



# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019-2020

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente.....	P.2
Mot de la directrice .....	P.3
Équipe .....	P.4
Les stagiaires.....	P.5
Mission, objectifs et vision .....	P.6
Perspectives 2020-2021.....	P.7
Territoire desservi .....	P.8
Financement .....	P.9
Volet vie associative .....	P.10
Témoignages.....	P.14
Volet services .....	P.20
Volet éducatif.....	P.25
Volet actions collectives.....	P.32
Concertation et représentation.....	P.40
Volet sécurité alimentaire .....	P.44
Médias et revue de presse.....	P.50

*Nous sommes heureuses de vous présenter  
ce document réalisé en mode télétravail!*

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Au courant de la dernière année, nos actions et nos décisions ont eu pour objectif, entre autres, de mettre en œuvre les grands axes de notre planification stratégique, soit de diversifier notre membership et de faire rayonner la mission et l'expertise de notre organisme. Notre programmation régulière, nos activités et nos services, en lien étroit avec notre objectif, ont eu de grands succès. Nous sommes très fières de nos réalisations.

Puis le 23 mars dernier, le Québec, comme le reste du monde, fut mis en pause : la COVID-19, pandémie inattendue.

Tout en respectant les mesures d'urgence sanitaire, le Centre n'a toutefois pas arrêté ses activités. Son réseau de services et la solidarité des femmes étaient là pour les femmes qui se retrouvent à être les premières au front dans le contexte de la pandémie.

Riches de leurs expertises, les employées ont su s'adapter à la conjoncture actuelle. Elles ont réparti les tâches, organisé du télétravail, continué de servir les membres tout en apportant un soutien essentiel et important à la communauté. Nous les remercions pour leur dévouement et leur présence, tellement nécessaires pour les femmes.

Cette pandémie n'est pas terminée et afin de maintenir nos services qui sont essentiels pour nos membres, nous souhaitons que nos bailleurs de fonds continuent de soutenir le Centre de femmes du Haut-Richelieu.

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

Ça va bien aller!

Jocelyne Alix, présidente

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



# MOT DE LA DIRECTRICE

Je suis fière de vous présenter notre rapport d'activités 2019-2020. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un organisme qui s'enracine de plus en plus dans le cœur de notre communauté. Ce lieu de rassemblement accueillant et chaleureux offre toujours aux participantes une programmation variée et d'actualité.

C'est un espace où l'imaginaire, la créativité, le souci du dépassement des intervenantes et animatrices tourbillonnent sans fin. La variété des thèmes abordés lors des cafés rencontres, l'intérêt des conférences choisies, la qualité des ateliers ainsi que les rencontres proposées sont des moyens que nous nous donnons afin de joindre une grande diversité de femmes.

Merci à l'équipe pour le partage de toute leur énergie positive et enjouée. Elles sont pour toutes les femmes un exemple de respect et de loyauté aux valeurs qu'elles préconisent. À toutes nos membres bénévoles, merci pour le temps que vous donnez si généreusement. Aux bailleurs de fonds, merci de nous aider à poursuivre notre mission auprès des femmes. Merci aux membres du conseil d'administration pour leur dévouement continu dans le but de maintenir la mission du Centre et garantir son avenir.

Finalement, je remercie toutes les femmes de la confiance que vous m'accordez en me partageant vos histoires, des morceaux de votre vie, vos souffrances et vos joies. Je continue à croire que c'est ensemble que nous construirons un monde où il fera bon vivre pour toutes.



**Carolle Mathieu, directrice**

**Centre de femmes du Haut-Richelieu**



# ÉQUIPE

Les travailleuses sont fières  
de mettre leur expertise au  
service des femmes du  
Haut-Richelieu !

- Carolle Mathieu, *Directrice générale*
- Esther Prince, *Coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire*
- Monique Petit, *Responsable de l'accueil, des bénévoles et de la comptabilité*
- Kathleen Messier, *Chargée de projet « Y goûter, c'est l'adopter »*
- Joëlle Thérien, *Agente de communication et de mobilisation en condition féminine*
- Geneviève Belhumeur, *Chargée de projet aux jardins collectifs et communautaires*
- Rebecca Deschênes, *Animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives*
- Marielle D'Amours, *Chargée de projet « Le chef, c'est toi ! »*
- Nancy Rizkallah, *Agente de projet à la diversité*
- Jacynthe Dubien, *Chargée de projet « Défi-Parité »*
- Gabrielle Charpentier, *Stagiaire en travail social*
- Cloé Boulianne, *Stagiaire en travail social*



# LES STAGIAIRES

Avant tout lors de mon choix de stage, le Centre de femmes a été directement un coup de cœur, puisque l'égalité entre les hommes et les femmes a toujours été primordiale dans ma vie. Avant de réaliser mon stage au Centre de femmes du Haut-Richelieu, je pensais en savoir beaucoup sur les inégalités entre les hommes et les femmes. Contrairement à ce que je pensais, j'ai vite réalisé l'omniprésence de celles-ci et leurs impacts dans la vie des femmes.

Cette expérience a été très enrichissante, puisqu'elle m'a permis d'élargir ma vision sur les inégalités dont les femmes sont victimes. Tout au long de mon stage au Centre de femmes, j'ai appris à me connaître davantage et à me rapprocher de mes plus grandes valeurs, telles que la justice et l'équité. J'ai eu la chance de renforcer mon intérêt envers la défense des droits.

Dès que j'ai mis les pieds dans le Centre, j'ai saisi l'importance de son rôle. Il ne s'agissait pas uniquement de services offerts, mais bien d'un endroit chaleureux où les femmes pouvaient se réunir. Ce stage m'a permis de découvrir que le rôle du Centre de femmes allait beaucoup plus loin que de venir uniquement en aide aux femmes vivant des difficultés. Il n'est pas nécessaire de vivre une difficulté pour y être la bienvenue. De plus, il m'a permis de voir l'importance du contact humain.

Au cours de celui-ci, j'ai rencontré des personnes extraordinaires autant au niveau de l'équipe de travail que parmi celles qui fréquentent le Centre. Je remercie l'ensemble de ces femmes.

Cloé Boulianne  
Stagiaire en techniques de travail social



De septembre à décembre 2019, Gabrielle Charpentier a participé activement à plusieurs activités du Centre dans le cadre de son stage universitaire en travail social à l'Université du Québec à Montréal. Avant de nous quitter pour faire la deuxième partie de son stage en Guadeloupe, elle a animé un atelier intitulé *Être femme avant d'être mère*. Son énergie et son attitude positive ont été très appréciées des membres et de l'équipe de travail.

# 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.

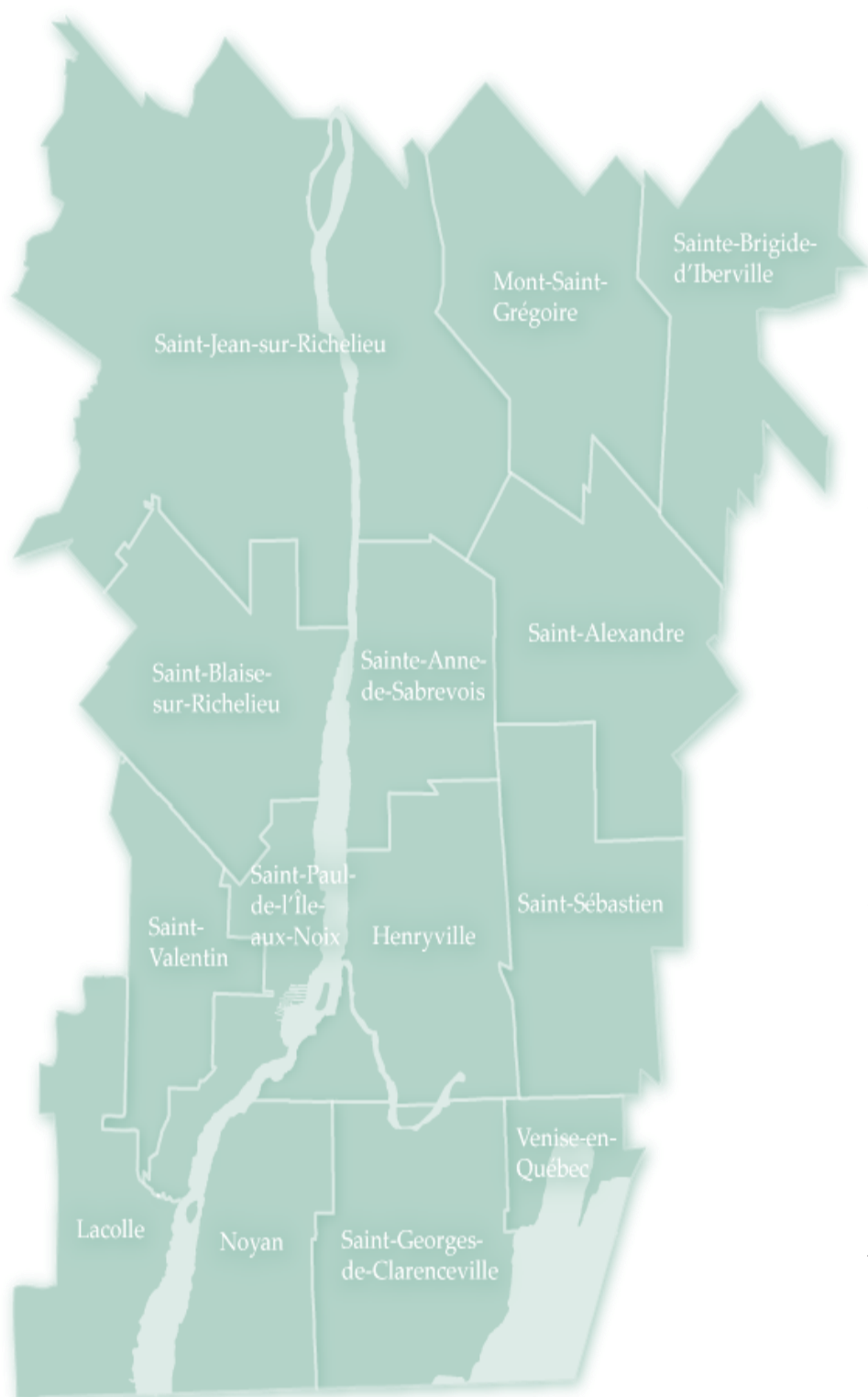
CHEF DE FILE EN CONDITION FÉMININE ET EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, LE CENTRE COMPTE POURSUIVRE SES RÔLES DE SOUTIEN, D'ÉDUCATION, DE MOBILISATION ET DE PORTE-PAROLE AFIN DE FAIRE RAYONNER SON EXPERTISE. BIEN ANCRÉ DANS LES COMMUNAUTÉS RURALES ET URBAINE, RECONNU DES INSTANCES PUBLIQUES, LE CENTRE DE FEMMES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

# PERSPECTIVES 2020-2021

- **EXERCER UN LEADERSHIP** EN DÉFENSE DE DROITS ET EN MOBILISATION FÉMINISTE.
- POURSUIVRE LA **RECHERCHE DE FINANCEMENT** AFIN DE PÉRENNISER LE POSTE D'AGENTE À LA DIVERSITÉ.
- **DIVERSIFIER** NOTRE MEMBERSHIP ET JOINDRE PLUS DE FEMMES EN RURALITÉ.
- CRÉER UN SYSTÈME DE **MARRAINAGE** DES NOUVELLES MEMBRES.
- **DÉVELOPPER UNE PROGRAMMATION** QUI AURA COMME OBJECTIF DE JOINDRE ET DE RÉPONDRE AUX BESOINS D'UNE PLUS GRANDE DIVERSITÉ DE FEMMES.
- POURSUIVRE LE **DÉVELOPPEMENT DU MILIEU DE VIE** AFIN DE CRÉER UN MEILLEUR VIVRE-ENSEMBLE.
- DÉVELOPPER UN **PROJET D'IMPLICATION CITOYENNE** EN INSTALLANT DES BACS DE NOURRITURE À PARTAGER À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU ET DANS DES MUNICIPALITÉS RURALES DU HAUT-RICHELIEU.
- DÉVELOPPER DES **NOUVELLES INITIATIVES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE** AU CENTRE COMME LA CULTURE INTÉRIEURE, UN GROUPE DE GLANAGE, DES ACTIVITÉS DE MISE EN CONSERVE.
- DÉVELOPPER UN PROJET POUR **RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**.
- **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.



# 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 98 036 habitants, et les treize autres municipalités, à vocation principalement agricole, comptent entre 437 et 3 203 habitants.

---

Sources :

MRC Haut-Richelieu. *Nos municipalités*.

En ligne: <http://www.mrchr.qc.ca/municipalites.php>. Consulté le 6 avril 2020.

# FINANCEMENT

Un centre de femmes est avant tout un milieu de vie. Afin de rendre ce milieu accessible et à l'image de toutes les femmes qui frappent à notre porte, nous devons sans cesse adapter nos services ainsi que nos activités. Parce que notre Centre répond constamment à de nouvelles demandes et 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 :



Programme de soutien aux organismes communautaires

- Financement de la mission du Centre

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



**Centraide**  
du Grand Montréal



**Femmes et Égalité  
des genres Canada**

Mise sur pied des comités paritaires dans les MRC de la Montérégie afin de faire adopter des politiques d'égalité

- Projet Défi-Parité

Ateliers culinaires et installation de jardins en milieu scolaire

- Projets en persévérance scolaire et réussite éducative

**Éducation  
et Enseignement  
supérieur**

**Québec** 

**Service  
Canada** 

Nouveaux horizons pour les aînés

# VOLET VIE ASSOCIATIVE



# CONSEIL D'ADMINISTRATION

244 HEURES

JOCELYNE ALIX

MONIQUE FAURE

LISE BREAULT

CHRISTINE DROLET

MÉRIANE BERGERON

CHARLYNE CLOUTIER

MANON BERTRAND



Cette année, sept femmes se sont impliquées au conseil d'administration. Elles ont effectué 244 heures de bénévolat. Elles se sont rencontrées à 10 reprises pour des rencontres régulières. De plus, le sous-comité des ressources humaines a participé aux entrevues des travailleuses qui ont complété l'équipe cette année.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale de juin 2019 s'est déroulée dans la grande salle du Centre. La présidente du conseil d'administration, madame Jocelyne Alix, a ouvert et animé la soirée. Vingt-six femmes étaient présentes. Suite à l'adoption des états financiers au 31 mars 2019, 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 quatre 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 présenter les résultats de la planification stratégique ainsi que nos priorités 2020-2024.



Charlyne Cloutier a présenté les résultats de la planification stratégiques aux membres.



# PORTRAIT DES PARTICIPANTES

**1** FEMME SUR **2**

**VIT SEULE.**

- 23 % SONT CÉLIBATAIRES.
- 23 % SONT SÉPARÉES OU DIVORCÉES.
- 11 % SONT VEUVES.

