l'appellent

Ses bras hallucinent  
Ses neurones improvisent  
Sa peau délire

Ses idées claquent  
Son cœur rougit  
Ses musiques piaffent

La maisonnée flotte  
Le divan soupire  
Le souper attend

Les voisins fêtent  
Le chien déclame  
Le chat l'écoute

L'appartement s'illumine  
Les mots respirent  
La danse invite

L'imagination exulte  
Le nous s'impatiente  
L'amour s'emballa

Les sens s'ensuivent  
Le lit trépigne  
La nuit déguste

- Louise Dubois

**Le bonheur, c'est quand c'est l'heure**

Si j'avais toute ma tête, voici l'histoire que je vous raconterais. J'habite au CHSLD depuis quatre ans maintenant. Je souffre de la maladie d'Alzheimer depuis de nombreuses années. Mon mari des soixante dernières années a dû me placer car il ne pouvait plus s'occuper de moi.

Il me rend visite presque tous les après-midis. Souvent, je le prends pour mon père. Quand il me demande mon âge, je réponds invariablement 40 ans.

Je ne suis pas assés lucide pour pouvoir sonner pour obtenir l'aide d'une préposée. Quand ma couche est pleine, je dois riva pas souvent. J'ai toujours les fesses irritées et c'est douloureux.

Les repas sont toujours servis aux mêmes heures. Une préposée vient me chercher et m'emmène en chaise roulante à la salle à manger où je mange en compagnie de vieilles personnes en aussi piteux état que moi. Le souper est servi à 16 h 30, qu'on ait faim ou pas. On nous sert de la bouffe en purée. C'est dégueulasse ! fangueuse ou pas.

Mes enfants viennent me visiter chaque semaine. Je suis chaise roulante. Je ne reconnais plus mes enfants. Je sais que je les connais, mais la plupart du temps je pense que ce sont des amis.

Le bonheur pour moi, c'est quand c'est l'heure que la visite arrive. Autrement, je vis toute seule enfermée, dans mon monde, les yeux dans le vide.

- Sylvie Provost

### Du jardin à la cuisine

Baba ganouj



Photo: CFHR

**Ingredients**  
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 jardinières ont partagé cette recette du Moyen-Orient dans le cadre d'un atelier culinaire qui s'est déroulé au Jardin communautaire et dégusté Saint-Jean. Les participantes ont concocté et dégusté plusieurs variantes de ce plat, ce qui leur a permis de découvrir leur préférence.**

**Christine St-Onge, chargée de projet jardin**

**Version sur le barbecue (la meilleure !):**

- 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'olives caramélisées.
- Une fois l'aubergine cuite, trancher grossièrement (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.

**Dès le 22 avril, il sera possible de louer un jardin surélevé (16 pieds carrés) au jardin communautaire situé sur le terrain du Centre des Œuvres.**

\* Le temps de cuisson varie beaucoup en fonction de la taille de l'aubergine. Pour les besoins de l'article, les aubergines avaient été pré-cuites.

### Dénoncer, pourquoi pas ?

Tout récemment, le mouvement #MeToo, nous a ouvert les yeux sur les nombreuses formes de violence et d'agressions sexuelles auxquelles les femmes sont exposées. Celui-ci a permis aux femmes de passer un message : Elles n'acceptent plus d'être réduites au statut d'objets du désir masculin et de mettre l'accent sur leur apparence. Elles ont osé parler, malgré les nombreuses dénégations, plusieurs femmes restent dans l'ombre. En fait, encore aujourd'hui, jusqu'à 90% des agressions sexuelles ne sont pas déclarées à la police. (Table de concertation sur les agressions sexuelles à caractère sexuel de Montréal, 2017). De plus, très peu de femmes victimes d'agressions ou de harcèlement sexuel ont recours à la justice pénale. Ainsi, il serait pertinent de s'interroger sur les raisons de ce silence.

D'abord, les femmes victimes d'agressions sexuelles peuvent ressentir de la honte et se sentir responsables des crimes dont elles ont été victimes. Ainsi, la peur de dénoncer et de causer du tort à l'agresseur peut augmenter le sentiment de culpabilité. Aussi, la peur de représailles et/ou la perte de la relation avec l'agresseur peuvent représenter des obstacles, car près de 8 victimes sur 10 connaissent leur agresseur. (Table de concertation sur les agressions sexuelles à caractère sexuel de Montréal, 2017). Un autre obstacle à la dénonciation est le manque de confidentialité lors du procès. Les femmes doivent répéter leurs histoires des dizaines de fois à des dizaines de personnes, ce qui peut devenir très pénible et parfois une attitude blâmable envers elles. Les femmes souffrent également de la difficulté d'obtenir des preuves concrètes et de la situation d'agression sexuelle, on peut observer qu'il peut être difficile, pour une femme qui vient de vivre une situation d'agression sexuelle, de prendre la décision de dénoncer compte tenu des séquelles avec lesquelles elle doit composer jours après jours. On peut même rapporter la difficulté d'obtenir des preuves concrètes et de la situation d'agression sexuelle, on peut observer qu'il peut être difficile, pour une femme qui vient de vivre une situation d'agression sexuelle, de prendre la décision de dénoncer compte tenu des séquelles avec lesquelles elle doit composer jours après jours. On peut même rapporter la difficulté d'obtenir des preuves concrètes et de la situation d'agression sexuelle, on peut observer qu'il peut être difficile, pour une femme qui vient de vivre une situation d'agression sexuelle, de prendre la décision de dénoncer compte tenu des séquelles avec lesquelles elle doit composer jours après jours.

