



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente.....	P.2
Mot de la directrice	P.3
Équipe	P.4
Mot de la stagiaire.....	P.5
Mission, objectifs et vision	P.6
Perspectives 2021-2022.....	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.31
Concertation et représentation.....	P.37
Volet sécurité alimentaire	P.40
Médias et revue de presse.....	P.46

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Quelle année nous aurons passée... À l'ombre de l'arc-en-ciel, nous aurons connu la résilience, l'introspection, la réflexion, l'entraide, le désarroi, et plus souvent qu'autrement, la solitude... À travers nos marathons de bonnes et de mauvaises nouvelles, nous aurons vu le statut de la femme se fragiliser : hausse des féminicides, augmentation de la violence faite aux femmes, ressources psychologiques surchargées, augmentation de la charge mentale, précarité d'emploi...

Cette année nous aurons réalisé toute l'importance d'avoir un Centre de femmes dynamique et en bonne santé, basé sur les besoins de nos membres et sur la diversion des genres. Un centre qui aura, d'ailleurs, mis à contribution toute son équipe afin de faire plus de 70 appels par semaine, pour écouter et offrir une présence tout au long de l'année. Un centre qui peut se vanter d'avoir une directrice imaginative, qui s'est relevé les manches jour après jour pour encourager et motiver son équipe dans ces moments d'incertitude. Un centre où la vie, l'amitié et

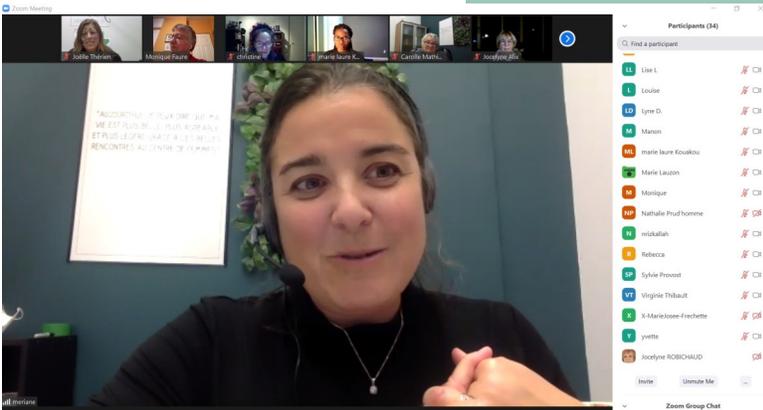
l'entraide auront pris un sens réel, même si nous étions toutes confinées, chacune chez soi.

2021 est enfin arrivé. Nous avons tant de projets en tête, d'idées à vous partager. Bientôt, il nous sera possible de vous recevoir afin de réfléchir à comment cette période aura influencé notre vie. Très bientôt, nous pourrons discuter d'entraide, de communauté et de nouvelles économies. Très, très bientôt, nous pourrons simplement être ensemble et savoir en profiter.

En attendant, prenez soin de vous. On a hâte de vous retrouver.

Mérianne Bergeron, présidente

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



MÉRIANE BERGERON

MOT DE LA DIRECTRICE

Je vous souhaite une chaleureuse bienvenue à la vie du Centre révélée à travers ce rapport d'activités. C'est avec une grande fierté que je vous félicite du travail effectué qui honore notre mission globale, et ce, avec tous les défis quotidiens qu'a provoqués la pandémie. Notre capacité d'adaptation a été mise à dure épreuve cette année mais bravo à l'équipe qui a démontré une belle ouverture en accueillant les changements de manière positive. En effet, des outils et des services ont été mis en œuvre pour que nous puissions maintenir nos activités par zoom et en présentiel lorsque nous étions en zone orange. Depuis le 13 mars dernier, c'est 1420 appels téléphoniques que nous avons faits auprès de nos membres, afin de s'assurer qu'aucune ne se sente seule!

Je suis très reconnaissante à nos bailleurs de fonds ainsi qu'aux administratrices pour leur soutien. Elles sont la preuve que chacune peut faire une différence en donnant du temps, en partageant son expertise. Je remercie toutes les femmes qui nous côtoient : les bénévoles, les militantes, les membres participantes. Chacune d'elle contribue avec enthousiasme et à sa façon à la réalisation de la mission du Centre.

C'est donc remplis de fierté et empreintes de motivation que nous sommes prêtes à plonger au cœur des défis qui se présenteront en 2021-2022.



**Carolle Mathieu, directrice
Centre de femmes du Haut-Richelieu**

ÉQUIPE

Les travailleuses sont fières
d'avoir accompagné les
femmes dans le contexte
de la pandémie !