**49 %** ONT UN REVENU PERSONNEL

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



**Environ 50 %**  
détenient un diplôme  
collégial ou universitaire.

## DIVERSITÉ CULTURELLE

Canadienne · **Colombienne**  
**Allemande** · Italienne · Africaine  
Haïtienne · **Française** · Taïwanaise  
Polonaise · Espagnole · **Égyptienne**  
**Vietnamienne** · Camerounaise  
Libanaise · **Vénézuélienne**  
Philippine · Algérienne

**10 LANGUES**

MATERNELLES DIFFÉRENTES

MOYENNE D'ÂGE :

**56** ANS

LEUR ÂGE VARIE ENTRE

**17** ANS

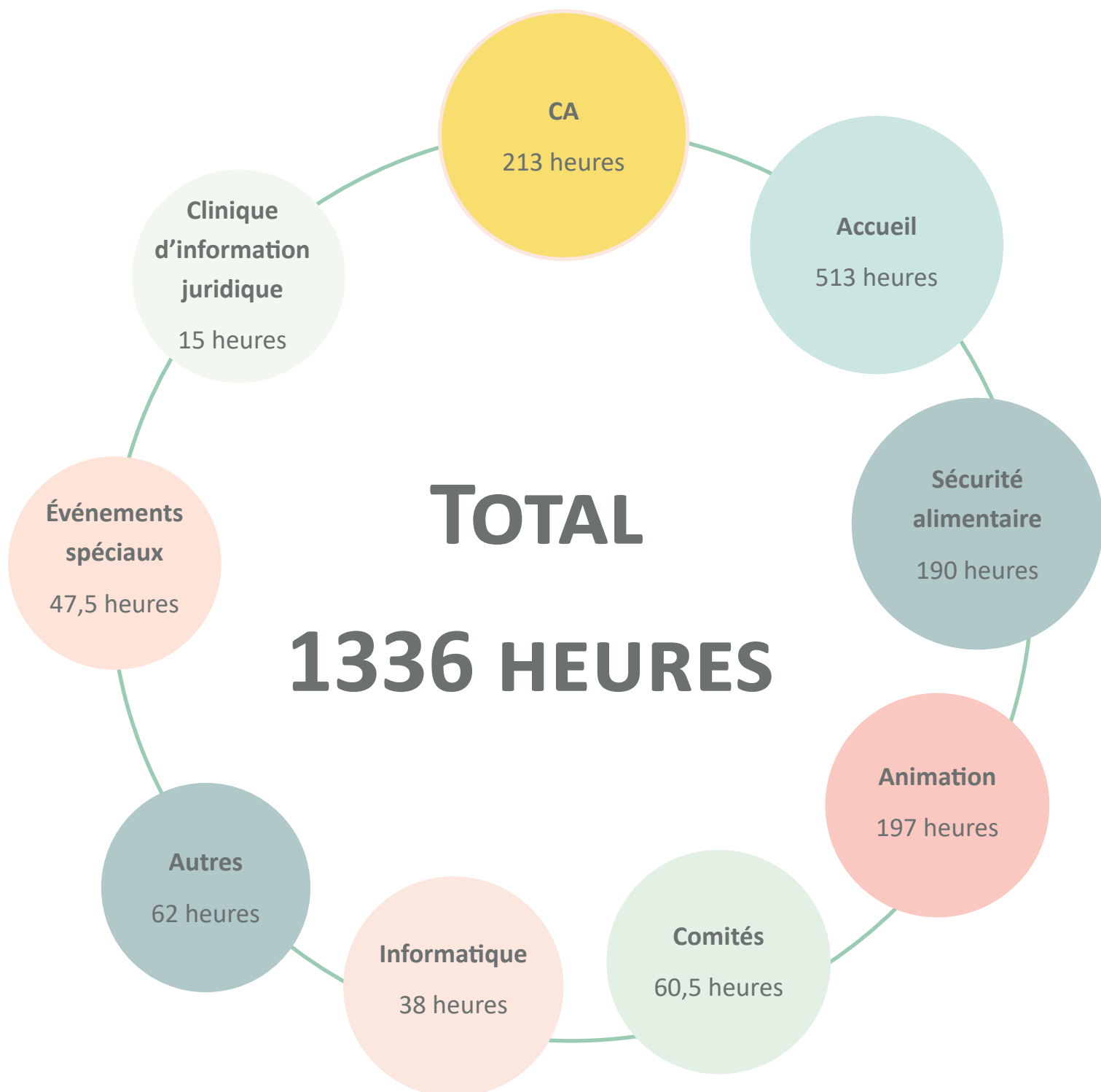
ET **93** ANS.

**64 %** des

femmes qui fréquentent  
les activités du Centre  
sont à leur retraite.

- 57 % FRÉQUENTENT LE CENTRE  
DEPUIS MOINS DE DEUX ANS.
- PRÈS DE 10 % DES FEMMES  
RÉSIDENT EN RURALITÉ.

# BÉNÉVOLAT



## QUELQUES EXEMPLES D'IMPLICATION :

Portes ouvertes · Journée internationale des droits des femmes · Bibliothèque ·  
Journée de commémoration contre les violences faites aux femmes · Club de marche ·  
Publipostage · Groupe d'écriture libre · Étirements · Décoration de salle · Cours d'anglais

# TÉMOIGNAGES



# TÉMOIGNAGES

## PROJET À LA DIVERSITÉ

Que représente le Centre de femmes pour moi?

Un centre où la femme se sent BIEN.

Un endroit où nous sommes heureuses de nous retrouver entre femmes différentes mais qui se ressemblent.

Moi j'y ai retrouvé la confiance en moi.

Quand je suis arrivée au Centre pour la première fois, je me sentais démolie. J'arrivais de mon Lac-St-Jean natal, y ayant laissé une partie de ma confiance et beaucoup de ma joie de vivre. J'arrivais dans une ville que je ne connaissais pas du tout. Et bien que ma fille et ma petite fille y habitent, elles ont aussi leurs propres vies et je devais m'occuper de m'en construire une moi-même.

Je suis allé chercher de l'aide au CLSC et ils m'ont référée au Centre de femmes.

J'y ai trouvé du gros bonheur.

Des femmes merveilleuses qui m'ont accueillie sans aucun jugement.

Je me suis fait une place de choix et des amitiés sincères au milieu de toutes ces femmes de tous les âges et de toutes les nationalités.

J'y retrouve un personnel attentif à nos besoins et une programmation motivante.

Comment vous dire Merci?

Merci à la vie!

Merci à toutes ces femmes qui font en sorte que nous vivons et vieillissons bien et heureuses.

- *Pauline Boilard*

« Quelle belle initiative de la direction! Très bonne idée! C'est un cadeau qu'on puisse avoir un tel projet au Centre! C'est bon pour nous, c'est enrichissant! Je suis bien contente que Nancy ait été engagée. Elle va être en mesure de nous outiller et de nous aider! Elle a passé à travers beaucoup de choses! »

- *Nicole Lachance*





# TÉMOIGNAGES

Voici ce que le Centre des femmes m'a apporté. Le Comité de réflexion sur le travail invisible est le plus important. Ça m'a permis de mieux comprendre mon parcours personnel et de parler avec les élu.es du Guide Mieux Vivre pour les aînés entre autres. Et une potentielle rencontre avec la Ministre des Aînés et Proches Aidants, Madame Marguerite Blais. Je ne sais pas si cette rencontre aura lieu, mais juste le fait que mon idée ait été prise au sérieux, ça m'a touchée énormément et ça me touche encore.

Merci pour toute votre écoute, votre compréhension, votre accueil. Vous m'aidez à voir clair dans ma vie. Et j'aurai encore besoin de vous, de me coller sur vous pour mieux avancer...

- Marie-Josée Poulin



## UN NOUVEAU SERVICE TRÈS APPRÉCIÉ DES MEMBRES!

En accord avec la direction, j'ai offert aux membres du Centre des rencontres de **soutien en informatique**. Ces rencontres ont été tenues du 10 septembre au 10 mars. Par la suite, il y a eu interruption en raison de la pandémie.

**Objectif** : Répondre aux questions des participantes concernant les notions de base : Internet, Word, Excel.

**Formule** : Sur place, au Centre, pour une ou deux personnes à la fois, des rencontres d'une durée de deux heures chacune, une fois par semaine.

**Résultat** : Ces rencontres ont été efficaces mais n'ont pas pu répondre à tous les besoins. Cependant, toutes les participantes ont démontré un grand enthousiasme à l'endroit de ces apprentissages.

- Monique Choquette-Brault

# TÉMOIGNAGES

## Clinique d'information juridique

« Belle rencontre, très enrichissante sur le plan juridique, j'ai eu beaucoup d'informations.

Facile d'approche avec une bonne ouverture d'esprit et surtout sans jugement. »

*Alexandra Petit-Chevrette*

« Excellent,  
j'en sors  
grandie! »

## Ciné-causerie

« Ça fait du bien : ça nous fait penser que des changements importants se passent quant à la situation des femmes. »

« C'est ma première participation à une **conférence** au Centre. J'ai beaucoup apprécié! »

J'ai bien apprécié le cours de **conversation anglaise** prodigué par le Centre de femmes du Haut-Richelieu, grâce à l'implication de notre sympathique et dévouée professeure, Denise Bonds. On perd graduellement nos acquis lorsqu'on ne les met pas en action. Et dans le Haut-Richelieu, il ne se présente pas beaucoup d'occasions pour parler en anglais. Alors, quand nous avons besoin de le faire, que ce soit ici ou ailleurs, cela devient plus agréable quand on ne cherche pas nos mots, quand on y arrive plus fluidement. Les envois de vocabulaires, les références à des moteurs de recherche, les corrections autant à l'oral qu'à l'écrit, et les sujets d'actualité pratiques, abordés, rendent ce cours des plus intéressants et utile. Bravo !

*Michelle Dozois*

## TÉMOIGNAGE CONCERNANT L'ATELIER ANIMÉ PAR NOTRE STAGIAIRE EN TRAVAIL SOCIAL

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai eu la chance de participer à ce magnifique atelier sans pareil intitulé : « Être femme avant d'être mère » avec notre exceptionnelle stagiaire Gabrielle Charpentier.

Pendant trois séances qui filaient à toute vitesse, nous avons commencé, les autres participantes et moi-même, par passer en revue les différents stéréotypes de la mère parfaite dans les années 50. Nous avons ensuite réfléchi sur notre rôle de femme et de mère en termes de plaisirs et de difficultés, avons travaillé ensemble l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, pour compléter avec des réflexions sur une panoplie de soins qu'on peut s'octroyer. Des petits plaisirs simples de tous les jours qui font une femme épanouie, bien dans sa peau, au sourire radieux, qui distribue la chaleur et la bonne humeur pour elle-même avant de le faire dans son foyer. Une mère accomplie, c'est surtout et avant tout une femme bien dans sa peau. Pour finir, nous nous sommes attardées sur un plan d'action stimulant, à changer ce que nous souhaitons changer, conserver ce que nous avons aimé et surtout, créer pour améliorer ce que nous désirions changer. Je suis partie enrichie avec un grand bagage, pourtant si léger et simple : une maman accomplie est avant tout une femme épanouie, rien n'est plus agréable qu'une femme bien dans sa peau.

« S'aimer pour mieux aimer », le rôle de mère ne doit en aucun cas effacer celui de la femme, les deux se complètent.

Je suis femme avant d'être mère et toujours femme en étant mère.

Pourquoi être femme avant d'être mère? En effet, c'est justement parce qu'avant d'être mère, je suis femme, et une femme épanouie est une maman bien dans sa peau et prête à relever les défis.

*Nancy Rizkallah*

# TÉMOIGNAGES

Au Centre de femmes du Haut-Richelieu, je me sens comme si j'étais en visite dans ma famille. J'y retrouve un accueil chaleureux, une oreille attentive, des occasions de rire et d'apprendre sur divers sujets qui me touchent beaucoup.

Ce que je viens surtout chercher au Centre, c'est des rencontres, des échanges intergénérationnels et plus d'expériences positives. Je m'y sens vraiment bien.

J'aime redonner quand je peux, car l'entraide et l'écoute sont importantes pour moi et je les retrouve beaucoup avec toutes les intervenantes du Centre et les membres.

Je trouve réconfortant de savoir que nous sommes toutes les bienvenues quels que soient notre condition sociale, notre âge ou notre origine. La force du Centre, selon moi, c'est la diversité qui y est présente.

Depuis mon inscription, ma vie a repris une tournure positive et pleine d'espoir. J'ai hâte d'y retourner et de revoir mes nouvelles amies.

*Nathalie Prud'homme*



# VOLET SERVICES



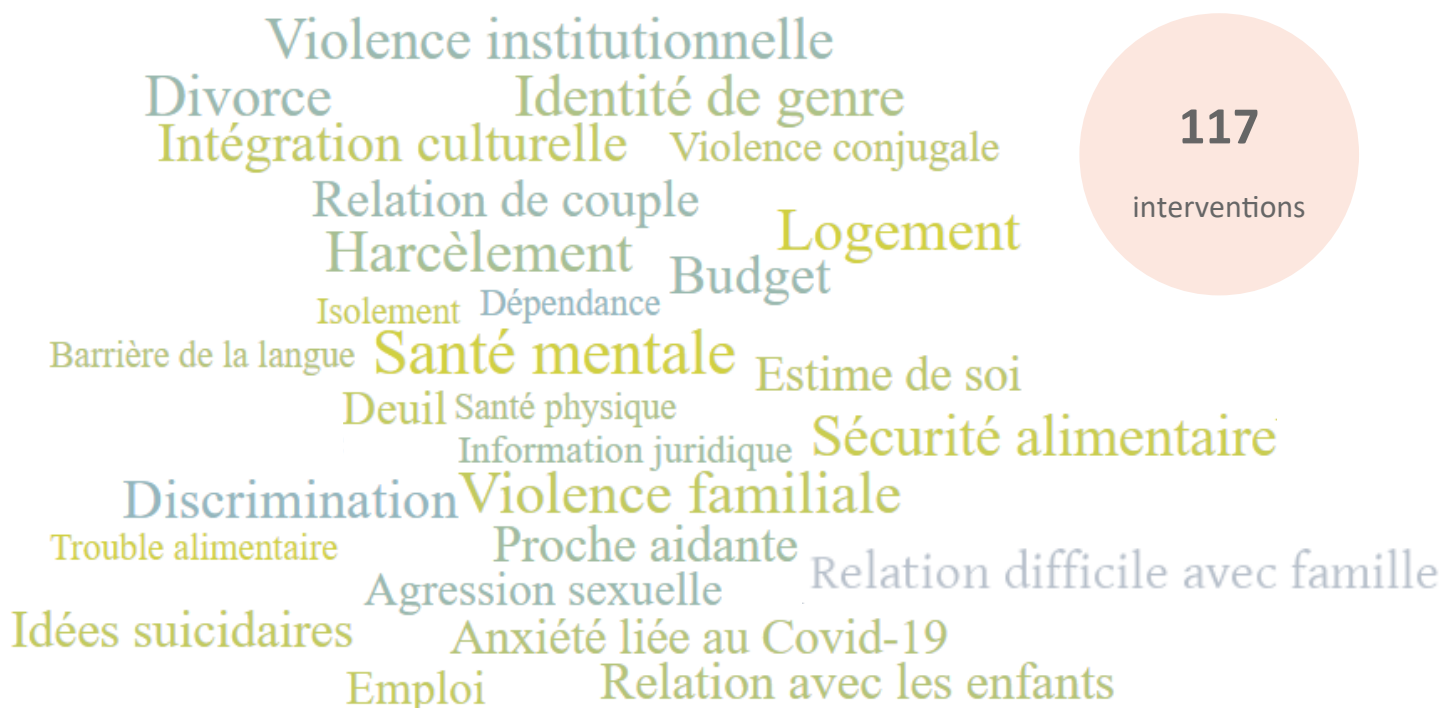
# SERVICES

## APPELS ET VISITES

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre un service individualisé d'accueil, d'écoute active et de référence. Avant les mesures de confinement en lien avec la COVID-19, la très grande majorité des femmes se déplaçait dans nos locaux pour rencontrer une intervenante. Les femmes apprécient grandement le contact humain dans un lieu chaleureux où elles sont accueillies sans jugement. Nos rencontres sont ponctuelles, nous ne tenons aucun dossier et respectons le rythme de chacune.

Entre le 1<sup>er</sup> avril 2019 et le 31 mars 2020, 74 % des interventions ont nécessité de l'écoute et 27 % ont nécessité à la fois de l'écoute et de la référence. Concernant les autres interventions, les femmes ont été référées directement à un de nos partenaires. Au cours des dernières années, nous remarquons que les problématiques abordées sont de plus en plus diversifiées. En effet, les femmes ont été nombreuses à parler de relation familiale difficile, d'isolement et de différentes formes de violence (harcèlement, agression sexuelle, violence conjugale, etc.).

Depuis la mi-mars, un grand nombre de femmes, dont plusieurs ne sont pas membres du Centre, nous ont contacté pour nous faire part des problématiques qu'elles vivent en lien avec la pandémie COVID-19. Elles ont grandement apprécié que notre service d'intervention soit offert par téléphone et qu'une intervenante puisse leur offrir une oreille attentive et bienveillante.