- Frédérique

**La chronique de Frédérique**

Le temps de cuisson varie beaucoup en fonction de la taille de l'aubergine. Pour les besoins de l'article, les aubergines avaient été pré-cuites.



22 %

des membres ont entendu parler  
du Centre et de ses activités par  
le biais des journaux locaux

LE CANADA FRANÇAIS - ACTUALITÉ - www.canadafrancais.com - LE JEUDI 12 AVRIL 2018

## Des cliniques sexologiques offertes au Centre de femmes

VALÉRIE LEGAULT

vlegault@canadafrancais.com

**L**a ménopause, le veuvage et l'image corporelle sont autant d'aspects qui influencent la sexualité. Toute question méritant d'être posée, le Centre de femmes met sur pied une clinique d'information en sexologie, dont la prochaine se tient le vendredi 13 avril.



Marie-Pier Lebel, bachelière en sexologie, offre des consultations gratuites une fois par mois.

Les rencontres individuelles se déroulent en compagnie de Marie-Pier Lebel. La sexologue bachelière peut offrir jusqu'à 60 minutes de consultation par personne.

Au terme de son baccalauréat, Mme Lebel a reçu une mention d'excellence pour son stage en milieu préscolaire mené dans deux centres de la petite enfance. Elle est aujourd'hui candidate à la maîtrise en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke.

Marie-Pier Lebel n'est pas membre de l'Ordre professionnel des sexologues du Québec. En revanche, ses connaissances lui permettent d'offrir une relation d'aide basée sur l'écoute active et la référence.

### SUIVI

Une première journée de consultation s'est déroulée le mois dernier au Centre de femmes, situé au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le Centre Dorchester. Dans les mois à venir, Marie-Pier Lebel suivra l'évolution de sa clientèle. «Je reçois beaucoup de demandes vraiment variées, dit-elle. Les femmes ont droit à trois consultations par année.»

Celles-ci sont gratuites à condition de devenir membre du Centre de femmes du Haut-Richelieu. Pour obtenir un rendez-vous, il suffit d'appeler au 450 346-0662.

(Photo Le Canada Français - Rémy Boily)

MAI

# GUIDE LOISIRS

> L'ESSENTIEL POUR PLANIFIER VOS LOISIRS



VILLE DE  
SAINT-JEAN-  
SUR-RICHELIEU

SERVICE DES LOISIRS  
ET BIBLIOTHÈQUES

↳ SJSR.CA/LOISIRS

ÉTÉ 2018

LOISIRS • SPORTS • CULTURE • BIBLIOTHÈQUES • VIE COMMUNAUTAIRE

## JARDINS COMMUNAUTAIRES

à Saint-Jean-sur-Richelieu

### Secteur Centre-ville

Centre de femmes  
du Haut-Richelieu

450 346-0662

### Secteur Iberville

Centre d'action bénévole  
d'Iberville et région

450 347-1172



## Étudiantes en sciences

# Appel de candidatures pour la bourse Carrie-Derick

**CONCOURS.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu, en collaboration avec la députée d'Iberville Claire Samson, lance un appel de candidatures pour la remise d'une bourse de 1000 \$ à une étudiante se démarquant dans le domaine des sciences pures ou naturelles.

L'objectif de ce concours est de mettre en lumière la contribution des jeunes femmes à la promotion et à l'avancement des sciences. Ce milieu demeure majoritairement masculin, même en 2018.

La députée Claire Samson décernera à la lauréate une bourse de 1000 \$ à l'occasion de l'assemblée générale annuelle du Centre de femmes du Haut-Richelieu, le 21 juin prochain.

Pour être admissibles, les candidates doivent provenir du territoire de la MRC Haut-Richelieu ou y étudier.

De plus, elles doivent faire la démonstration de leur implication à l'avancement de la discipline scientifique, soit par des activités parascolaires (expo-sciences, club scientifique, par exemple) ou des recherches et publications. Les candidates doivent par ailleurs faire la démonstration de leur excellence académique.

### MISE EN CANDIDATURE

Les candidates doivent fournir le formulaire de mise en candidature dûment rempli et signé avec leur dossier. Les formulaires sont disponibles sur le site internet du Centre de femmes ([centrefemmeshautrichelieu.ca](http://centrefemmeshautrichelieu.ca)).

Les dossiers doivent lui parvenir au plus tard le vendredi 18 mai, à 16 heures. Pour plus d'information, la population est invitée à communiquer avec le Centre de femmes au 450 346-0662.

### Qui est Carrie-Derick ?

Originaire du Haut-Richelieu, Carrie Derick a été une femme marquante au Canada. Née le 14 janvier 1862 à Saint-Georges-de-Clarenceville, elle acquiert une renommée mondiale pour ses travaux en génétique. Elle a passé sa vie à lutter pour l'avancement des femmes dans le domaine de l'éducation et des sciences. Elle s'est notamment ralliée aux actions de lutte qui ont mené à l'obtention du droit de vote des femmes.

## La bourse Carrie-Derick à Florence Ostiguy

**L**e Centre de femmes du Haut-Richelieu a décerné la bourse Carrie-Derick à Florence Ostiguy, étudiante en sciences de la nature au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

La cégépienne s'est démarquée par l'excellence de ses résultats scolaires. Elle a déjà reçu plusieurs autres distinctions, dont la bourse émérite en mathématiques et en sciences de l'Université McGill ainsi que la médaille de bronze du gouverneur général.