- 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*
- Marie-Laure Kouakou, *Stagiaire en travail social*



LE MOT DE LA STAGIAIRE

Faire mon stage au Centre de femmes n'était pas mon choix initial. Ce fut une circonstance qui s'est présentée à moi de manière inattendue. J'ai donc décidé, par curiosité, de saisir cette occasion pour découvrir et apprendre de ce milieu qui m'était inconnu. J'avais une idée assez vague de la mission et des activités du Centre, mais ce stage m'a permis de prendre conscience des inégalités encore existantes entre les hommes et les femmes dans la société, ainsi que des luttes et revendications qui sont faites dans le but de mettre fin à ces inégalités. Cette prise de conscience m'a aussi amenée à remettre en question mes valeurs et à me prioriser en tant que personne.

Au terme de mon stage d'un an au Centre de femmes du Haut-Richelieu, je suis contente de constater les apprentissages que j'ai eu à faire. Toutes ces connaissances, je les ai acquises à travers mon implication et ma participation aux activités. J'ai rencontré des femmes extraordinaires, accueillantes et dévouées. Je ressors de ce stage avec une vision différente du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Je tiens à remercier l'équipe de travail et toutes les femmes du Centre de m'avoir offert ce milieu dynamique, de partages et de solidarité. Ce fut une expérience inoubliable.



EN PLUS D'AVOIR PRIS EN CHARGE L'ANIMATION D'ACTIVITÉS PRÉVUES DANS LA PROGRAMMATION, MARIE-LAURE A PARTICIPÉ AU COMITÉ VOIX DE FEMMES ET A ACCOMPLI PLUSIEURS TÂCHES POUR SOUTENIR L'ÉQUIPE DE TRAVAIL.

Quelques commentaires des travailleuses :

Marie-Laure Kouakou

Stagiaire en techniques de travail social

« ELLE NOUS A AMENÉ UN NOUVEAU REGARD. »

« ELLE A APPORTÉ UNE NOUVELLE DYNAMIQUE DANS NOS RENCONTRES ET DANS NOS ACTIVITÉS. LES FEMMES ONT APPRÉCIÉ SA PRÉSENCE. »

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.

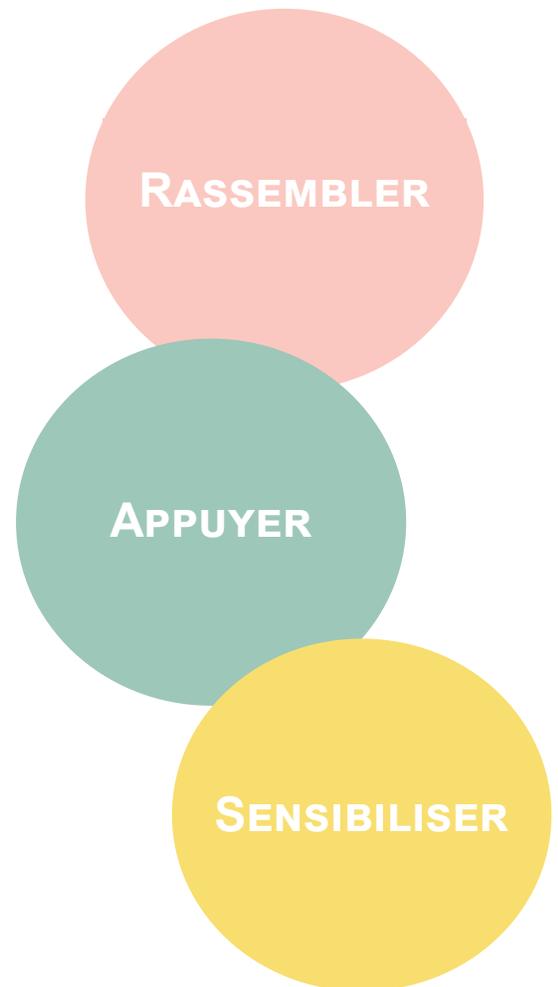
OBJECTIFS

- 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.