# SERVICES (SUITE)

## CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

La clinique d'information juridique a été rendue possible grâce à notre avocate bénévole, Virginie Thibault. Elle offre des périodes de consultation de 45 minutes 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.

28

RENCONTRES



16

RENCONTRES

## CLINIQUE D'AIDE À L'INFORMATIQUE

Ce nouveau service, qui a vu le jour en septembre 2019 a suscité un fort engouement dès ses débuts. En effet, lors d'une rencontre de bénévoles, lorsque Monique Choquette-Brault a proposé l'idée d'offrir des périodes de consultation de deux heures, plusieurs membres ont profité de l'occasion pour solliciter un rendez-vous! Ce soutien individualisé sur des notions de base telles que courriel, Google, Word et Excel, est très apprécié. Madame Choquette-Brault contacte chacune des participantes pour évaluer leurs besoins et, lors du rendez-vous, celles-ci apportent leur ordinateur portable, tablette électronique ou utilisent un ordinateur du Centre pour découvrir de nouvelles notions qui leur seront très utiles et leur permettront d'être autonomes.



# SERVICES (SUITE)

## PETITS DÉJEUNERS

Ce rendez-vous hebdomadaire par excellence pour briser l'isolement et faire de belles rencontres est très apprécié des membres et ne cesse de gagner en popularité! C'est également, pour plusieurs nouvelles membres, le premier contact avec le Centre. 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 et chaleureuse est propice aux confidences, de même qu'à l'éclosion de nouvelles amitiés.

38

RENCONTRES

493

PRÉSENCES



4

RENCONTRES

## CONVERSATION ANGLAISE

L'engouement est fort pour ce nouveau service proposé par Denise Bonds, professeure à la retraite nouvellement bénévole au Centre de femmes. La formule en petit groupe permet aux participantes de s'exercer en bénéficiant de conseils avisés, le tout dans une ambiance chaleureuse.

19

PRÉSENCES

# PROJET À LA DIVERSITÉ

Depuis quelques temps, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et son entourage connaît une grande mutation démographique avec l'accroissement du nombre de nouveaux arrivants. Pour faire suite à notre planification stratégique, dont l'axe transversal est de diversifier notre membership, nous avons embauché une travailleuse dont le mandat est :

- L'étude des besoins des nouvelles arrivantes afin d'y adapter les services et les activités du Centre ;
- La promotion des services et des activités du Centre auprès des nouvelles arrivantes ;
- La sensibilisation des membres aux besoins, problèmes et défis des femmes en migration de même que sur différents aspects de leur culture ;
- La diversification du membership du Centre en termes de provenance culturelle et d'âge.

Jusqu'à présent, nos démarches nous ont permis d'approfondir notre connaissance du milieu, de même que l'offre de services des diverses instances qui travaillent avec les personnes immigrantes. D'ailleurs, plusieurs intervenantes se sont montrées très réceptives à l'idée de monter des projets en collaboration avec le Centre de femmes! Nous sommes à présent bien outillées pour renseigner judicieusement les membres actuelles et potentielles du Centre pour les orienter vers les bonnes ressources en fonction de leurs besoins.

## PARTENAIRES RENCONTRÉS :

**La porte ouverte** · **Quartier de l'emploi** · **Famille à cœur** · **La Relance** ·  
**Commission scolaire des Hautes Rivières (maintenant Centre de services éducatifs)** ·  
**Femmes de tous les horizons** · **Table de concertation des partenaires en immigration** ·  
**Attachée politique de la députée fédérale de Saint-Jean** · **Ministère Immigration Francisation**  
**Inclusion** · **MRC du Haut-Richelieu** · **Comité organisateur de la fête interculturelle Mexique-Québec** ·  
**Paroisse Saint-Jean-L'Évangéliste** · **Table de Quartier de vie du Vieux-Saint-Jean** ·  
**Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville**  
**Chambre de commerce et de l'industrie du Haut-Richelieu** ·  
**Carrefour des femmes de St-Léonard**

## À NOTRE PROGRAMMATION DÈS L'AUTOMNE :

- Petits déjeuners autour du monde (une fois par mois) ;
- Ciné-causerie pour sensibiliser les femmes à l'intersectionnalité ;
- Ateliers destinés aux femmes d'ici et d'ailleurs pour faciliter le processus d'intégration dans la communauté johannaise ;
- Projets en éducation populaire pour contrer les actes de discrimination et de racisme.

*Identifier des problématiques*  
*Sensibiliser*  
*Connaître les profils*  
*Démarchage*  
*Collaboration*  
*Planification*  
*Créer des liens*  
*Défis à relever*



# VOLET ÉDUCATIF



# ACTIVITÉS

386  
présences

28  
séances

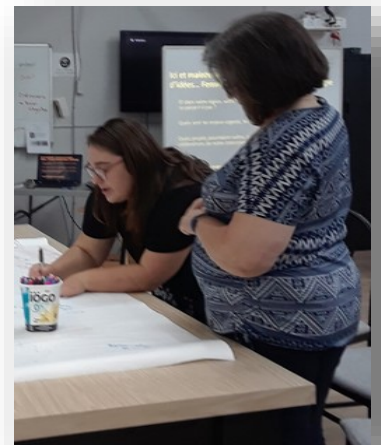
## LES CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres sont des moments privilégiés pour briser l'isolement, créer des liens entre les membres et trouver des solutions aux problèmes qui concernent toutes les femmes. Nous créons un espace respectueux pour laisser la place aux débats pacifiques et sécuritaires. Ce faisant, les femmes sont plus susceptibles de participer à des actions collectives ayant pour objectif de bâtir un monde meilleur. Cette année encore, les cafés-rencontres ont eu lieu à Saint-Jean-sur-Richelieu et à Mont-Saint-Grégoire afin de joindre une plus grande diversité de femmes. Les évaluations nous révèlent que les participantes y développent des outils pour faire face aux situations problématiques qu'elles pourraient rencontrer.

Environ **35 %** des personnes qui fréquentent le Centre y assistent!

## LES CONFÉRENCES

Cette année, le Centre de femmes souhaitait attirer de nouvelles femmes en offrant plusieurs conférences sur divers sujets en soirée. Les thèmes des conférences : les formes de discrimination avec la Commission des droits de la personne, l'aliénation parentale, la transsexualité, les mythes et réalités des droits des conjointes de fait, l'écoféminisme, les mythes et réalités sur le cannabis, le mouvement des Grandes Sœurs, l'histoire de l'avortement au Québec, la conciliation travail-famille et le harcèlement de rue. Les treize conférences présentées ont cumulé **186 présences**. Celles-ci ont permis de mettre à profit l'expertise de nos travailleuses et de nos partenaires. Effectivement, la conférence sur l'aliénation parentale a été animée par notre agente de mobilisation accompagnée d'une avocate. La conférence sur la transsexualité qui a eu lieu dans nos locaux, a été animée par l'organisme Jeunes Adultes Gai-e-s (J.A.G.). Celle sur la conciliation travail-famille a été présentée par une agente de recherche de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie. Cette conférence, qui a réuni participantes et travailleuses du Centre, nous a permis de porter collectivement un regard critique sur nos conditions de travail.



## LES DAMES DE CŒUR

Cette série de rencontres très populaire sur la santé mentale des femmes a permis aux participantes d'identifier les expériences néfastes de leur vie passée pour en mesurer l'impact sur leur vie présente. Le groupe qui avait débuté à l'automne 2018 s'est rencontré à trois reprises avant la pause estivale pour un total de **16 présences**.

# ACTIVITÉS (SUITE)



## LES ATELIERS

Les différentes thématiques abordées dans les ateliers ont permis de répondre aux préoccupations et aux besoins de nombreuses femmes : *Dépannage maison, Musclez vos méninges, L'anxiété, Vers l'autonomie affective (1 et 2), Être femme avant d'être mère et Écoute active et gestion de conflit*. Les participantes en sont ressorties mieux outillées et mieux comprises! Les ateliers de cuisine ont également attiré des participantes qui ont eu l'opportunité de faire de belles rencontres et de belles découvertes. Les titres des ateliers révèlent la diversité des sujets abordés : *Cuisine algérienne, Comment faire ses conserves?, Quoi faire avec les restes de citrouille?, Cuisine traditionnelle, Les tapas, Sauces pour pâtes et Cuisine intergénérationnelle*.

Plus de **43 %** des femmes ont assisté à un atelier.

Toujours aussi populaires, les ateliers constituent l'un des piliers importants de notre volet d'éducation populaire et nous permettent de faire découvrir le Centre à de nouvelles femmes. Cette année, ils totalisent **40 rencontres** et **297 présences**.

## LES CINÉS-CAUSERIES

En plus de briser l'isolement et de divertir les femmes, ce rendez-vous mensuel permet d'explorer des thèmes importants d'une manière différente. Cette année, les films choisis abordaient différents sujets comme la place des femmes en politique, la transsexualité, l'histoire des femmes, le corps des femmes, le droit à l'avortement, les féminicides, la ségrégation et le racisme systémique. C'est le moment pour laisser aux femmes la chance de parler de leur vécu et de leur ressenti. Cette activité permet d'ouvrir la porte à la sensibilisation et à l'implication citoyenne.

**8** séances

**72**  
présences

## COMITÉ PROGRAMMATION

Ce comité s'est réuni à deux reprises pour permettre aux membres qui le souhaitent de s'impliquer dans la vie associative du Centre. Ces femmes devaient, entre autres, s'outiller davantage par le biais de formation et partager leur expertise avec d'autres membres. Elles ont pris en charge quelques cafés-rencontres en effectuant un travail hors pair pour bien renseigner les participantes présentes.

# QUELQUES-UNES DE NOS ACTIVITÉS

- MUSCLEZ VOS MÉNINGES
- DÉPENDANCE AFFECTIVE
- DÉPANNAGE MAISON
- CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE
- JARDINAGE 101
- FAIRE SA GÉNÉALOGIE
- LA TRANSSEXUALITÉ
- MYTHES ET RÉALITÉS DES DROITS DES CONJOINTES DE FAIT
- ÊTRE UNE GRANDE SŒUR
- ÉCOFÉMINISME
- RACONTE-MOI L'HISTOIRE
- AQUAPONIE
- MYTHES ET RÉALITÉS SUR LE CANNABIS
- CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE
- HISTOIRE DE L'AVORTEMENT AU QUÉBEC
- ANXIÉTÉ
- TAPAS
- ÊTRE FEMME AVANT D'ÊTRE MÈRE
- HARCÈLEMENT DE RUE
- ALIÉNATION PARENTALE
- ÉCOUTE ACTIVE ET GESTION DE CONFLIT
- DISCRIMINATION ET DROIT DE LA PERSONNE
- AGENCE DE REVENU DU CANADA
- CUISINE ALGÉRIENNE
- MISE EN CONSERVE
- RESTES DE CITROUILLE
- CUISINE TRADITIONNELLE
- SAUCES POUR PÂTES

58  
séances

604  
présences

150 heures  
d'animation

6

MUNICIPALITÉS

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU MONT-SAINT-GRÉGOIRE  
SAINT-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX SAINT-ALEXANDRE  
SAINTE-BRIGIDE-D'IBERVILLE SAINT-BLAISE-SUR-RICHELIEU

# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



## SORTIE ESTIVALE

JARDIN DANIEL A. SÉGUIN

15 PARTICIPANTES



## FÊTE DE NOËL

50 PARTICIPANTES



DEUX PORTES OUVERTES QUI ONT  
ATTIRÉ PRÈS DE **200** FEMMES!



## HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

SOIRÉE *KIDNAPPING ET MYSTÈRE*

14 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.



## CLUB DE MARCHÉ

**37** RENCONTRES

**229** PRÉSENCES

*C'était la première année que les femmes ne prenaient pas de pause durant la saison froide!*



## GROUPE D'ÉTIREMENT

**29** RENCONTRES

**429** PRÉSENCES

« Très très apprécié. Le respect des femmes, la musique et le silence. Mille mercis. »

## GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE

**32** RENCONTRES

**554** PRÉSENCES



« Un merveilleux atelier qui suscite la réflexion et l'expression de soi. »

# SANTÉ-VOUS BIEN

Cette année, les membres de l'équipe ont participé à une formation de Suzanne Boisvert portant sur la santé globale des femmes qui s'est déroulée au Centre de femmes La Marie-Debout. Les multiples aspects de la santé des femmes ont été analysés avec une approche de création collective. Au gré des semaines, des mois, les récits s'additionnaient et des questionnements surgissaient des échanges formels et informels : comment serait-il possible de prendre du recul devant le modèle biomédical imposé pour contempler de façon plus globale, plus entrelacée, ce qu'on entend par la santé. Des questions se sont posées sur ce qu'on entend par la « santé », pourquoi ne pas mettre ensemble différentes composantes du mieux-être : mentale, physique, relationnelle, environnementale, organisationnelle et spirituelle? Comment trouver, individuellement et collectivement, un équilibre qui serait porteur d'une reprise de pouvoir des femmes sur leur santé? À l'intérieur du projet et avec les femmes de la Marie Debout, trois membres de notre équipe ont participé à une rencontre de trois jours à la Maison communautaire Mssinak, terre autochtone, afin d'explorer différents rituels de guérison autochtone et tisser des liens avec des consœurs de la communauté Innu.

L'objectif de cette formation était de s'en imprégner afin d'offrir éventuellement ces ateliers au Centre de femmes du Haut-Richelieu. Si les questions de santé vous intéressent, surveiller nos programmations à venir!

« Quel privilège d'être invitée par les femmes autochtones à cette rencontre et ainsi apprendre à comprendre avec le cœur plutôt que de savoir avec la tête leurs traditions et leur tragique histoire. Merci aux femmes de Mssinak pour leur générosité et leur accueil. »

- Esther Prince sur le séjour à Mssinak



« Ces ateliers ont été une véritable source d'inspiration pour moi en plus de me faire un bien incroyable! »

- Joëlle Thérien





# VOLET ACTIONS COLLECTIVES



# DÉFI-PARITÉ MONTÉRÉGIE

MOBILISER LE POLITIQUE ET L'ADMINISTRATIF

TRAVAILLER EN COLLABORATION ET PARTAGER SUR LES ENJEUX RESPECTIFS

RÉALISER ET METTRE EN OEUVRE UNE POLITIQUE D'ÉGALITÉ

**UNE RÉUSSITE!**

**DÉFI**  
*Parité*  
MONTÉRÉGIE

**OBJECTIFS ATTEINTS!**

Qu'est-ce que le projet Défi-Parité a permis de réaliser...

*Quelques chiffres qui nous rendent fières :*

- **Quatre MRC** adoptent des politiques et plans d'action en égalité <;
- **185 organisations** ont reçu quatre infolettres;
- **50 personnes** directement impliquées;
- **Une municipalité** a choisi d'emboîter le pas;
- **Cinq groupes partenaires** peuvent soutenir des MRC et des municipalités;
- **Trois ateliers** de formations réseautage;
- **Recension de 105 actions** possibles que les MRC peuvent faire, en fonction des dynamiques locales, pour contribuer à la réduction des inégalités entre les femmes et les hommes.

Tout au long du projet, nous avons colligé les informations pour produire des outils qui restent disponibles après le projet. Ces outils faciliteront le travail des différentes personnes qui viendront soutenir le développement d'autres politiques d'égalité en Montérégie. Vous pouvez consulter les documents réalisés dans le cadre du projet sur la page du site web du Centre de femmes du Haut-Richelieu.



Une expertise régionale dynamique, accessible et mobilisée en Montérégie.

5 groupes de femmes qui sont en mesure d'accompagner des MRC et des municipalités en Montérégie.



L'affaiblissement du mythe de l'égalité déjà atteinte.

Le partage d'une meilleure compréhension de différents enjeux systémiques qui ont un impact sur la présence et la participation des femmes aux instances décisionnelles.