Mme Ostiguy s'est signalée aussi par son implication, notamment en offrant des services de tutorat en mathématiques et des démonstrations scientifiques lors des portes ouvertes de son école secondaire.

### BOURSE

La remise de la Bourse Carrie-Derick, d'une valeur de 1000\$, a été créée en 2011 par Marie Bouillé alors députée du comté d'Iberville. La députée Claire Samson, qui lui a succédé, continue d'appuyer l'initiative.

L'objectif de l'attribution de cette bourse est de mettre en lumière la contribution de jeunes femmes à la promotion et à l'avancement des sciences, un milieu qui demeure majoritairement masculin.



La députée Claire Samson a remis la bourse Carrie-Derick à Florence Ostiguy, le 21 juin dernier.

La bourse a été nommée en l'honneur de Carrie Derick, une scientifique née en 1862 à Saint-Georges-de-Clarenceville. Botaniste et généticienne, elle a longtemps enseigné à l'Université McGill et a été la première femme professeure en titre dans une université canadienne. Elle a aussi milité pour l'avancement et l'égalité des femmes.

Pour l'attribution de la bourse, le jury a analysé les candidatures en tenant compte de l'excellence des résultats scolaires et l'implication des candidates dans l'avancement de la discipline scientifique, soit par des activités parascolaires (expo-sciences, club scientifique, etc.) soit par des recherches et publications.

Le 13 septembre

## Journée portes ouvertes au Centre de femmes

**LOUISE BÉDARD**

lbedard@canadafrancais.com

**PROGRAMMATION.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise une journée portes ouvertes, le jeudi 13 septembre, de 14 à 19 heures, à ses nouveaux locaux du 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les femmes sont invitées à y rencontrer l'équipe du Centre et à prendre connaissance de la programmation automnale. L'entrée est gratuite.

« Les activités proposées visent à développer les connaissances et les compétences dans plusieurs sphères dans le but d'accroître l'autonomie des femmes », fait-on valoir.

Parmi ces activités, les cafés-rencontres portant sur différents sujets. Ils se tiennent régulièrement et offrent l'occasion aux femmes d'échanger sur leurs préoccupations, mais aussi ils permettent de nouer de nouvelles amitiés. Le premier café-rencontre a lieu le 17 septembre, à 13 h 30.

Il y a aussi les petits déjeuners auxquels le Centre invite ses membres pour échanger sans thème préétabli. Une animatrice participe à la rencontre. La première de la saison a lieu le 19 septembre.

### CONFÉRENCES

Le Centre propose aussi des conférences. La première aura lieu le 26 septembre, à 18 h 30, et a pour titre : « Jardins de femme ». Geneviève Belhumeur présentera une variété



Le Centre des femmes a de nouveaux locaux au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean.

(Photo Le Canada Français – Jessyca Viens-Gaboriau)

de plantes permettant aux femmes de maintenir l'équilibre hormonal ou réduire les effets de la ménopause. Une autre conférence portera sur le deuil, le 18 octobre.

Il y a aussi le club de marche les mercredis, à 13 heures, sur la bande du canal avec Hélène Lamouline. Le point de rencontre est le cinéma Capitol. Les mardis, à 10 heures, ce sont les exercices d'étirement, au Centre.

### ÉCRITURE

Le groupe d'écriture se rencontre les mardis, à 13 h 30, au Centre. Sous forme d'exercices variés, le groupe se réunit pour jouer avec les mots et socialiser en compagnie de Yolande Tétrault.

« Parlons actualité » est une autre activité qui a pour principal objectif de discuter de différents thèmes reliés à l'actualité. La rencontre permet aux membres d'aborder, sans jugement et dans le respect de l'opinion des autres, les sujets de l'heure. La première rencontre aura

lieu le 21 septembre, à 13 h 30. La seconde se tiendra le 19 octobre.

Mentionnons aussi un atelier théâtre qui sera présenté lors de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, le 24 septembre, à 13 h 30.

### SEXOLOGIE

Une première clinique de sexologie aura lieu le 12 octobre, de 8 h 30 à 16 h 30, au Centre. Marie-Pier Lebel, bachelière en sexologie, sera disponible pour rencontrer les femmes membres du Centre, pour les aider, les informer ou les écouter sur les enjeux qui les concernent. Les rencontres se feront en toute confidentialité. Une autre clinique se tiendra le 9 novembre.

À ces activités s'en ajoutent d'autres comme les cuisines collectives chapeautées par le Centre et la clinique d'information juridique.

Pour information, contactez le Centre de femmes du Haut-Richelieu, au 450 346-0662.

## Le Centre de femmes lance sa programmation

ÉMILIE LÉVESQUE  
www.leshautesheries.com

**U**n automne bien rempli attend les membres du Centre de femmes du Haut-Richelieu, qui procédait au lancement de sa nouvelle programmation à même ses locaux du Carrefour Deschênes.

Jeudi dernier, les femmes étaient fort nombreuses à s'être rassemblées afin d'assister à la journée portes ouvertes de l'organisme. L'occasion était belle de découvrir les activités inscrites au calendrier 2018-2019 du centre d'éducation populaire en condition féminine.

Il faut dire qu'avec ses nouveaux locaux du 393, rue Georges-Phanuel, inaugurés en mars dernier, l'organisme est désormais en mesure d'offrir un milieu de vie plus dynamique et chaleureux à ses membres.