L'identification d'un réseau d'alliées pour l'égalité en Montérégie. La réalisation de nouvelles collaborations entre des groupes de femmes, des personnes élues et des professionnels de MRC et de municipalités en Montérégie.

# TRAVAIL INVISIBLE

Au cours de la dernière année, le Centre de femmes a travaillé à démystifier les impacts du travail invisible sur la vie des femmes. D'ailleurs, cette thématique a été abordée partout au Québec dans les centres de femmes membres de l'R. Voici quelques faits saillants de cette campagne de sensibilisation dans le Haut-Richelieu.

## ATELIERS DE SENSIBILISATION

Discussions très riches avec les participantes et les travailleuses des deux organismes qui nous ont accueillies pour parler de charge mentale.



Inclusion



VOTRE maison de la famille

## ATELIER-RENCONTRE

13 PARTICIPANTES



Le comité du travail invisible s'est réuni à quatre reprises pour approfondir la réflexion en créant une gigantesque carte mentale.

25

présences

Le travail invisible et la charge mentale, ça nous colle à la peau.

**LIBÉRONNS-NOUS.**

17e Journée nationale des centres de femmes du Québec



centres.qc.ca



## JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

14 PARTICIPANTES (dont deux travailleuses d'organismes partenaires)

Des élu.es  
sensibilisé.es

- **RENCONTRE AVEC LES TROIS DÉPUTÉ.ES DU HAUT-RICHELIEU** (NIVEAUX PROVINCIAL ET FÉDÉRAL)
- **OUTIL DE SENSIBILISATION REMIS AU MINISTRE DE L'ÉDUCATION** AVEC LE FRUIT DES RÉFLEXIONS DES MEMBRES DU COMITÉ.

• **SENSIBILISATION SUR DIFFÉRENTES PLATEFORMES** FACEBOOK, SITE INTERNET, VOIX DE FEMMES, COMMUNIQUÉS DANS LES MÉDIAS, ETC.

• **SOUTIEN D'UNE MEMBRE DANS SES DÉMARCHES** POUR LA CRÉATION D'UN GUIDE POUR AINÉ.ES, PROCHES AIDANT.ES ET LIQUIDATEUR.RICES DE SUCCESSION

Le travail  
se poursuit...



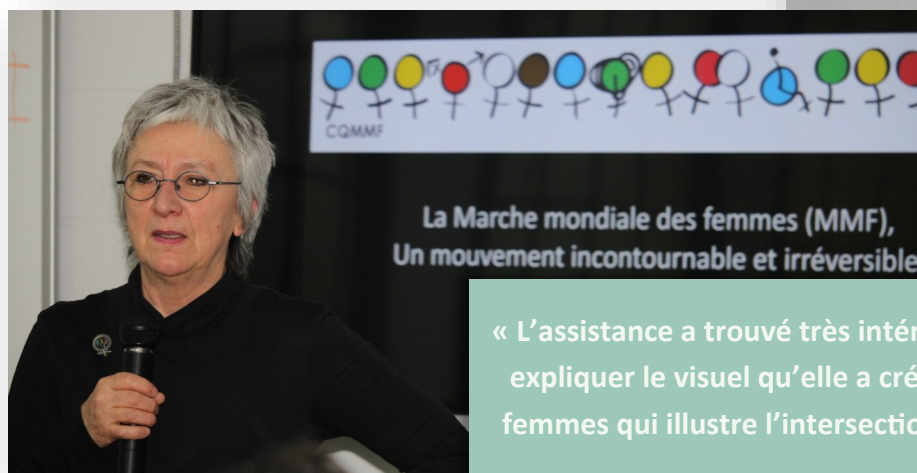
# JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

L'engouement était au rendez-vous pour NOTRE ÉVÉNEMENT de l'année! Le dimanche 8 mars dernier, l'équipe du Centre de femmes s'est réjouie d'accueillir ses membres de même que de nouveaux visages pour une journée riche en histoires. Nos deux conférencières ont captivé l'assistance avec leurs récits très riches et leurs témoignages émouvants! Notamment, elles ont toutes deux parlé des Marches mondiales des femmes dont le *Die-In* de 2015 en mémoire des femmes autochtones disparues et assassinées.

En plus de notre événement du 8 mars, une vingtaine de membres ont participé à deux activités du Centre. Le 2 mars, nous avons eu la chance d'entendre notre députée fédérale Christine Normandin nous parler de son parcours et de la place des femmes en politique. Aussi, nous avons discuté d'égalité hommes-femmes lors du café-rencontre de Mont-Saint-Grégoire du 6 mars, en esquisant le bilan de ce qui reste à accomplir pour atteindre l'égalité et en explorant des pistes de solutions. Finalement, sur le blogue de notre site Internet, nous avons répertorié différentes initiatives dans le Haut-Richelieu afin d'informer les femmes sur les activités en lien avec la thématique annuelle *Féministes de toutes nos forces*.

52  
participantes

« Nicole O'Bomsawin a présenté la signification de plusieurs objets autochtones, ce qui a permis aux femmes de mieux comprendre leur importance. »



« L'assistance a trouvé très intéressant d'entendre Chantal Locat expliquer le visuel qu'elle a créé pour la Marche mondiale des femmes qui illustre l'intersectionnalité de notre mouvement. »

# MARCHE DE SENSIBILISATION CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES FAITES AUX FEMMES

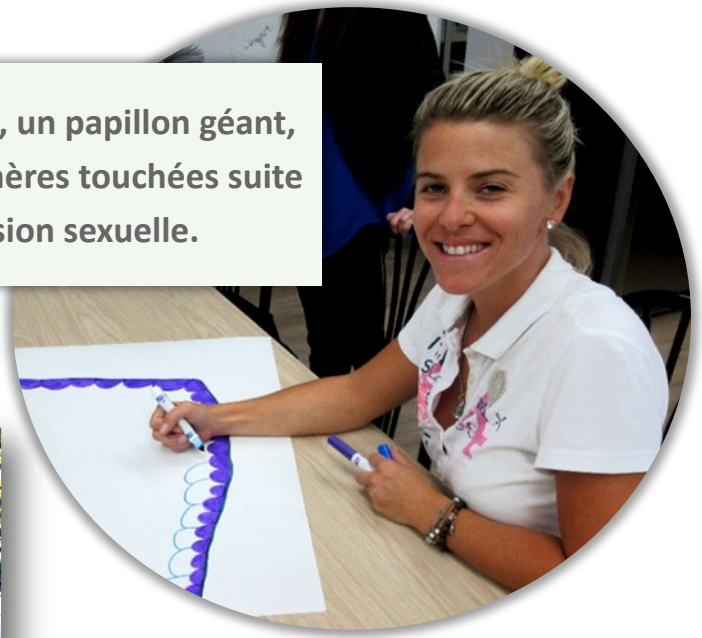
Le Centre de femmes du Haut-Richelieu s'est impliqué dans le comité d'action du CIVAS l'Expression libre pour l'organisation d'une marche de sensibilisation. Pour susciter la mobilisation des femmes, le comité a proposé d'offrir un atelier-rencontre pour sensibiliser les femmes à différents aspects de la violence sexuelle et créer une œuvre collective qui a été dévoilée lors de la marche.



*Un pas à la fois  
vers la liberté*

L'œuvre collective, un papillon géant, illustre les cinq sphères touchées suite à une agression sexuelle.

L'œuvre a été dévoilée après la marche qui a lieu le troisième vendredi de septembre.



L'œuvre collective a été affichée au Centre de femmes lors des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Les membres ont été invitées à écrire un mot d'espoir aux victimes sur des chenilles qui ont été collées sur le papillon.

# SENSIBILISATION ET MOBILISATION

## AVRIL 2019

SEMAINE D' ACTIONS DES CENTRES DE FEMMES

## MAI 2019

RENCONTRE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES

JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE L' HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

PÉTITION POUR RÉDUIRE L' APPAUVRISSMENT DES PROCHES AIDANT.E.S

## JUIN 2019

PÉTITION POUR LA GRATUITÉ DES PRODUITS MENSTRUELS DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES

## SEPTEMBRE 2019

MARCHE DE SENSIBILISATION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES

## OCTOBRE 2019

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

MARCHE DES 1000 PARAPLUIES

DÉCLARATION DE SOLIDARITÉ AU DROIT À L' AVORTEMENT

CLÔTURE DE LA CAMPAGNE DES 30 ANS DE LA TCGFM

ÉLECTIONS FÉDÉRALES

- ⇒ Café-rencontre à Mont-Saint-Grégoire
- ⇒ Affichage pour présenter les candidats
- ⇒ Diffusion des revendications de l' R des Centres de femmes et de la TCGFM.
- ⇒ Plusieurs membres ont répondu à l' appel pour assister à la rencontre des candidat.es de Saint-Jean organisé par la CDC. L' agente de mobilisation a profité de l' occasion pour remettre aux candidats un dépliant du Centre et une feuille présentant les revendications de la TCGFM.

7 participantes  
présentes



L' agente de mobilisation a participé à la rédaction.

# SENSIBILISATION ET MOBILISATION

(SUITE)

## NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2019

PÉTITION POUR INCLURE LA GROSSOPHOBIE COMME CRITÈRE DE DISCRIMINATION DANS LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

- ⇒ Édition du *Voix de femmes* sur les 30 ans du féminicide de la Polytechnique
- ⇒ Journée montréalaise de sensibilisation contre les violences faites aux femmes
- ⇒ Distribution de rubans blancs au CISSS et au Centre de femmes
- ⇒ Distribution de bourses pour les projets en violence lors d'un 5 à 7
- ⇒ Article-bilan pour présenter les initiatives dans la Haut-Richelieu
- ⇒ Entrevue à *MAtv* en partenariat avec deux organismes
- ⇒ Présentation du film *Polytechnique* dans le cadre d'un ciné-causerie



## JANVIER 2020

LETRE D'APPUI POUR L'INSTAURATION D'UNE ASSURANCE MÉDICAMENTS PUBLIQUE ET UNIVERSELLE

RENCONTRE AVEC LES DÉPUTÉS FÉDÉRAUX ET PROVINCIAUX ORGANISÉE PAR LA CDC

PLUS DE FEMMES EN POLITIQUE ORGANISÉ PAR LA TCGFM

## FÉVRIER 2020

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR.E.S

JOURNÉE MONDIALE DES FEMMES ET DES FILLES DE SCIENCE

## MARS 2020

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

CAMPAGNE CA\$\$\$\$H



### TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Accès à l'avortement

Femmes en politique

Diversité corporelle

Contre les violences faites aux femmes

Pratiques écoresponsables

# ENVIRONNEMENT

Édition d'automne  
du **Voix de femmes**  
sur l'environnement

En 2020 : un article par  
mois pour démystifier  
l'**écoféminisme**

Conférence sur  
l'**écoféminisme** et  
café-rencontre **Vers  
le zéro déchet**

Déclaration  
d'urgence pour les  
changements  
climatiques

*Mobilisation*

*Éducation populaire*

Grande marche pour  
l'environnement  
27 septembre

Baril récupérateur  
d'eau de pluie au jardin  
communautaire

Distribution de dons et  
de surplus : aliments,  
articles de cuisines, etc.

*Des gestes concrets*

Idées recettes

Ateliers de cuisine

Récupération de surplus  
de récolte

En octobre : campagne de sensibilisation  
contre le gaspillage de la citrouille

Lutte contre le  
**gaspillage  
alimentaire**

**Réduction  
des déchets**

Compost

Économiser le papier

Tapis de silicone

Petits déjeuners plus verts



# 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)
- Fabuleux Réseau Montérégien des cuisines collectives ( FRMCC)
- Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)
- Table « À Toute Jeunesse » du Haut-Richelieu
- Troc-Montérégie (TROC-M)
- Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu -Rouville (CDC)
- Un lien entre nous
- Table des régions du RCCQ
- Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
- Comité de pilotage du projet Aliment-Terre
- Table de concertation des partenaires en immigration
- Comité des partenaires de réalisation des fêtes interculturelles
- Table Violence de la Montérégie Est



# ON EN PARLE SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

**Centre de femmes Haut-Richelieu** Publié par Femmes St-jean (?) · 24 janvier · ⚙️

Nous avons eu l'opportunité d'avoir des échanges très enrichissants avec nos élu.es. Nous leur avons fait part de vos préoccupations en lien avec la santé mentale, le travail invisible des femmes, la pauvreté, le manque de logements abordables, etc. Merci à notre Corporation de développement communautaire pour ce bel événement!

**Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville**  
20 janvier · 🌐

Les organismes communautaires et municipalités du territoire de la CDC HRR sont réunis pour discuter des enjeux sociaux avec les députéEs. Une belle mobilisation pour notre milieu.

188 Personnes atteintes      42 Interactions

👍❤️ 8

**Centre de femmes Haut-Richelieu** Publié par Femmes St-jean (?) · 19 septembre 2019 · ⚙️

Notre coordonnatrice en sécurité alimentaire est présentement en Gaspésie pour échanger de divers enjeux avec des intervenantes des quatre coin du Québec!





**Regroupement des cuisines collectives du Québec**  
19 septembre 2019 · 🌐

Un magnifique séjour en Gaspésie grâce à la collaboration du Collectif Aliment-Terre, de Nourrir notre monde en Haute-Gaspésie et de la TCSAGIM. Découvertes, échanges et rencontres sont au menu dans ce beau coin du Québec 🍷🍷

**Centre de femmes Haut-Richelieu.** 🤗 ravi(e). Publié par Carollé Mathieu (?) · 10 juin 2019 · ⚙️

La délégation de votre centre au congrès de l'R au chanteclerc



302 Personnes atteintes      78 Interactions

[Mettre la publication en avant](#)



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

- Impact du travail invisible sur l'égalité hommes-femmes
- Parité femmes-hommes dans les instances municipales
- Déconstruire les stéréotypes de genre dès l'enfance
- Alternative alimentaire dans les déserts alimentaires
- Systématisation de la violence faite aux femmes
- Droit à une saine alimentation pour tous
- Accès à une saine alimentation abordable
- Charge mentale
- Montée de l'antiféminisme
- Préjugés et discrimination
- Agressions sexuelles
- Causes de la pauvreté des femmes

**10** INTERVENANTES

DE **8** ORGANISMES DIFFÉRENTS

SE SONT DÉPLACÉES À NOS LOCAUX  
POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE  
OFFRE DE SERVICES ET DISCUTER  
DE PARTENARIATS POTENTIELS.

## AUTRES ÉVÉNEMENTS

QUI NOUS ONT PERMIS DE FAIRE CONNAITRE NOTRE PROGRAMMATION

**Présentation aux élèves de francisation** • École La Relance

**Salon commerces et services** • Carrefour Richelieu

**Rencontre de parents** • École secondaire Marguerite-Bourgeoy

**Fête estivale des familles militaires** • Garnison de Saint-Jean

**Expo-école** • Société de développement du Vieux-Saint-Jean

**Présentation à un groupe d'immigrantes** • Famille à cœur

**Salon des organismes** • Quartier de l'Emploi



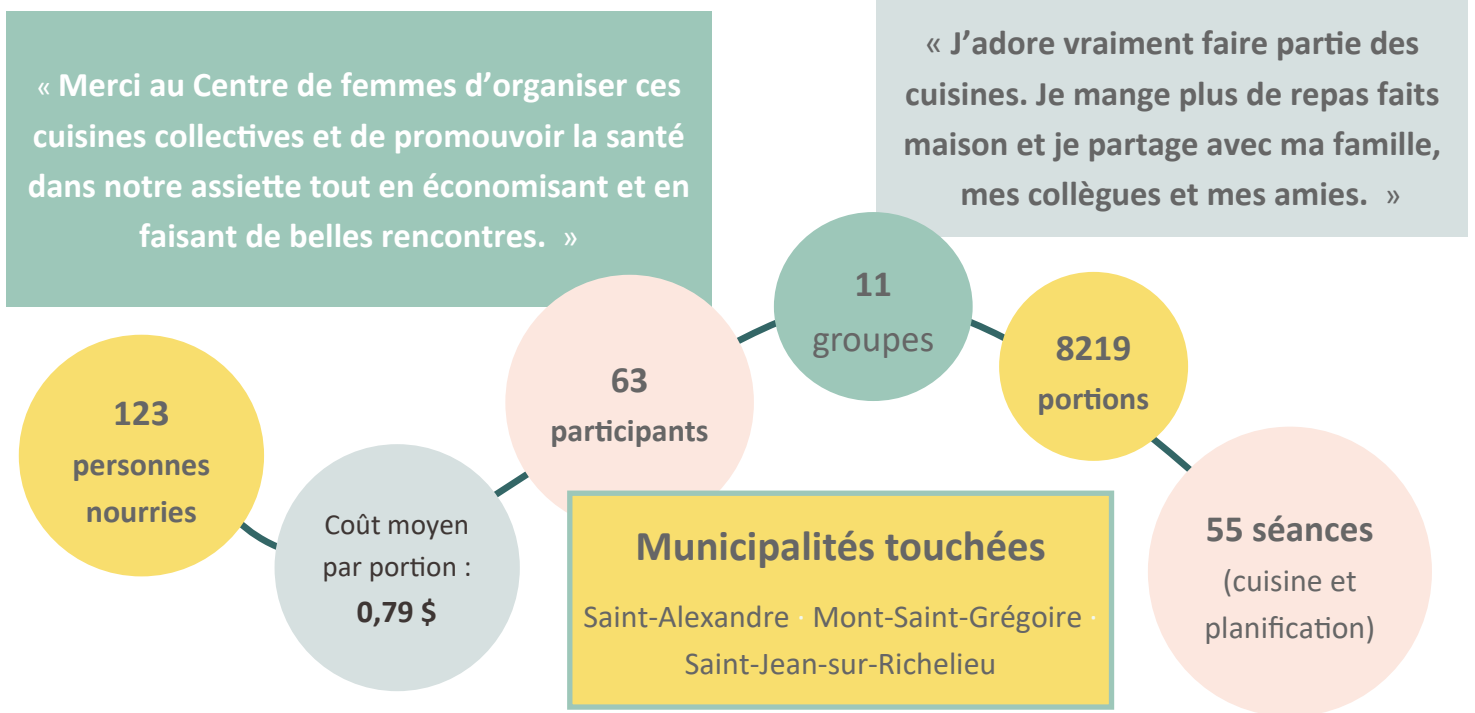
# VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE





# 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 à ses participantes de manger sainement, en plus de briser l'isolement et de favoriser les économies. L'entraide, le partage de connaissances, les échanges de services et de ressources entre les participantes démontrent année après année que la cuisine collective, c'est plus que de la cuisine. De plus, les résultats de l'évaluation du programme démontrent que les objectifs visés sont bien atteints.



## Nos groupes de cuisines collectives permettent à

- 90 % des participantes d'augmenter leurs habiletés culinaires ;
- 90 % des participantes de diminuer le gaspillage alimentaire ;
- 87 % des participantes de diversifier leur alimentation.

## En cuisine avec nos partenaires!

- ♦ **Famille à cœur** : 1 atelier · 3 familles
- ♦ **École La Relance** : 1 atelier · 9 participantes
- ♦ **Quartier de l'emploi** : 1 ateliers · 6 participantes
- ♦ **Jeunes mères en action** : 5 ateliers · 19 participantes
- ♦ **Centre culturel Al-Imane** : 6 ateliers · 14 participantes



# JARDINS

40  
jardinet

1 jardinet  
d'Incroyables  
Comestibles

3  
organismes

61  
personnes  
nourries

## Jardin communautaire du 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 les âges peuvent se rencontrer. Les implications ont été des plus variées : entretien du terrain et des bacs de jardin collectif, préparation d'événements, pairage de jardiniers expérimentés avec des jardiniers débutants, animation d'ateliers. Le partenariat avec Justice Alternative et La Maison des Jeunes Le Dôme s'est poursuivi avec succès.

- ◆ 15 ateliers animés par et pour les jardiniers · 20 participants
- ◆ 2 activités festives organisées par et pour les jardiniers · 32 personnes touchées
- ◆ 88 % des participantes notent une augmentation des repas cuisinés à partir d'aliments non transformés.
- ◆ 77 % des participantes affirment avoir développé des liens au jardin.
- ◆ 77 % des participantes disent économiser grâce au jardin.
- ◆ 99 % des participantes se disent fières de leur implication.



## Jardin collectif de l'Acadie

- ◆ 5 rencontres/activités pour le démarrage de la saison de jardinage
- ◆ Plus de 350 personnes touchées dans la communauté (participation à des ateliers et au jardin)

« Le jardin m'a permis de rencontrer un groupe de gens avec qui partager ma passion du jardinage et de récolter les bons légumes que j'ai semés. »

*Des témoignages spontanés qui dévoilent les impacts positifs d'un jardin collectif dans la communauté!*

« Le jardin m'a permis de faire des sorties avec mes jeunes qui ont découvert c'est quoi un jardin. »



# 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.

Des dégustations alimentaires pour faire découvrir le plaisir d'une saine alimentation

- ◆ 67 % des visiteurs ont accepté de goûter.
- ◆ 59 % des usagers goûtent un nouvel aliment au kiosque de dégustation.
- ◆ 57 % des usagers cuisinent à la maison les recettes présentées au kiosque.
- ◆ 44 % des usagers consomment cet aliment à la maison.

1978  
personnes

68  
séances

« Les recettes  
sont simples  
et rapides. »

## 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. Les ateliers visent à développer les compétences culinaires, instaurer de saines habitudes de vie, 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

4 écoles · 1 service de garde scolaire · 32 ateliers

206 participants  
au primaire

17 participants  
au secondaire

### Découvre ta passion

Ce projet de concertation de la Table « À Toute Jeunesse » a permis aux étudiants du secondaire de s'initier à la cuisine. Une des écoles offre maintenant, en collaboration avec le Centre, des ateliers culinaires en parascolaire à ses élèves.

« Moi, je n'aime pas le concombre ni la tomate, mais je suis prête à y goûter quand même. »

2 écoles

80  
participants

4  
ateliers

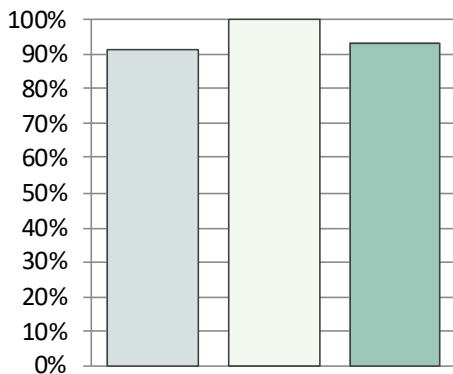
# PROGRAMME DE PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE EN PARASCOLAIRE

Dans le cadre du programme de persévérance scolaire et de mise en valeur de la lecture du Ministère de l'Éducation, 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 en participant à des activités agréables.

- ♦ **Ateliers au jardin** : 3 écoles • 1 camp de jour • 4 animateurs formés • 9 ateliers • 134 enfants
- ♦ **Jardin** : création de jardins dans 2 écoles • soutien au jardin scolaire dans une école • 29 enfants
- ♦ **Cuisine** : 2 écoles • 2 services de garde en milieu scolaire • 19 ateliers • 93 enfants

*D'une année à l'autre, on remarque que le taux de satisfaction est toujours très élevé!*

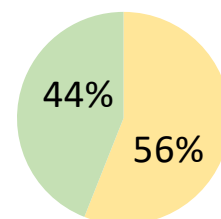
## Appréciation des élèves participants



- Ont eu du plaisir à l'atelier
- Ont suivi les ateliers jusqu'à la fin
- Ont réussi à faire les recettes ou les semis

« J'ai refait la recette de la soupe alphabét en double et j'en ai donné à mon grand-père. »

« Moi, je vais venir avec mes parents pour m'occuper du jardin! »



- Garçon
- Fille

Répartition des participant.es selon le genre



# 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.



42

rencontres

5 groupes  
dont 3 en  
ruralité

86

participants

« C'est le « fun » les recettes :  
c'est simple, accessible et pas  
trop long à faire. »

La séquence de trois ateliers prévus à la fin du mois de mars 2020 a été annulée pour respecter les recommandations gouvernementales en lien avec la pandémie de la Covid-19. Les recettes prévues à l'horaire ont été diffusées sur la page Facebook de Chemin d'Api et du Centre de femmes, le tout accompagné d'un message de l'animatrice aux parents.

## LES CRUDIVORES

Le projet Les Crudivores est une nouveauté du Centre de femmes en partenariat avec la Table de concertation en sécurité alimentaire (TCSA). Dans le cadre de ce projet, des bacs de jardinage avec de la nourriture à partager seront installés à Saint-Jean-sur-Richelieu ainsi que dans trois municipalités rurales de la MRC du Haut-Richelieu. Des citoyens de ces municipalités seront mobilisés et formés pour l'entretien et la récolte.





# 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. De plus, notre équipe a travaillé fort afin d'alimenter notre site Internet et notre page Facebook pour sensibiliser et informer la population. Il n'en demeure pas moins qu'une proportion importante des nouvelles membres apprennent l'existence du Centre par le biais du bouche-à-oreille, en étant référée par un.e professionnel.le de la santé ou un autre organisme communautaire. D'ailleurs, nous avons déployé beaucoup d'efforts pour bien renseigner ceux-ci sur nos services et nos activités par le biais d'envois courriels et de distribution de nos outils promotionnels (programmation, dépliants, affiches et feuillets).



# 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 écrits par des femmes de la région.

## COMITÉ ÉDITORIAL

Les membres du comité sont rigoureuses, motivées et fières de la qualité de leur publication trimestrielle. En plus de rédiger des articles, les participantes corrigent les textes, effectuent la mise en page et bonifient le *Voix de femmes* avec leurs idées novatrices. Prenez note qu'il n'est pas nécessaire d'être membre du comité pour soumettre un texte ou une idée! Cette année, les femmes du comité ont voulu prendre le temps de discuter avec les membres dans le cadre d'un café-causerie qui a permis de recueillir les suggestions des neuf participantes présentes. Par ailleurs, les membres du comité ont également donné leur avis sur la politique éditoriale du journal qui permet aux rédactrices de mieux connaître la marche à suivre pour soumettre un article.

39  
présences

12  
rencontres

**Retour dans le passé**

**Les trente ans de la tuerie de la Polytechnique**

Une majorité des Québécoises de 50 ans et plus se souviennent très bien où elles se trouvaient le 6 décembre 1989, ce mercredi vers l'heure du souper, alors que nous apprenions qu'un homme avait ouvert le feu à l'École Polytechnique. Son intention était de tuer le plus de femmes possible, ces femmes qui « prenaient sa place dans cette université », selon ce qu'il aurait dit à deux étudiantes avant de les abattre froidement. Il aura ainsi tué 14 femmes et blessé 13 autres personnes, dont 11 femmes, avant de se tuer lui-même.

En décembre 2014, pour marquer les 25 ans de la tuerie de Polytechnique, la revue *Châtelaine* a publié *Une mère raconte*, témoignage de Suzanne Laplante Edward, mère d'Anne-Marie Edward, une des jeunes femmes assassinées. Elle y fait le récit très émouvant de cette soirée, presque minute par minute, à partir du moment où elle a entendu un bulletin spécial relatant les événements en cours, à l'endroit même où étudiait sa fille. Cet article nous plonge dans le tsunami d'émotions vécues par cette mère et sa famille lors de cette soirée fatidique : mélange initial d'incrédulité, de confiance, de malaise, d'espoir, voulant tous se convaincre qu'Anne-Marie avait sûrement déjà quitté l'établissement, car elle avait des projets pour la soirée, puis le déchirement face à l'issue fatale, incompréhensible, inacceptable.

Suzanne Laplante Edward, avec d'autres femmes touchées de près ou de loin par cette tuerie, s'est engagée depuis 1990 pour la mise en place de restrictions plus sévères pour la possession, l'entreposage et le contrôle des armes à feu. Depuis, on a beaucoup parlé et écrit sur ce sujet qui, malheureusement, demeure toujours d'actualité. Question épineuse à laquelle s'ajoute d'ailleurs la problématique entourant l'accès aux ressources et aux soins en santé mentale.

Trente ans plus tard, beaucoup restent encore à faire...

Il ne faut jamais oublier ces femmes : Geneviève Bergeron, Héliane Colgan, Nathalie Croteau, Barbara Daigneault, Anne-Marie Edward, Maud Haviernick, Barbara Klucznik-Widajewicz, Maryse Laganère, Maryse Leclair, Anne-Marie Lemay, Sonia Pelletier, Michèle Richard, Annie St-Arneault, Annie Turcotte.

Une mère raconte, extrait remanié des mémoires de Suzanne Laplante Edward, *Châtelaine*, décembre 2014. <https://www.chatelaine.com/2014/12/06/une-mere-raconte/>

**Le 6 décembre lumineux sera secondes d'nom d**

Le Comité Mémorial de la Ville de Montréal invite la population à une grande évènement au Kondiaronk face à la Ville de Montréal.

Automne 2019

**Voix de femmes**

du Haut-Richelieu

Printemps 2020

**Voix de femmes**

du Haut-Richelieu

**Un slogan coloré pour rallier les femmes!**

Réunies à chaque année sous la bannière Collectif 8 mars, plusieurs organisations syndicales et féministes travaillent ensemble pour souligner la Journée internationale des droits des femmes. Le Collectif est à l'origine de la création du matériel entourant cet événement (affiches, autocollants, épinglettes, etc.). Il interpelle également le Ministre de la condition féminine sur plusieurs enjeux féministes et propose des activités de mobilisation aux groupes communautaires et syndicaux.

Une ambiance de célébration à travers une palette de couleurs vives : le visuel célèbre l'aspect international et intersectionnel de nos expériences en cette année d'action de la Marche mondiale des femmes. Les mains et le geste de la victoire sont utilisés comme acte symbolique qui connecte nos luttes. Ce visuel se rapporte à la notion de partage, à une libération qui peut s'accomplir seulement de façon plurielle et collectivement.

Le 8 mars prochain, nous aurons le plaisir d'accueillir deux conférencières qui nous parleront de solidarité, de militantisme, des gains et des luttes à poursuivre pour atteindre l'égalité de fait. Militante et artiste engagée, Chantal Locat fera le récit en images de l'histoire des Marches mondiales des femmes dont les racines se trouvent au Québec, le tout, agrémenté d'anecdotes amusantes. Depuis sa participation en tant que marcheuse à *Du pain et des roses* en 1995, Chantal Locat est impliquée dans l'organisation de ces rassemblements qui ont lieu tous les cinq ans partout dans le monde. Nicole O'Somswain, quant à elle, nous entretiendra sur les luttes des femmes autochtones. La conférence de cette anthropologue abénakise nous permettra d'améliorer notre compréhension des enjeux autochtones.

Les conférences débuteront à 10 h et l'ouverture des portes s'effectuera à 9 h 30. Pour l'occasion, l'équipe du Centre préparera un délicieux goûter pour le dîner qui promet d'être des plus chaleureux! Parlez-en aux femmes de votre entourage et n'oubliez pas de vous inscrire avant le 3 mars.

Dans ce numéro :	
Intersectionnalité	2
Travail invisible	2
Portrait de femmes	3
Votre Centre en action	4
Parlons environnement	5
Cultivons notre assiette	6
Bibliothèque	7
Bonnes nouvelles	7
Place aux femmes	8-9

Nos **299** membres ont toutes reçues un exemplaire par courriel ou par la poste.

Des exemplaires papiers sont aussi disponible au Centre et mis à la disposition des personnes intéressées lors de représentations.

**LR des centres de femmes du Québec**

**Dans ce numéro :**

Parlons environnement	2
Portrait de femmes	3
Votre Centre en action	4
Aquaponie 101	5
Du jardin à la cuisine	6
Groupe d'écriture libre	7-8
Suggestion de lecture	8
Violence faite aux femmes	9

En tant que membre de LR des centres de femmes, le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite ses membres à participer à la manifestation du 27 septembre. Inscrivez-vous rapidement en téléphonant au 450 344-0662 et les détails entourant notre participation vous seront communiqués dès que possible. Dans cette édition, vous découvrirez comment votre Centre prend position en faveur de l'environnement, que ce soit en faisant connaître le gaspillage alimentaire ou par le biais de l'éducation populaire. Pour en savoir plus sur l'écoféminisme, assistez à notre soirée-conférence du 10 octobre!