«Nous souhaitons miser sur le développement d'un sentiment d'appartenance, explique la directrice générale du Centre de femmes du Haut-Richelieu, Cassile Morhieu. Nos membres ont maintenant un centre qui leur ressemble. Elles peuvent avoir accès à des services, assister à des conférences ou participer à des activités. Plus simplement, elles peuvent aussi venir pour jouer, prendre un café, lire un livre ou se brancher sur le Wi-Fi.»

### SERVICES

Parmi les services professionnels offerts sur rendez-vous, mentionnons le

service d'écoute individuelle, qui permet de rencontrer une intervenante afin de discuter d'une situation difficile (deuil, violence, dépression, dépendance, difficultés financières, problèmes de santé, etc.).

À la clinique d'information juridique, des avocates bénévoles sont disponibles pour fournir des renseignements pratiques sur plusieurs sujets (droit familial, droit successoral, mandat d'inaptitude, testament, immigration, droit civil du logement et droit du travail).

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose également des groupes autogérés (lectures, écriture libre, club de marche), ainsi que des cafés-sonnettes portant sur une foule de sujets liés à la condition féminine.

### ACTIVITÉS

Plusieurs activités alternatives font également partie de la programmation automnale. Principalement, ce sont les petits-déjeuners animés permettant d'échanger entre membres sans thème imposé.

Sont aussi proposées, une série de rencontres intitulées Parlons actualité, des soirées ciné-causerie, un groupe de soutien (Les dames de cœur) et un atelier de théâtre, qui présentera une pièce le 6 décembre dans le cadre de la Journée de commémoration contre la violence faite aux femmes.

Prendre note que les activités et services précédemment mentionnés sont



Johanne Gauthier et Nicole Bernier font partie des nombreuses personnes à avoir assisté à la journée portes ouvertes du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

offerts gratuitement aux membres du Centre de femmes du Haut-Richelieu, dont le coût d'adhésion annuel est de 5\$.

Pour quelques dollars de plus, il est possible de participer à diverses activités, comme les groupes de cuisine collective et autres ateliers de cuisine.

### MISSION

Incorporé comme organisme sans but lucratif depuis 1985, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a pour principale raison de briser l'isolement des femmes par l'entremise de projets de solidarité, de les appuyer dans leurs démarches, de les sensibiliser aux dimensions sociales de la condition

féminine et de les épauler dans l'affirmation et la défense de leurs droits et intérêts.

Le centre est ouvert à toutes les femmes, peu importe leur âge, leur orientation sexuelle, leur culture, leur religion et leur milieu. La moyenne d'âge des membres est de 57 ans. L'organisme œuvre par ailleurs dans les 14 municipalités du Haut-Richelieu, où certaines activités sont aussi offertes.

Pour en savoir plus sur le Centre de femmes du Haut-Richelieu, pour vous inscrire ou pour vous impliquer bénévolement, contactez-nous au 450 346-0662. Pour consulter la programmation complète: [www.centreffemmeshautrichelieu.ca](http://www.centreffemmeshautrichelieu.ca)



### Marcher pour dénoncer la violence faite aux femmes

Le Marche de sensibilisation contre la violence sexuelle faite aux femmes qui s'est déroulée au centre-ville le 21 septembre a permis au CIVAS l'Expression libre du Haut-Richelieu de sensibiliser les Johannais. L'organisme qui vient en aide aux femmes et aux adolescent(e)s victimes de violence sexuelle a rassemblé une vingtaine de personnes pour sa 7<sup>e</sup> édition qui a vécu les frasques de la pluie. Pour plus d'informations sur les activités et services du CIVAS, on communique au 450 348-4380, ou à [expressionlibre@videotron.ca](mailto:expressionlibre@videotron.ca).

## La campagne *Donne-toi de l'air* est lancée!

# Donne-toi DE L'AIR

Le 23 octobre dernier, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a invité ses membres à un café-causerie afin de marquer le lancement de la campagne de promotion des centres de femmes du Québec, #PrendreSoinSentraiderAgir. Les participantes ont parlé de ce que le Centre de femmes du Haut-Richelieu apporte dans leur vie et pourquoi elles le fréquentent. Ces témoignages serviront à démystifier la mission des centres de femmes auprès du grand public notamment par le biais de sa page Facebook.

Au nombre des conclusions, on note que les activités des centres de femmes gagnent à être connues « puisqu'elles ont permis à plusieurs participantes de combler un besoin et de s'interroger sur ce qu'elles peuvent apporter à la société ».

En rencontrant d'autres femmes, selon le bilan de l'événement, « plusieurs participantes trouvent la confiance en elles et les outils pour avancer, se sentir bien, créer des projets et même réaliser des rêves ».

Par exemple, une membre aurait expliqué que si, en 2008, elle n'avait pas participé à une activité du Centre, elle n'aurait pas fait une rencontre qui l'a amené à écrire et à publier un livre.

Les participantes auraient également exprimé le souhait de pouvoir échanger avec des femmes issues de diverses générations et de différentes nationalités, trouvant « très instructif » de discuter avec des personnes d'horizons variés.

#### Donne-toi de l'air!

Les femmes vont au centre pour prendre soin d'elles. Elles y trouvent de l'information, des références, des activités et services gratuits qui les aident à améliorer leur santé mentale et physique. Elles y développent un réseau d'entraide.

Les services, activités et programmes des centres outillent les femmes contre la violence sous toutes ses formes et découvrent comment elles peuvent y mettre un terme.

S'ILS SALUENT L'ÉLECTION D'UNE MAJORITÉ DE DÉPUTÉES EN MONTÉRÉGIE

## Les groupes de femmes demandent l'égalité de fait

ÉMILIE LÉVESQUE  
 @emilielevésque

**A**n lendemain des élections provinciales du 1<sup>er</sup> octobre dernier, les groupes membres de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM) se sont réunis afin de faire le point sur la campagne électorale et la place qu'y a occupé la femme.

D'entrée de jeu, les déléguées présentes à l'assemblée générale du 3 octobre ont salué l'élection d'une majorité (52%) de députées en Montérégie. Avec 12 candidates élues dans les 23 circonscriptions de la région administrative, les femmes montérégiennes seront représentées à l'Assemblée nationale du Québec par un ensemble parfait de députées.

Ceci étant dit, les groupes de femmes ont tout de même exprimé leurs inquiétudes devant l'absence notable des enjeux de condition féminine au cours de la campagne électorale.

Dans une année marquée par le mouvement #MeToo et par l'émergence d'une réflexion collective sur les violences sexuelles perpétrées envers les femmes, les groupes de femmes affirment déplorer d'autant plus le silence des principaux partis à cet égard.

« En outre, ces derniers ont manqué à de nombreuses reprises l'occasion de souligner quels seraient les impacts

spécifiques de leurs propositions sur les femmes », fait savoir le TCGFM.

### PRIORITÉS

Comme le souligne les principales intéressées, les priorités des femmes ont pourtant été soulevées dans toutes les régions, de même que par plusieurs regroupements nationaux. En Montérégie, à travers la plateforme « Les femmes sont POLITIQUE », les groupes de femmes ont mis de l'avant plusieurs mesures.

Dans un premier temps, celles-ci permettraient d'améliorer concrètement la vie des femmes (hausse de salaire minimum, abolition des catégories à l'aide sociale, construction de 30 000 logements sociaux, etc.).

Dans un deuxième temps, elles assureraient la mise en place des conditions nécessaires à l'instauration d'une égalité réelle entre les femmes et les hommes (reconnaissance de l'expertise des groupes de femmes, création d'un ministère de la condition féminine, utilisation de l'analyse intersectionnelle et différenciée selon les sexes).

### ÉGALITÉ DE FAIT

Le jour du scrutin à peine terminé, les groupes de femmes de la Montérégie (dont le Centre de femmes du Haut-Richelieu et la Maison Hina) travaillent déjà avec détermination et de manière concertée afin de remettre



Les déléguées des groupes membres de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie lors de leur assemblée générale, le 3 octobre dernier.

à l'avant-plan de l'agenda politique québécois l'égalité entre les femmes et les hommes.

« N'attendons pas les prochaines élections pour proposer des politiques qui voudront faire une vraie différence et permettront enfin d'atteindre une égalité de fait entre les femmes et les hommes », affirme

Linda Crevier, directrice générale de la TCGFM. Rappelons que la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie est un regroupement d'organismes à but non lucratif fondé en 1988 et dont la principale mission est l'amélioration des conditions de vie des femmes de la région sur les plans économique, politique et social.

# Marathon d'écriture au Centre de femmes

**LOUISE BÉDARD**

[lbedard@canadafrancais.com](mailto:lbedard@canadafrancais.com)

**L**e Centre des femmes du Haut-Richelieu organise un marathon d'écriture en appui à une militante soutenue par Amnesty internationale, le jeudi 15 novembre, de 13 h 30 à 16 heures, à ses locaux du 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean.

Cette activité s'inscrit dans le cadre de la campagne *Donne-toi de l'air* visant à faire la promotion des centres de femmes au Québec.

Lors du marathon d'écriture, les femmes seront invitées à rédiger un mot d'encouragement à une femme de leur entourage qu'elles admirent et à Gulzar Diushenova, une militante soutenue par Amnesty internationale.

Cette dernière lutte contre les discriminations auxquelles font face les femmes à mobilité réduite au Kirgystan, un pays voisin de la Chine et membre de l'ancienne Union soviétique. Veuve et mère monoparentale, elle a perdu l'usage de ses jambes après un accident de la route.

## CENTRE

Créé en 1983, le Centre de femmes du Haut-Richelieu compte environ 150 membres. Le coût d'adhésion de 5 \$ donne droit de participer à la majorité des activités.

Le 6 décembre prochain, l'atelier de théâtre présentera une pièce dans le cadre

de la journée de commémoration de la violence faite aux femmes. Cette date est celle de l'anniversaire de la tuerie à l'École polytechnique de Montréal.

Le 23 octobre dernier, les membres avaient été invités à un café-causerie pour marquer le lancement de la campagne de promotion des centres de femmes. Les participantes ont échangé sur ce que leur apporte la fréquentation du centre.

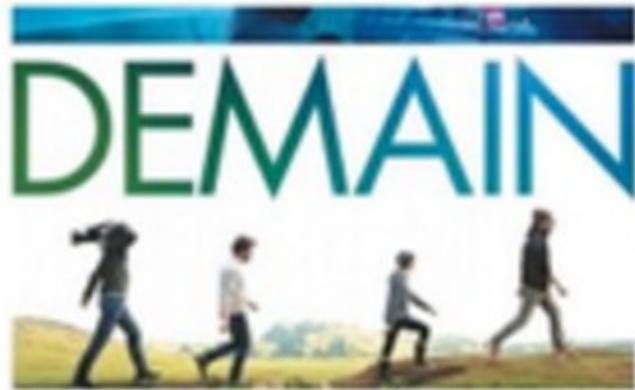
Joëlle Thérien, agente de communication, explique que la campagne doit servir à démystifier le rôle des centres de femmes encore perçus à tort par certains comme des centres d'hébergement. Cela n'empêche pas le Centre d'avoir un service d'écoute et de diriger au besoin les femmes vers la maison Hina.