# PAGE FACEBOOK

Tout comme le *Voix de femmes*, la page Facebook est à la fois un outil de communication, de sensibilisation et de mobilisation. À ce jour, **1185 personnes** nous suivent sur notre page Facebook et notre équipe s'assure de susciter l'intérêt de la population en publiant entre 5 et 10 publications par semaine. Voici quelques-unes de nos publications les plus populaires :

**Centre de femmes Haut-Richelieu**  
Publié par Femmes St-jean (?) · 7 mai 2019 ·

Des petits déjeuners plus verts !

Après avoir invité ses membres à signer le Pacte pour la transition, l'équipe du Centre des femmes s'est mise au défi d'adopter une nouvelle habitude par mois pour réduire notre empreinte écologique. Ainsi, notre activité Petits déjeuners qui accueille une quinzaine de femmes tous les mercredis de 9 h à 11 h 30 sera davantage « verte » puisque les achats seront orientés afin de limiter le suremballage dont l'élimination des contenants individuels de yogourts puisque ceux-ci ne sont pas recyclables. Une belle occasion de laisser aller votre créativité en concoctant des yogourts agrémentés de granola et de fruits !




**Centre de femmes Haut-Richelieu**  
Publié par Femmes St-jean (?) · 8 août 2019 ·

Désormais, le Centre est ouvert les jeudis soirs ! Il est donc possible de rencontrer une intervenante et d'en profiter pour lire ou encore emprunter gratuitement un livre de notre bibliothèque. Au plaisir de vous accueillir 😊

Pour nous aider à propager cette nouveauté :


- Cliquez "J'aime" sur cette publication 🍌
- Partagez sur votre mur
- Identifiez une femme qui aime lire ou cuisiner, car nous avons des beaux livres de recettes dans notre bibliothèque! 📖



495 Personnes atteintes 91 Interactions [Mettre la publication en avant](#)

**Centre de femmes Haut-Richelieu**  
Publié par Femmes St-jean (?) · 2 février ·

Voici notre calendrier du mois de février. Pour connaître les détails concernant l'ensemble de nos activités : <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/programmation>



643 Personnes atteintes 66 Interactions [Mettre la publication en avant](#)

**Centre de femmes Haut-Richelieu**  
Publié par Femmes St-jean (?) · 1 novembre 2019 ·

Voici notre dernière recette visant à sensibiliser la population au gaspillage alimentaire de la citrouille. Notre résolution envoi d'octobre visait à inciter la population à manger cet aliment aux vertus méconnues. Sachez aussi que nous recueillons les dons de citrouilles non perforés durant nos heures d'ouverture afin d'en faire la transformation.

**Trempepate queso épicé**

**Ingédients :**

- 2 tasses de citrouille, en morceaux
- 1/2 tasse levure alimentaire
- 1/2 tasse de saumure piments jalapeño
- 3 tranches de jalapeño marinés (facultatif)
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de cumin en poudre
- 1/2 c. à thé de coriandre en poudre
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1 tasse de lait de soya
- 2 c. à table de fécule de maïs

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Faire cuire les morceaux de citrouille dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Égoutter.
3. Mettre tous les ingrédients dans un bol et passer au pied mélangeur jusqu'à consistance lisse.
4. Transférer le mélange dans une casserole et réchauffer à feu moyen doux. Le mélange épaissira.
5. Réchauffer au moment de servir.

*Note : La saumure peut être remplacée par de la sauce sriracha et du lait de soya. Accompagner la trempepate de croustilles de maïs.*

Inspiration : Queso épicé tiré du site Internet de *Une maman vegane* (<http://www.unemamamevegane.com>)

996 Personnes atteintes 37 Interactions [Mettre la publication en avant](#)

4 partages

# REVUE DE PRESSE

## MAI

Des participantes ont entendu parler du Centre et de ses activités par le biais des journaux locaux.

32 %

### Jardinage et causeries au programme du Centre de femmes

**L**e Centre de femmes du Haut-Richelieu propose différentes activités d'ici la fin du mois de mai. Jardinage et causeries sont au programme.

Geneviève Belhumeur prononcera une conférence pour réussir son jardin, le jeudi 23 mai, de 18h30 à 20h30, au Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard. Elle traitera de différents types de légumes, des semis, de l'arrosage, de l'ensoleillement, du compagnonnage entre les plantes, de la fertilisation, etc.

Le coût est de 5\$. L'activité est gratuite pour les membres du Centre et les personnes ayant réservé un emplacement au jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean.

#### TRAVAIL INVISIBLE

Les femmes sont par ailleurs invitées à partager leurs idées sur la reconnaissance du travail non rémunéré des femmes, le jeudi 30 mai, de 13h30 à 15h30, au Centre de femmes.

Appelé travail invisible, celui-ci possède une valeur certaine, mais il n'est pas rémunéré. On fait référence au bénévolat, mais aussi au travail des mères et des proches aidantes. Le but de la rencontre est d'explorer des pistes concrètes pour rendre visible ce travail essentiel au bon fonctionnement de la société.

Par ailleurs, les femmes sont invitées à la projection du film *Calendar Girls*, dans sa version française, le vendredi 31 mai, de 13h30 à 16 heures, au Centre de femmes.

Tiré d'une histoire vraie, ce film fait rire et ne laisse personne indifférent. C'est l'histoire de douze femmes d'âge mûr qui laissent tomber la vente de gâteaux pour une vente de charité et décident plutôt de poser nues pour un calendrier. Après la projection, il y aura discussion sur la place du corps des femmes dans la société.

Sauf indication contraire, toutes les activités sont gratuites pour les membres du Centre, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. La carte de membre est en vente au coût de 5\$.



Les participantes étaient invitées à illustrer le travail dit invisible qu'elles assument pour leur famille et la société.

### Les femmes réfléchissent au travail non rémunéré

LOUISE BÉDARD  
lbedard@canadafrancais.com

**L**e Centre de femmes du Haut-Richelieu a offert récemment un atelier de réflexion sur la place que prend le travail « invisible », c'est-à-dire non rémunéré, dans leur vie.

Les participantes étaient invitées à en illustrer les différentes facettes. Leurs créations étaient exposées au Centre à l'occasion de la journée du 1<sup>er</sup> mai. Elles seront diffusées aussi sur la page Facebook de l'organisme.

« Le travail invisible est constitué du travail qui a une valeur certaine, mais qui n'est pas rémunéré, tel que le bénévolat ou le travail des mères et des proches aidantes. Au Québec, les femmes s'occupent de près de 2/3 de ce travail nécessaire à l'organisation de la vie et en société », signale Joëlle Thérien, agente de communication du Centre de femmes.

Quand elles sont associées à un travail rémunéré, toutes ces tâches deviennent encore plus lourdes.

#### MOBILISATION

Dans le cadre de la Journée internationale des travailleuses et travailleuses, les femmes étaient invitées à se mobiliser pour faire valoir ce travail invisible. Elles étaient aussi incitées à faire la grève du travail invisible pour démontrer l'importance et la valeur du travail réalisé chaque jour sans salaire et souvent sans reconnaissance.

Les femmes pouvaient inscrire le nombre d'heures qu'elles passent chaque mois à travailler gratuitement, au bénéfice de leur famille et de la société, sur un calculateur en ligne sur le site Internet: <https://rcentres.qc.ca>. Ce calcul vise à sensibiliser les femmes et leurs proches à la place occupée par le travail invisible dans la vie des femmes.





Josiane Noiseux, de Faire-Valoir, création d'événements, Marie-Eve Poissant, de Pastel Salon, Myriam Dubois, de Bloom Jardinerie, et Esther Prince, du Centre de femmes.

PREMIÈRE ÉDITION DE SOLSTICE

## Une soirée festive organisée au profit du Centre de femmes

**LOUISE BÉDARD**  
bedardl@canadafrancais.com

Une soirée festive et mondaine se tiendra le lundi 17 juin dans la cour arrière du commerce Bloom Jardinerie situé au 218, rue Richelieu, dans le Vieux-Saint-Jean, au profit du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Baptisé Solstice en référence à l'arrivée prochaine de la plus longue journée de l'année, l'événement aura lieu de 18 à 21 heures. Il découle de l'initiative de trois femmes : Myriam Dubois, de Bloom Jardinerie, Marie-Eve Poissant, de Pastel Salon, et Josiane Noiseux, de l'agence Faire-Valoir, création d'événement.

« Nous sommes trois femmes entrepreneures, trois mères et trois amies. Nous sommes choyées et privilégiées d'être bien entourées et nous voulons redonner aux autres », explique M<sup>me</sup> Dubois.

L'idée leur est ainsi venue d'organiser deux fois par année, à l'occasion des

solstices, un événement dont les bénéfices iront à un organisme qui vient en aide aux femmes. Cette année, l'argent sera remis au Centre de femmes, un organisme d'éducation populaire dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes. Les hommes sont invités à y participer, précise M<sup>me</sup> Dubois.

### BILLETS

La soirée permettra de célébrer l'arrivée de l'été en compagnie de la chanteuse Sarah MK. Les participants sont invités à se parer de leurs plus beaux atours. Il y aura un encan au cours de la soirée pour recueillir des fonds additionnels. La soirée se tiendra dans un lieu alternatif en cas de pluie.

Le prix d'entrée est de 75 \$. Les intéressés peuvent se procurer des billets à la boutique Bloom Jardinerie ou par virement bancaire à [info@fairevaloir.ca](mailto:info@fairevaloir.ca). Les organisatrices espèrent la présence de 50 à 75 personnes.

## Journée portes ouvertes au Centre de femmes

**COMMUNAUTAIRE.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu tiendra une journée portes ouvertes, le jeudi 26 août, de 14 à 19 heures, au 390, rue Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les femmes pourront visiter les installations, prendre connaissance de la programmation d'automne des activités et discuter.

Le Centre est ouvert.

Plusieurs activités, comme les ateliers de cuisine, les petits déjeuners, les ateliers de couture et les ateliers collectifs seront offerts. Il y aura aussi des nouveautés.

À cet effet, le Centre est d'ailleurs ouvert les jours de semaine, ainsi que seront présentées des conférences qui abordent des sujets variés comme la transsexualité, les mythes et

réalités des conjointes de fait et l'aquaponie, un système qui combine la culture de plantes et l'élevage de poissons.

L'offre de services du Centre vise à répondre toutes les femmes du Haut-Richelieu pour permettre à celles-ci de développer leurs connaissances et leurs compétences dans plusieurs sphères, dans le but d'accroître leur autonomie et favoriser un meilleur vivre ensemble. Dit

selon la porte-parole du Centre, Julie Thibault.

Lors de la journée portes ouvertes, les femmes intéressées auront la possibilité de se procurer une carte de membre au coût de 10 leur permettant de s'inscrire aux activités.

Pour plus de détails, il est possible de téléphoner au 450 338-0662, de consulter la page Facebook du Centre de femmes du Haut-Richelieu et son site internet au rfcfr.ca.

PHOTO: M. BÉDARD - La Presse

### Centre de femmes

## Deux transsexuelles livreront un témoignage

**LOUISE BÉDARD**  
lbédard@canadafra.ca

**CONFÉRENCES.** Deux femmes transsexuelles livreront un témoignage lors d'une soirée-conférence organisée le jeudi 19 septembre, de 18 heures à 20 h 30, au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

La série de sept soirées-conférences organisées cet automne au Centre débute avec celle

de l'organisme JAG (jeunes adultes gai.es) et abordera le thème de la transsexualité. Les deux femmes invitées relateront leur parcours et répondront aux questions.

Parmi les autres conférences au calendrier, mentionnons celle prononcée par M<sup>e</sup> Virginie Thibault sur les mythes et les réalités des droits des conjointes de fait, le jeudi 26 septembre, de 19 à 21 heures. Même lorsqu'elles ont des enfants, les conjointes de fait sont loin d'avoir la même protection que les femmes mariées.

### GRANDE SŒUR

Être une Grande Sœur sera le sujet de la conférence du 3 octobre, à 19 heures. L'organisme Grands Frères Grandes Sœurs de la Montérégie sera invité à discuter du sujet.

La semaine suivante, le 10 octobre, à 18 heures, la conférence permettra de découvrir l'histoire de femmes inspirantes qui ont milité pour défendre la nature.

Le 17 octobre, une soirée à caractère historique est proposée en collaboration avec

l'organisme La Marie Debout alors qu'une invitée fera découvrir une page de notre histoire.

### AQUAPONIE

Le Centre de femmes ouvre ses portes à tous pour la conférence du 24 octobre portant sur l'aquaponie, à 18 h 30. Geneviève Belhumeur, chargée de projet pour les jardins communautaires au Centre, expliquera ce système qui combine la culture et l'élevage de poissons.

Le 7 novembre, il sera question de l'assurance-emploi. La soirée débutera à 19 heures et sera animée par le Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît.

Enfin, le 21 novembre, un peu plus d'un an après la légalisation du cannabis, les femmes sont invitées à discuter de ses mythes et réalités. Rébecca Deschênes, intervenante au Centre, animera la soirée.

L'inscription est obligatoire. Les intéressées peuvent s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Le Centre est situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Parmi les autres activités offertes par le Centre de femmes il y a les petits déjeuners-causeries tous les mercredis, de 9 heures à 11 h 30. Toutes les membres du Centre y sont invitées. Aucune inscription n'est requise.



# Égalité entre la femme et l'homme

Le 25 septembre 2019 — Modifié à 11 h 54 min le 25 septembre 2019

Temps de lecture : 3 min 30 s



Par Jean-Christophe Noël



De gauche à droite : Josée Lafont, JC Chayer, Yvée Corriveau, Chantal Denis, Jacynthe Dubien, Martin Dulac, Marc Lavigne et Marilyn Nadeau. (Photo : courtoisie)

La préfète de la MRC de la Vallée-du-Richelieu (MRCVR) et mairesse de la Ville de Beloeil, Diane Lavoie, a annoncé, le 23 septembre, que le conseil de la MRCVR a adopté, lors de la séance du 19 septembre, la Politique d'égalité prônant une approche d'accompagnement dans la promotion de modèles et de comportements.

La MRCVR devient ainsi la première MRC en Montérégie à se doter d'une telle politique.

« En tant que première femme à la préfecture, je suis fière et enthousiaste de dévoiler notre Politique d'égalité, puisqu'il faut poursuivre nos efforts pour atteindre une égalité de fait, exprime fièrement Diane Lavoie. À travers les différents rôles et responsabilités dévolus à la MRC, cette Politique d'égalité intègre les cibles gouvernementales identifiées dans « Ensemble vers l'égalité » et répond positivement au Défi-Parité conçu, initié et coordonné par le Groupe Femmes, Politique et Démocratie.

## Comité mixte d'égalité

La MRCVR avait, au préalable, mis sur pied le Comité mixte d'égalité, désigné pour amorcer ce changement. Composé de Marilyn Nadeau, mairesse de la Municipalité de Saint-Jean-Baptiste, de Marc Lavigne, préfet suppléant de la MRCVR et maire de la Municipalité de Saint-Charles-sur-Richelieu, d'Évelyne D'Avignon, directrice générale et secrétaire-trésorière de la MRCVR, et des représentantes, mesdames Jacynthe Dubien, agente de liaison Défi-Parité Montérégie du Centre des femmes du Haut-Richelieu, et JC Chayer, coordonnatrice du Centre des femmes l'Essentielle, le comité a alimenté les réflexions entourant les différents enjeux d'égalité.