M<sup>me</sup> Thérien décrit aussi le Centre comme un lieu de socialisation pour les femmes. Les cafés-rencontres du lundi attirent toujours une vingtaine de femmes et les ateliers d'écriture encore plus.

Les femmes vont au Centre pour y trouver de l'information, des références, des activités et des services gratuits afin d'améliorer leur santé physique et mentale. Elles y développent un réseau social.

Le Centre joue aussi un rôle en matière de sécurité alimentaire en soutenant le démarrage de cuisines collectives ou encore de jardins communautaires dans des écoles, des organismes ou des municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

# Un mois de décembre animé pour le Centre de femmes du Haut-Richelieu



Demain, le documentaire sera présenté le 5 décembre et suivi d'une causerie en lien avec la signature du Pacte de transition.

**Plusieurs activités sont prévues au cours du mois de décembre du côté du Centre de femmes du Haut-Richelieu. En voici quelques-unes...**

#### **Les soirées ciné-causerie**

Dans la suite du mouvement de signature du Pacte pour la transition, le mercredi 5 décembre verra la présentation du documentaire Demain, qui relate des initiatives citoyennes pour réduire l'empreinte écologique. La projection débute à 18h30, au Centre de femmes du Haut-Richelieu (390, rue Georges-Phaneuf), à Saint-Jean-sur-Richelieu.

#### **Café-rencontre à Mont-Saint-Grégoire**

Pour le plaisir d'échanger entre femmes sous le thème Noël, un moment chargé d'émotions, on en parle, un café-rencontre sera tenu le vendredi 7 décembre à 9h30 au Centre communautaire (45, rang de la Montagne), à Mont-Saint-Grégoire.

#### **Petits déjeuners**

Le mercredi 12 décembre dès 9h, le Centre de femmes invite ses membres à venir déjeuner. C'est un moment privilégié pour échanger avec les autres sans aucun thème prédéterminé. Une animatrice sera sur place afin d'échanger avec vous. L'activité a lieu au Centre de femmes du Haut-Richelieu situé au 390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu.

#### **Parlons actualité**

Ces rencontres permettent aux membres d'aborder, sans jugement et dans le respect, les sujets d'actualité de l'heure. Le vendredi 21 décembre, à 13h30, au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Toutes ces activités sont gratuites pour les membres, mais il est important de s'inscrire au 450-346-0662.

Le Courrier – 28 novembre 2018

# DÉCEMBRE

Le 6 décembre

## Une pièce sur les étiquettes accolées aux femmes

**THÉÂTRE.** À l'occasion du 6 décembre, Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, les participantes de l'atelier de théâtre du Centre de femmes du Haut-Richelieu présentent la pièce *Les post-its, ces étiquettes qui nous collent à la peau*.

L'activité prendra la forme d'un 5 à 7, le jeudi 6 décembre. Les femmes sont invitées à réfléchir aux étiquettes qui leur collent à la peau. Comment se libérer des stéréotypes et des rôles que la société impose aux femmes? Ne serait-ce pas les femmes elles-mêmes qui se collent des étiquettes dont elles ont de la difficulté à se départir? Voilà quelques-unes des questions qui seront soulevées.

Les spectatrices sont attendues à 17 heures. La pièce de théâtre sera suivie d'un goûter qui permettra aux femmes d'échanger dans une ambiance conviviale. Cette activité est aussi présentée dans le cadre de la campagne de promotion des centres de femmes du Québec, #PrendreSoinSentraiderAgir.

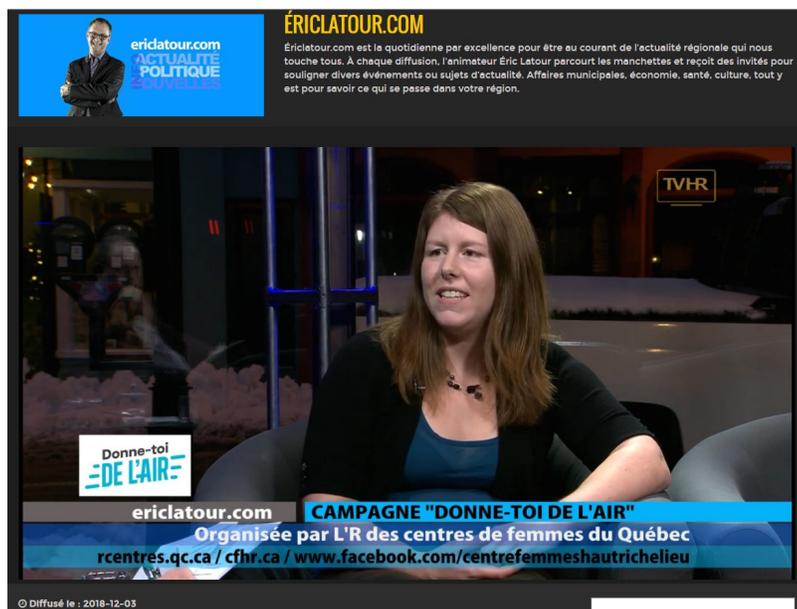
L'entrée est gratuite pour les membres du Centre. Elles doivent toutefois s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. La carte de membre est en vente au coût de 5 \$ et est valide pour les activités de la programmation hiver-printemps 2019.

Rappelons que la journée du 6 décembre a été instituée Journée nationale de la commémoration et de l'action contre la violence faite aux femmes à la suite du meurtre de 13 étudiantes et d'une administratrice de l'École polytechnique de Montréal, le 6 décembre 1989.

### Centre de femmes

Dans la foulée du Pacte pour la transition, le Centre de femmes présentera le documentaire *Demain* qui relate des initiatives citoyennes pour réduire l'empreinte écologique, le mercredi 5 décembre, à 18 h 30, au 390, rue Georges-Phaneuf. Une discussion suivra la projection.

Le vendredi 7 décembre, il y aura un café-rencontre intitulé « Noël, un moment chargé d'émotions, on en parle », à 9 h 30, au centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire, 45, rang de la Montagne. Gratuit. Les non-membres sont invitées à se procurer leur carte au coût de 5 \$. Information : 450 346-0662.



Une employée a parlé de la campagne *Donne-toi de l'air* et des cuisines collectives à l'émission ÉRICLATOUR.COM diffusé à TVHR le 3 décembre 2019.

## Combien pèse votre charge mentale?

VALÉRIE LEGAULT  
vlegault@canadafrancais.com

**Q**u'est-ce que la charge mentale et comment la partager équitablement? C'est ce sur quoi vous invite à réfléchir le Centre de femmes du Haut-Richelieu, le lundi 21 janvier.

La charge mentale affecte tout le monde, peu importe l'âge. Les participantes au café-rencontre du Centre de femmes pourront autant choisir d'approfondir la thématique de la séparation des tâches entre conjoints que les défis en lien avec la réalité des proches aidantes. Parce que le sujet les touche aussi, les nouvelles mamans qui souhaitent assister à l'activité avec leur bébé sont les bienvenues.

La charge mentale renvoie au poids mental, omniprésent, que représentent



**La charge mentale renvoie au poids que représentent la planification, la coordination et la mise en oeuvre des travaux nécessaires à la vie familiale et sociale.**

la planification, la coordination et la mise en oeuvre des travaux nécessaires

à la vie familiale et sociale. De la prévision des repas aux travaux domestiques, en passant par les soins de santé des membres de la famille, les travaux nécessaires à la vie familiale reposent en très grande partie sur les épaules des femmes.

### INSCRIPTIONS

L'activité se déroulera de 13h30 à 15h30, au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard. Le café-rencontre est gratuit pour les membres, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. La carte de membre est en vente au coût de 5\$. Pour plus de détails sur les activités et les services, consultez la page Facebook du Centre de femmes du Haut-Richelieu et son site Internet, cfhr.ca.

## Agir sur l'égalité en partageant la charge mentale, c'est possible !



Dans le cadre de la campagne **Donne-toi de l'air**, destinée à faire connaître les centres de femmes du Québec, le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite toute la communauté à découvrir ce qu'est la charge mentale et à réfléchir aux moyens de la partager équitablement.

Les participantes pourront choisir d'approfondir la thématique de la séparation des tâches entre conjoint-e-s ou les défis en lien avec la réalité des proches aidants. Les nouvelles mamans qui souhaitent assister à l'activité avec leur bébé sont les bienvenues.

La charge mentale renvoie au poids mental, omniprésent, que représentent la planification, la coordination et la mise en œuvre des travaux nécessaires à la vie familiale et sociale. De la prévision des repas aux travaux domestiques, en passant par les soins de santé des membres de la famille, les travaux nécessaires à la vie familiale reposent en très grande partie sur les épaules des femmes.

Cette activité aura lieu le lundi 21 janvier de 13 h 30 à 15 h 30 dans les locaux du Centre de femmes (390, rue Georges-Phaneuf) à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Ce café-rencontre est gratuit pour les membres, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662.

## Deux activités pour souligner la Journée de la femme

VALÉRIE LEGAULT  
*Journaliste*

**U**n déjeuner en compagnie de femmes inspirantes et une réflexion sur le vieillissement souligneront chacun à leur façon la Journée internationale des femmes, les 7 et 8 mars prochains, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le Quartier de l'emploi brisera la glace le jeudi 7 mars. Quatre invitées livreront des témoignages inspirants dans le cadre d'un déjeuner-conférence à compter de 9h30. Chacune d'entre elles parleront de leur cheminement professionnel ainsi que des difficultés

et des succès qui ont jalonné leur parcours. L'activité se prolongera jusqu'à midi.

Les partages promettent d'être fort variés, puisque les invitées évoluent dans des milieux bien différents. On entendra d'abord le récit de l'architecte Marie-Ange Adouasse, Carole Mathieu, et Isabelle Gingras font aussi partie des invitées. La première est directrice générale du Centre de femmes du Haut-Richelieu depuis le printemps 2017 ainsi sorti de sa zone de confort. Elle a vécu le Guatemala, le Salvador et la Côte-d'Ivoire après des années de guerre civile en tant qu'observatrice internationale.

La deuxième est courtière en immobilier et restauratrice. On lui doit le succès du Dorchester cuisine & compléments, mais aussi du dernier Dîner l'été russe. Grâce à elle, une vague de solidarité pour Léocan a déferlé dans le Vieux-Saint-Jean en 2018.

### MARYLINE CHARBONNEAU

La conseillère municipale Maryline Charbonneau complètera le quartet. Celle qui a *été elle avec le main Alain Laplante* planifie depuis quelques années de se lancer en politique active pour influencer la vie des citoyens.

L'activité présentée par le Quartier de l'emploi est présentée gratuitement au 37, rue Saint-Jacques. Pour y participer, il suffit d'appeler l'organisateur au 450-347-8001.