## Un mouvement souhaité

Membre du Comité mixte, la mairesse de la Municipalité de Saint-Jean-Baptiste, Marilyn Nadeau, précise que la MRCVR a entrepris « un réel mouvement avec le souhait que les municipalités et les villes de notre MRC s'engagent en faveur de l'égalité. Cette politique est un outil qui sera progressivement mis en œuvre à tous les paliers de l'administration de la MRCVR. »

« On ne peut jamais baisser les bras et il faut faire des efforts continuels vers cet esprit égalitaire. » - Alexandra Labbé

« Nous souhaitons que les treize municipalités emboîtent le pas en s'appropriant l'enjeu et l'adoptent elles-mêmes. Si le modèle de la MRC peut inspirer les villes, tant mieux, mais nous souhaitons qu'elles fassent leur processus de réflexion interne, leur démarche personnelle », complète Ariane Lévesque, conseillère en communication à la MRCVR.

## Des femmes dans le besoin

« On sait qu'il y a des écarts persistants entre les femmes et les hommes et nous voulons contribuer à réduire ces écarts. Il est important de souligner où se situent les écarts qui sont persistants et sur lesquels on peut agir », met de l'avant Jacynthe Dubien, agente de liaison Défi-Parité Montérégie.

Selon JC Chayer, du Centre des femmes l'Essentielle, ces écarts persistants sont autant d'ordre professionnel et social qu'humain. La coordonnatrice du centre, dont la mission est d'offrir aux femmes un lieu d'appartenance, un réseau d'éducation et d'action afin de promouvoir l'accès à l'autonomie et aux rapports égalitaires par la prise en charge individuelle et collective, martèle sur le fait que :

« Les écarts sont encore présents dans toutes les différentes sphères. Tant qu'on ne travaille pas à trouver les moyens spécifiques pour contrer les inégalités que vivent les femmes, on ne règle rien. Une telle politique permet de regarder les besoins réels et permet de faire évoluer les choses. »

## La mairesse de Chambly en accord

Incluse dans la MRCVR, la Ville de Chambly, avec sa première mairesse Alexandra Labbé, voit d'un bon œil cette annonce.

« C'est certain que nous allons en ce sens, formule la mairesse d'un ton convaincu. On ne peut jamais baisser les bras et il faut faire des efforts continuels vers cet esprit égalitaire. Ici, nous l'appliquons d'ailleurs lors de la formation de comités, au sein desquels nous visons une parité. »

Le 1er octobre aura lieu la 17e Journée nationale des centres de femmes. Pour l'occasion, le Centre de femmes Ainsi soit-elle de Chambly ouvrira ses portes au grand public afin de faire connaître ses services.



## Journée nationale des centres de femmes célébrée à Saint-Jean

**RÉFLEXION.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu tiendra une journée de réflexion sur le travail invisible à l'occasion de la 17<sup>e</sup> édition de la Journée nationale des centres de femmes du Québec, le 1<sup>er</sup> octobre, entre 10 heures et 15 h 30.

Cette journée est soulignée au Québec depuis 2003, chaque premier mardi d'octobre. Elle permet de faire connaître le réseau des centres de femmes et sera le moment choisi pour les femmes de découvrir les activités organisées au centre du Haut-Richelieu cet automne.

La journée de réflexion portera sur la place que le travail non rémunéré occupe dans la vie des femmes et sur les avenues possibles pour en reconnaître l'importance.

Est-ce que ce travail est reconnu à sa juste valeur? Quel impact a ce travail dans la vie

personnelle des femmes et sur leur santé? Voilà des questions qui seront soulevées durant la discussion. Cette activité gratuite se tiendra au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

### CONDITION FÉMININE

Les centres de femmes sont des organismes communautaires dédiés à la condition féminine. C'est un lieu où les femmes peuvent trouver soutien, accueil, écoute, entraide, support, référence, et cela en toute confidentialité.

Des ateliers et des rencontres thématiques y sont organisés et des actions citoyennes y sont menées, rappelle le Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, les femmes sont invitées à communiquer avec le centre au 450 346-0662 ou à consulter le site cfhr.ca.

## Conférence traitant de l'aliénation parentale

**DROIT.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu présente une conférence portant sur l'aliénation parentale, le mercredi 13 novembre, de 13 h 30 à 16 heures.

L'avocate Geneviève Ruel et Joëlle Thérien, agente de communication du Centre, animeront la conférence. La notion d'aliénation parentale est souvent invoquée devant les tribunaux.

La conférence a pour but d'expliquer le concept et ses origines ainsi que de discuter des précautions à prendre avant d'y faire appel.

Le Centre de femmes propose aussi une série de trois ateliers de réflexion sur la réalité d'être mère et l'équilibre à trouver entre la maternité et la féminité.

Les rencontres auront lieu les 20 et 27 novembre ainsi que le 4 décembre, à 13 h 30.

Les ateliers proposent aux femmes de se retrouver entre elles et d'échanger sur la dualité entre leurs besoins en tant que mère et ceux en tant que femme. Les participantes réfléchiront aux solutions à apporter pour améliorer leur situation.

### HALTE-GARDERIE

Pour bénéficier du service de halte-garderie offert durant les ateliers, les femmes doivent contacter le plus rapidement possible Joëlle Thérien au Centre au 450 346-0662 ou lui faire parvenir un courriel à l'adresse amobilisation@cfhr.ca.

Toutes ces activités ont lieu au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'inscription est obligatoire et se fait en téléphonant au Centre. Ces activités sont gratuites pour les membres. Le coût de l'adhésion annuelle est de 5 \$.



# Apprenez à cuisiner les restes de citrouille

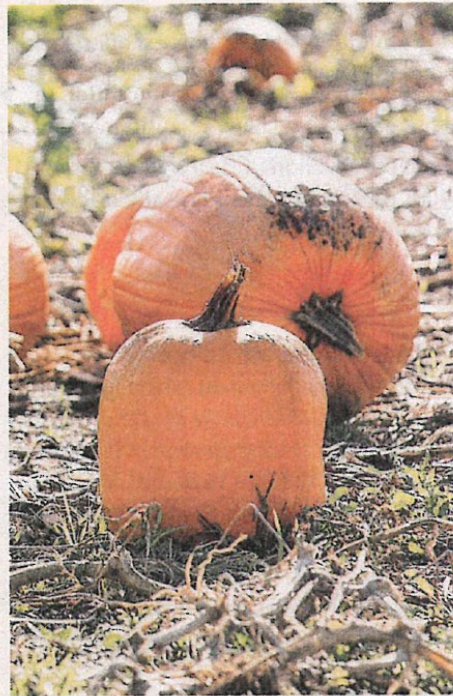
**RECETTES.** Plutôt que de jeter vos restes de citrouille après l'Halloween, apprenez à les cuisiner de différentes façons.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose un atelier dans ce but le mercredi 23 octobre, de 9 heures à midi, au centre communautaire de Saint-Alexandre situé au 440, rue Bernard.

L'activité vous fera découvrir de nouvelles recettes tout en dégustant les plats préparés par les participants. Il faut s'inscrire avant le 16 octobre.

Pour vous informer ou vous inscrire, contactez le Centre de femmes au 450 346-0662. Le coût est de 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non-membres.

Par ailleurs, tout au long du mois d'octobre, le Centre de femmes publiera des recettes à base de citrouille sur sa page Facebook. Toujours dans un esprit d'éliminer le gaspillage alimentaire, le Centre accepte les dons de citrouilles afin d'en faire la transformation pour la consommation. Il est donc possible d'apporter les citrouilles non perforées au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, Saint-Jean-sur-Richelieu durant les heures d'ouverture.



Que faire des restes de citrouille après l'Halloween? Le Centre de femmes du Haut-Richelieu proposera des recettes.

(Photo Le Canada Français – Jessyca Viens-Gaboriau)

## Mont-Saint-Grégoire

# Un café-rencontre sur les élections

**DÉMOCRATIE.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise un café-rencontre sur les élections, le vendredi 4 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, au centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire situé au 45, rang de la Montagne.

Il sera questions de la différence entre la gauche et la droite, des propositions des différents partis et des candidats qui se présentent dans la circonscription.

Par ailleurs, une conférence portant sur le mouvement des Grands Frères et Grandes

Sœurs se tiendra le jeudi 3 octobre, à 19 heures, au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le secteur Saint-Jean.

Des représentants répondront aux questions sur le programme de mentorat de l'organisme et expliqueront comme il permet de changer la vie de jeunes et des adultes bénévoles qui s'impliquent.

Les deux activités sont gratuites pour les membres du Centre de femmes, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. La carte de membre est en vente au coût de 5 \$.



# NOVEMBRE / DÉCEMBRE

Conférence au Centre de femmes

## Faites pousser vos plantes grâce à des poissons!

**JARDINAGE.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise une soirée-conférence sur l'aquaponie, le 24 octobre, à 18 h 30, à ses locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Depuis le mois de mars, le Centre s'est équipé d'un système combinant aquarium et plantes. Ce système d'aquaponie permet de cultiver des plantes en vue de les consommer grâce à l'élevage de poissons.

Dans ce système, des bactéries transforment les déjections des poissons en

éléments nutritifs qui serviront à alimenter les plantes qui poussent dans des billes d'argile. L'eau filtrée retourne ensuite à l'aquarium, explique-t-on.

Si vous êtes intéressé à en apprendre davantage sur le sujet, Geneviève Belhumeur, chargée des projets de jardin au Centre de femmes, prononcera la conférence. Ouverte à tous, cette activité est gratuite pour les membres et le coût est de 5 \$ pour les non-membres. L'inscription est obligatoire et se fait en téléphonant au 450 346-0662.



Le Centre de femmes s'est doté d'un système d'aquaponie au printemps. (Photo gradu.net)

Accompagnée d'une intervenante de la Maison Hina et du CIVAS l'Expression libre, l'agente de communication et de mobilisation a parlé de différentes facettes de la violence faite aux femmes à l'émission ÉRICLATOUR.COM diffusée à TVHR le 11 décembre 2019.



# La MRC se donne une politique d'égalité

GILLES BÉRUBÉ  
gberube@canadafrancais.com

La MRC du Haut-Richelieu se donne une politique d'égalité. Le conseil des maires a profité de sa séance du 27 novembre pour adopter le document. La MRC affirme ainsi son intérêt pour l'égalité de représentation démocratique entre les femmes et les hommes.

La municipalité régionale de comté (MRC) du Haut-Richelieu est formée de quatorze municipalités. Depuis 2017, quatre d'entre elles sont dirigées par une mairesse, une de plus qu'aux élections de 2013. Sur les 90 postes de conseillers dans les quatorze municipalités, seulement 25 sont occupés par des femmes. Ça, c'est moins que les 29 du précédent mandat.

Cependant, le nombre de conseils municipaux qui sont dans la zone paritaire est passé de deux à cinq. Un conseil dans la zone paritaire compte entre 40 et 60 % d'élus.

La MRC est la deuxième en Montérégie à se doter d'une telle politique. Cette démarche s'est entamée il y a trois ans. Elle est issue du projet « Défi-parité Montérégie » pour faire la promotion de l'égalité entre les hommes et les femmes. Elle vise notamment la représentation démocratique, mais aussi l'embauche du personnel.

## COMITÉ

Pour élaborer la politique, un comité de huit personnes a été formé. Il était composé de la mairesse Renée Rouleau (Clarenceville), de la



À l'avant : Réal Ryan, préfet de la MRC, Renée Rouleau, mairesse de Clarenceville, Carolle Mathieu, du Centre de femmes, Jacynthe Dubien, du Défi-Parité, Alain Laplante, maire de Saint-Jean-sur-Richelieu. À l'arrière : Sonia Chiasson, conseillère à Noyan, Patrick Bonvouloir, maire de Sainte-Brigide-d'Iberville et Martin Thibert, maire de Saint-Sébastien.

conseillère de Noyan, Sonia Chiasson, et de leurs collègues Alain Laplante (Saint-Jean-sur-Richelieu), Martin Thibert (Saint-Sébastien) et Patrick Bonvouloir (Sainte-Brigide-d'Iberville), de Carolle Mathieu, du Centre de femmes du Haut-Richelieu, Linda Crevier, directrice de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, et Jacynthe Dubien, agente de liaison du programme Défi-Parité.

De leurs discussions et échanges a résulté un plan d'action qui s'articule autour de deux axes. Le premier axe est celui de la MRC comme lieu de gouvernance. L'institution doit ainsi soutenir les élus et élues dans le cadre de l'exécution de leur mandat à titre de conseillère et de conseiller. Elle doit promouvoir le respect dans les débats, l'égalité et l'inclusion sociale auprès de ses partenaires et appuyer les enjeux d'égalité. Pour chaque

objectif, le plan d'action précise des moyens, des partenaires et les résultats attendus.

Le deuxième axe est celui de la MRC comme employeur. Essentiellement, il s'agit de favoriser l'équité dans le processus d'embauche à compétences égales. La politique et le plan d'action sont disponibles sur le site Internet de la MRC, à [www.mrcr.qc.ca/documents.php](http://www.mrcr.qc.ca/documents.php).

## Journée portes ouvertes au Centre de femmes le 9 janvier

LOUISE BÉDARD  
lbedard@montrealcfhr.ca

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu tiendra une journée portes ouvertes le jeudi 9 janvier, de 14 à 19 heures, pour faire connaître sa programmation hiver-printemps 2020.

Des nouveautés, comme une série d'ateliers sur l'anxiété, et le retour d'autres activités, comme les petits déjeuners-causeries et les ateliers de cuisine, seront à l'horaire des prochains mois.

Les femmes sont invitées à rencontrer l'équipe du Centre afin de poser leurs questions sur l'offre de services et, si elles le désirent, s'inscrire aux activités. Elles pourront aussi se procurer une carte de membre au coût de 5\$.

### ACTIVITÉS

Les activités reprennent dès le 13 janvier avec un café-rencontre intitulé Résolutions 2020. L'activité se déroulera de 13h30 à 15h30, au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean.

La programmation complète est disponible sur le site Internet du Centre de femmes ([www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)). Les activités sont gratuites pour les membres, mais l'inscription est obligatoire en téléphonant au 450 346-0662.

Les soirées-conférences seront aussi de retour avec des thèmes comme l'avortement, la conciliation travail-famille, le harcèlement de rue et d'autres sujets préoccupant les femmes.

### CINÉ-CAUSERIES

De plus, les ciné-causeries auront également lieu en soirée et permettront aux membres de se réunir une fois par mois pour visionner un film et en discuter. Pour le premier ciné-causerie de l'année, *La Bolduc* sera en vedette. C'est un rendez-vous le jeudi 16 janvier, dès 17h30.

L'anxiété sera le sujet d'un café-rencontre qui aura lieu le vendredi 17 janvier, de 9h30 à 11h30, au Centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire, situé au 45, rang de la Montagne.

### Condition féminine

## Deux soirées-conférences au Centre de femmes

**AVORTEMENT.** Deux soirées-conférences sont au programme des activités du mois de janvier au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

La première aura lieu le jeudi 23 janvier, à 18 heures. Lise Gratton, militante de longue date pour le droit à l'avortement, fera le point sur la situation au Québec et aux États-Unis, plus de 30 ans après l'affaire Chantal Daigle.

«Malheureusement, les droits acquis par les femmes sont fragiles alors la vigilance est toujours de mise», fait valoir Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation du Centre, tout en invitant les femmes à participer à l'activité.

### TRAVAIL-FAMILLE

Le jeudi 30 avril, à 18 heures, Gabrielle Pitre,

de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, parlera de la conciliation travail-famille. Elle traitera des défis, des bonnes pratiques et de l'aspect juridique de la question.

Les employeurs à la recherche d'idées pour améliorer les conditions de travail de leurs employés sont invités à assister à la soirée.

Ces deux activités sont gratuites pour les membres et le coût de l'adhésion annuelle au Centre est de 5\$. L'inscription est obligatoire et peut se faire en téléphonant au 450 346-0662.

Pour connaître les thèmes des autres soirées-conférences et pour tout savoir sur les services offerts par le Centre de femmes, il est possible de consulter le site Internet [cfhr.ca](http://cfhr.ca) ou se procurer un programme des activités en se présentant au Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu.



## Café-rencontre et film au Centre de femmes

**DISCUSSION.** Animé par une intervenante du Centre de femmes du Haut-Richelieu, un café-rencontre sur l'estime de soi aura lieu le vendredi 7 février, de 9 h 30 à 11 h 30, au sous-sol du centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire, situé au 45, rang de la Montagne.

La discussion portera sur le potentiel de chacune. Les participantes échangeront sur des trucs et astuces pour reconnaître ce qu'elles font de mieux et mettre ainsi en relief leurs qualités et leurs réussites.

Cette activité est gratuite pour les membres du Centre, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. La carte de membre est en vente au coût de 5 \$.

Il est également possible de prendre rendez-vous avec une intervenante pour bénéficier gratuitement du service d'écoute et de référence du Centre de femmes.

### RACISME

Pour souligner le Mois de l'histoire des Noirs, la version française du film *Loving* sera projetée, le jeudi 13 février, à 17 h 30, au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'entrée est gratuite, mais il faut s'inscrire.

En présentant ce film, le Centre de femmes veut permettre aux femmes de se familiariser avec le concept de racisme systémique à travers une histoire d'amour qui se déroule dans les années 1950 aux États-Unis.

« Le racisme systémique dépasse le cadre des attitudes individuelles, comme les préjugés, les insultes ou les actes de violence. Cette notion nous invite à étudier les caractéristiques structurelles qui maintiennent les inégalités entre les personnes blanches et les personnes racisées, comme les écarts de revenus ou l'espérance de vie », explique Joëlle Thérien, agente de communication de l'organisme.

### EMBAUCHE

Par ailleurs, le Centre de femmes annonce l'embauche d'une agente de projet à la diversité, dont le travail consistera à aller rencontrer les femmes venues d'ailleurs pour les renseigner sur l'offre de service du Centre et élaborer des stratégies pour les accueillir.

« L'objectif est de permettre au Centre de femmes de refléter la riche diversité de notre MRC afin de mener à bien sa mission qui consiste à améliorer les conditions de vie des femmes pour leur permettre une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société », explique Mme Thérien.

## Soirée-conférence sur le harcèlement de rue

**SÉCURITÉ.** Christine Drolet, travailleuse au Centre d'éducation et d'action des femmes (CÉAF) de Montréal, parlera des différentes facettes du harcèlement de rue lors d'une soirée-conférence qui aura lieu le jeudi 6 février, à 18 heures, au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Le harcèlement de rue a une connotation sexuelle et est exercé dans les lieux publics et les transports en commun, à toute heure du jour et de la nuit, majoritairement par des hommes et des adolescents. Les femmes et les jeunes filles en sont le plus souvent les cibles.

La conférencière est membre du conseil d'administration du Centre de femmes et

travaille au CÉAF. L'automne dernier, cet organisme a lancé une campagne d'affichage pour dénoncer le harcèlement de rue et déculpabiliser les femmes qui y sont confrontées. Les affiches se retrouvent un peu partout dans la grande région de Montréal pour sensibiliser tout le monde au problème. Elles font valoir que c'est aux harceleurs de changer de comportement et non pas aux femmes.

La soirée-conférence est gratuite pour les membres et le coût de l'adhésion annuelle au Centre de femmes est de 5 \$. Rappelons que l'organisme est situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'inscription est obligatoire et se fait en téléphonant au 450 346-0662.



## Ateliers de cuisine offerts par le Centre d'action bénévole

MAXIME GRONDIN  
mgrondin@canadafrancais.com

**T**ablier et couvre-chef, c'est ce qu'auront besoin les participants à la nouveauté offerte par le Centre d'action bénévole (CAB) de Saint-Jean-sur-Richelieu. On parle ici de trois ateliers pour parfaire ses habiletés culinaires.

En collaboration avec le Centre de femmes du Haut-Richelieu, le CAB offrira cette nouvelle activité les 20 mars, 17 avril et 29 mai. Marielle D'Amours, qui anime également des ateliers culinaires au Centre de femmes, s'occupera de ceux du CAB qui se dérouleront dans la cuisine du Service culinaire de l'organisme entre 9 heures et midi.

Ces rencontres de trois heures débuteront par un échange sur le sujet du jour. Tous se retrouveront par la suite aux fourneaux pour mettre en pratique les méthodes enseignées. Ensuite, les gens nettoieront l'emplacement pour finalement repartir avec leurs mets cuisinés. Ces ateliers pratiques offerts à 12 personnes sont une belle occasion pour apprendre trois à quatre recettes.



Les ateliers auront lieu dans les cuisines du Centre d'action bénévole.

« Ça fait trois ans que l'on voulait en faire. On a su que le Centre de femmes en faisait et avec leur expertise, on leur a demandé s'il voulait participer à notre projet », indique Patrick Darrigrand, directeur général du Centre d'action bénévole.

### THÈMES DIFFÉRENTS

Trois thèmes différents seront proposés. Les personnes présentes le 20 mars apprendront à réaliser les différentes sauces mères, appelées également sauces de base, et de bien les utiliser dans diverses recettes. Le velouté, la sauce béchamel, la sauce tomate, la sauce hollandaise ainsi que la sauce demi-glace n'auront alors plus de secret pour elles.

Le 17 avril, les participants apprendront à cuisiner des repas dignes d'un restaurant, mais à un coût moindre.

Pour ce qui est de l'atelier du 29 mai, celle-ci portera sur le gaspillage alimentaire qui peut être évité en transformant des restants de la veille en soupe ou en un nouveau plat.

« Pour le moment, on a seulement trois ateliers. Si la réponse est bonne, on va certainement en faire d'autres », note M. Darrigrand.

### OBJECTIF

Le CAB espère faire connaître davantage ses services en offrant cette nouvelle activité. De plus, il veut montrer que la cuisine n'est pas seulement des popotes pour les personnes âgées et que les aliments utilisés sont frais.

Le Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu est un organisme communautaire qui offre des services divers à la population. Il a pour mission de favoriser le maintien à domicile des aînés tout en soutenant l'action bénévole.

Apprendre aux gens à cuisiner est un objectif important. Les participants seront en mesure de préparer des repas simples et pourront ainsi réduire leur facture à l'épicerie.

### INSCRIPTIONS

Pour le moment, trois personnes se sont manifestées pour l'atelier du 20 mars.



Patrick Darrigrand et Esther Prince vous convient aux ateliers de cuisine qui auront lieu les 20 mars, 17 avril et 29 mai.

Pour s'inscrire, il suffit d'appeler au CAB au 450 347-7527 ou de se présenter à leur bureau situé au 640, rue Dorchester, local 301, aux heures d'ouverture. Un montant

de 10\$ est demandé pour l'achat des aliments. Les participants doivent avoir des souliers fermés, des pantalons, un tablier et un couvre-chef.

## La Journée des cuisines collectives bientôt célébrée

LOUISE BÉDARD  
lbedard@canadafrancais.com

**L**e Centre de femmes invite la population à célébrer la Journée nationale des cuisines collectives, le lundi 23 mars. Le thème retenu est « Ensemble: les mains à la pâte ».

Une activité est proposée. Un dîner sera d'abord cuisiné collectivement et sera suivi d'une conférence pour démythifier le nouveau Guide alimentaire canadien.

Le mouvement des cuisines collectives existe à travers le Québec et rassemble quelque 1400 groupes et leurs 10000 participantes qui souligneront cette journée pour montrer la force d'agir ensemble. Depuis 1997, la Journée nationale des cuisines collectives est célébrée.

Les cuisines collectives ont pour but de briser la solitude, développer l'autonomie alimentaire, promouvoir une saine alimentation, lutter pour le droit à l'alimentation, etc.

### MOUVEMENT PORTEUR

Joëlle Thérien, du Centre de femmes, fait remarquer que l'action des cuisines collectives touche plus que l'alimentation. « C'est un mouvement porteur de transformations sociales, fruit d'une collectivité mobilisée. Ensemble, les groupes de cuisine collective mettent les mains à la pâte non seulement pour concocter de bons plats, mais aussi pour prendre part à un mouvement riche des personnes qui en font partie ».

L'activité du 23 mars se déroulera de 10 h 30 à 15 heures dans les



Cette photo a été prise à l'occasion d'un atelier de cuisine collective au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

locaux du Centre de femmes situés au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette activité est gratuite et ouverte à tous, mais il est impératif de s'inscrire avant le lundi 16 mars en téléphonant au 450 346-0662.

### AUTRES ACTIVITÉS

Une intervenante du Centre d'action bénévole de Saint-Jean de même que la directrice du Regroupement des organismes montérégiens d'aïdants naturels viendront parler des ressources disponibles, le lundi 16 mars, de 13 h 30 à 16 heures. L'objectif est de mieux outiller les femmes qui assument la responsabilité d'aïdante naturelle.

Dans un tout autre ordre d'idées, Joëlle Thérien, détentrice d'une maîtrise en histoire et agente de mobilisation au Centre

de femmes, propose quatre ateliers sur l'histoire des femmes à partir de documents d'époque et de parcours inspirants de femmes.

Les séances auront lieu les mercredis de 13 h 30 à 16 heures, à compter du mercredi 18 mars. Il est possible de s'inscrire aux quatre ateliers ou à la séance (à la carte).

Ces activités ont lieu au Centre de femmes. Elles sont gratuites 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\$.

### Le 5 mars à Saint-Alexandre

## Atelier de cuisine durant la relâche scolaire

**ACTIVITÉ.** Vous cherchez une activité pour la semaine de relâche scolaire ? Le Centre des femmes du Haut-Richelieu invite petits et grands à un atelier de cuisine intergénérationnel le jeudi 5 mars, de 9 à 12 heures.

L'invitation est lancée à cuisiner des recettes tout en échangeant avec les participants de tous les âges qui peuvent venir seuls ou en famille. L'activité se veut une expérience

culinaire rassembleuse pour découvrir des recettes santé et des nouveaux trucs.

Les participants devront porter des souliers fermés, des pantalons longs, un tablier et un couvre-chef (foulard, casquette, filet à cheveux, etc.). Ils pourront apporter des contenants pour rapporter à la maison les mets préparés. Les places sont limitées et l'inscription est confirmée sur réception du paiement (argent comptant).

L'activité se déroulera au Pavillon des loisirs de Saint-Alexandre, 440, rue Bernard, à Saint-Alexandre. Elle est ouverte à tous.

Pour information ou pour inscription, contactez le Centre de femmes du Haut-Richelieu, au 450 346-0662 ou la municipalité de Saint-Alexandre, au 450 346-6641.

Le coût est de 5\$ pour les membres et de 10\$ pour les non membres du Centre de femmes. La date limite d'inscription est le jeudi 27 février.



# La députée Normandin au Centre de femmes

**RENCONTRE.** À l'approche de la Journée internationale des droits des femmes, le Centre de femmes du Haut-Richelieu recevra Christine Normandin, députée de Saint-Jean à la Chambre des communes, le lundi 2 mars, à 13 h 30.

Elle parlera de son parcours jusqu'à son élection en octobre 2019. M<sup>me</sup> Normandin a grandi à Saint-Jean. Après avoir obtenu un baccalauréat en sciences biomédicales, elle a étudié en droit et a été admise au Barreau en 2015.

Avant de se lancer en campagne l'été dernier, elle pratiquait le droit au sein d'un cabinet spécialisé en droit international de la famille et en enlèvement d'enfants. Elle est la première femme à représenter le comté de Saint-Jean à Ottawa.

La rencontre du 2 mars sera l'occasion pour les femmes d'échanger avec la députée sur différents enjeux. De plus, les membres du Centre de femmes partageront avec la députée leur analyse sur ce qu'elles appellent le travail invisible des femmes.

« Dans le cadre de plusieurs activités de sensibilisation, nous avons discuté avec près d'une centaine de personnes sur différents aspects du travail non rémunéré qui repose majoritairement sur les épaules des femmes. Nous avons hâte de partager le fruit de nos réflexions avec



La députée Christine Normandin.

M<sup>me</sup> Normandin », indique la porte-parole Joëlle Thérien. Il sera question aussi des revendications de la Marche mondiale des femmes 2020.

La rencontre aura lieu au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean. Cette activité est gratuite pour les membres et le coût de l'adhésion annuelle est de 5 \$. Il est important de téléphoner au 450 346-0662 pour s'inscrire.

## Le 8 mars souligné au Centre de femmes

**ÉVÈNEMENT.** Le Centre de femmes du Haut-Richelieu soulignera le 8 mars, Journée internationale des droits des femmes, en organisant un dîner et deux conférences en lien avec le thème de cette année : « Féministes de toutes nos forces ».

Militante et artiste engagée, Chantal Locat fera le récit en images de l'histoire des Marches mondiales des femmes dont les racines se trouvent au Québec, le tout agrémenté d'anecdotes amusantes.

Depuis sa participation en tant que marcheuse à la première marche *Du pain et des roses* en 1995, M<sup>me</sup> Locat a été impliquée dans l'organisation de ces rassemblements qui ont lieu tous les cinq ans partout dans le monde.

La seconde conférencière est Nicole O'Bomsawin qui parlera des luttes des femmes autochtones. La conférence de l'anthropologue abénakise vise à mieux faire comprendre les enjeux autochtones.

Pour l'occasion, l'équipe du Centre servira un goûter à l'heure du dîner. Les activités se dérouleront au 390, rue Georges-Phaneuf. Les conférences débuteront à 10 heures et l'ouverture des portes se fera à 9 h 30. L'activité est gratuite pour toutes, mais il faut réserver en téléphonant au 450 346-0662.



(Photo: Le Canada Français - Laurianne Gervais-Courchesne)

## Journée des droits des femmes

Le 8 mars, Journée internationale des droits des femmes, le Centre de femmes du Haut-Richelieu recevait Chantal Locat (notre photo), une militante engagée qui a fait le récit de l'histoire des marches mondiales des femmes. De son côté, l'anthropologue abénakise Nicole O'Bomsawin a traité des luttes des femmes autochtones.



# Les députés sensibilisés au travail invisible

**POLITIQUE.** Des représentantes du Centre de femmes du Haut-Richelieu ont rencontré le 17 février dernier les députés Louis Lemieux, de Saint-Jean, et Claire Samson, d'Iberville, pour les sensibiliser ce qu'elles appellent le travail invisible des femmes et l'impact que les décisions politiques ont sur la vie des femmes.

Accompagnée de deux membres, Joëlle Thérien, agente de mobilisation du Centre de femmes, a remis des cartes postales aux deux élus de l'Assemblée nationale. Sur ces cartes, on retrouve des témoignages expliquant la place du

travail dit invisible qui vient alourdir la tâche quotidienne des femmes.

À titre d'exemple, M<sup>me</sup> Thérien indique que des femmes y font part du manque de ressources dans le système de l'éducation qui les obligent à s'improviser orthophonistes, orthopédagogues ou encore psychoéducatrices.

Sur d'autres cartes, les femmes font état de leur vécu d'aidante naturelle qui les a menées jusqu'au surmenage professionnel. Marie-Josée Poulin, membre du Centre de femmes, a présenté aux députés l'idée de création d'un guide pour les aînés, proches aidants et liquidateurs de succession pour les aider.

## FILET SOCIAL

Selon une compilation effectuée par l'organisme appelé L'R des centres de femmes du Québec, les Québécoises effectueraient en moyenne 26,5 heures de travail invisible par semaine.

«La quantité de travail invisible réalisée par les femmes est directement proportionnelle à l'effritement du filet social», considère Diane Messier, présidente du regroupement. Les femmes seraient appelées à pallier le manque de services à la suite des coupes budgétaires en santé et dans les services sociaux et en raison du manque de financement des organismes communautaires, fait-on valoir.



## Le Centre de femmes annule ses activités

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu annule l'ensemble de ses activités jusqu'au 30 mars. Les participantes déjà inscrites seront contactées. Durant les heures d'ouverture, il est possible de rejoindre les travailleuses du Centre par téléphone (450 346-0662) si les femmes ont besoin de parler, d'obtenir des informations et connaître leurs droits. Ne vous présentez pas en personne.