### CENTRE DE FEMMES

La Journée internationale des femmes a pour thème cette année: «Le respect,



Maryline Charbonneau est conseillère municipale à la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.



Carole Mathieu est directrice générale du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

et se manifeste». Le vendredi 8 mars, le Centre de femmes du Haut-Richelieu tiendra un atelier sur le vieillissement, de 11 à 17 heures, dans son local au 390, rue Georges-Phaneuf.

L'atelier proposé est inspiré du projet «Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir!» et permettra aux femmes de discuter des enjeux personnels et sociaux associés au vieillissement.

Après un premier échange, les participantes partageront un repas. Et

après-midi, elles formeront des équipes. Elles poursuivront leur réflexion en expérimentant de différentes façons sur le vieillissement dans le contexte d'une société qui veut ignorer les effets de l'âge sur le corps, particulièrement chez la femme.

### INSCRIPTION

L'activité est gratuite, mais l'inscription est obligatoire avant le vendredi 1<sup>er</sup> mars, 16 heures, en téléphonant au 450-345-8662. Les femmes de tout âge y sont invitées.



Isabelle Gingras est bien connue dans l'immobilier et la restauration.

## Atelier-rencontre pour la Journée internationale des femmes



Credit photo : Collectif NOUS, les femmes qu'on ne sait pas voir !

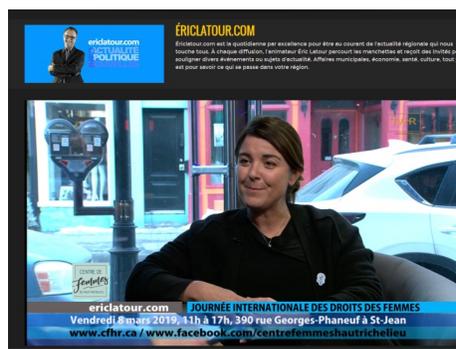
En plus de célébrer les droits des femmes, la Journée internationale des femmes est un moment de bilans des luttes menées et à mener et aussi une journée d'actions et de mobilisations partout dans le monde. Inspirée par la thématique de cette année, le respect, ça se manifeste, l'équipe du Centre de femmes du Haut-Richelieu vous invite à explorer, par la puissance des images, les tabous liés au vieillissement dans un atelier-rencontre intitulé **NOUS, les femmes qu'on ne sait pas voir !** C'est un rendez-vous le vendredi 8 mars de 11 h à 17 h dans nos locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu. Un dîner sera servi sur place afin de permettre aux femmes d'échanger dans une ambiance intime. L'activité est gratuite, mais l'inscription est obligatoire avant le vendredi 1er mars, 16 h,

en téléphonant au 450 346-0662 ou <http://nouslesfemmes.org>

Le Courrier du Haut-Richelieu 20 février 2019



La présidente de notre conseil d'administration a parlé de la thématique de la Journée internationale des droits des femmes « Le respect, ça se manifeste » à l'émission **ÉRICLATOUR.COM** diffusé à TVHR le 26 février 2019.



## Atelier-rencontre Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir

Venez explorer par la puissance des images, les tabous liés au vieillissement dans un atelier-rencontre intitulé NOUS, les femmes qu'on ne sait pas voir! Un dîner sera servi sur place afin de permettre aux femmes d'échanger dans une ambiance intime.

Dans une atmosphère chaleureuse et hors de l'ordinaire, les femmes auront la chance d'échanger sur les enjeux personnels et sociaux associés au vieillissement. Ce concept d'animation interactive propose aux participantes de vivre un moment de création en se laissant inspirer par les images et les objets qui seront exposés au Centre de femmes qui sera transformé en studio d'artistes. Une expérience à vivre ensemble pour commencer à construire un monde où il fait bon vivre à tous les âges!

NOUS, les femmes qu'on ne sait pas voir! est un projet d'art communautaire qui explore les multiples visages du vieillissement. Ce projet intergénérationnel propose des façons différentes de réfléchir à la problématique de l'âge, dans le contexte d'une société qui refuse de vieillir et d'en laisser voir les effets sur le corps, en particulier sur celui des femmes. Par la parole, l'écriture, la photo, la peinture, la sculpture, la danse, les artistes s'unissent pour défaire les préjugés sur le vieillissement, ceux véhiculés dans notre culture et ceux que nous avons intériorisés bien souvent inconsciemment.

**DATE:** 8 Mars 2019 - 11h00 - 17h00

**ORGANISÉ PAR:** Centre de femmes Haut-Richelieu

**EN SAVOIR D'AVANTAGE:** <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/>

**COORDONNÉES:**  
Centre de femmes du Haut-Richelieu  
390, rue Georges-Phaneuf  
Saint-Jean-sur-Richelieu QC J3B 1K2

Le Courrier 6 mars 2019

## La 22<sup>e</sup> Journée nationale des cuisines collectives : rencontre, échange, mobilisation, réflexion et revendication

Roxane Tremblay



La cuisine collective... c'est plus que de la cuisine! En effet, les cuisines collectives contribuent à favoriser une saine alimentation et une meilleure qualité de vie. Pour célébrer la Journée nationale des cuisines collectives, le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite la population à goûter à cet univers riche, rempli de saveurs et de découvertes! Des discussions riches seront au rendez-vous le lundi 25 mars de 10 h 30 à 15 h dans ses locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette activité est gratuite et ou-

verte à tous, mais il est impératif de s'inscrire avant le 18 mars en téléphonant au 450 346-0662.

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!