VISION

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

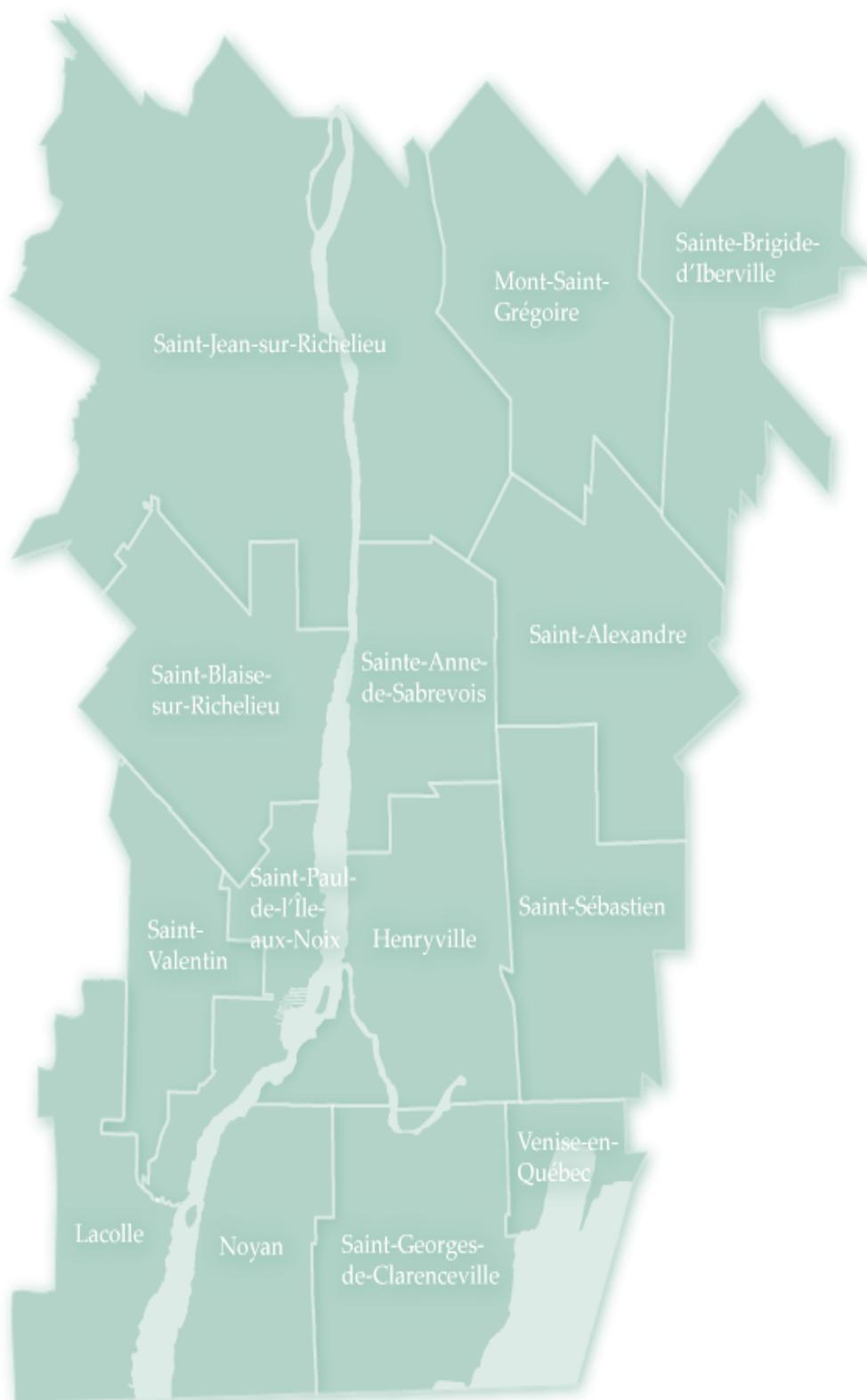
CHEF DE FILE EN CONDITION FÉMININE ET EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, LE CENTRE COMPTE POURSUIVRE SES RÔLES DE SOUTIEN, D'ÉDUCATION, DE MOBILISATION ET DE PORTE-PAROLE AFIN DE FAIRE RAYONNER SON EXPERTISE. BIEN ANCRÉ DANS LES COMMUNAUTÉS RURALES ET URBAINE, RECONNU DES INSTANCES PUBLIQUES, LE CENTRE DE FEMMES 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 2021-2022

- ASSURER UNE **RELANCE** DU CENTRE SUITE À LA PANDÉMIE.
 - METTRE EN ŒUVRE LE PROJET EN **SANTÉ GLOBALE DES FEMMES**.
 - **EXERCER UN LEADERSHIP** EN DÉFENSE DE DROITS ET EN MOBILISATION FÉMINISTE.
 - **DIVERSIFIER NOTRE MEMBERSHIP** ET JOINDRE PLUS DE FEMMES DE CULTURES DIFFÉRENTES, DE JEUNES FEMMES ET DE FEMMES EN RURALITÉ.
 - CRÉER UN **SYSTÈME DE JUMELAGE** DES NOUVELLES MEMBRES AINSI QUE DES NOUVELLES ARRIVANTES AU QUÉBEC.
 - POURSUIVRE LE **DÉVELOPPEMENT DU MILIEU DE VIE** AFIN DE CRÉER UN MEILLEUR VIVRE-ENSEMBLE.
 - **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.
 - CONTINUER L'INSTALLATION **DE BACS DE NOURRITURE À PARTAGER** À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU ET DANS DES MUNICIPALITÉS RURALES DU HAUT-RICHELIEU ET AUGMENTER LA MOBILISATION CITOYENNE AUTOUR DE CE PROJET .
 - DÉVELOPPER DES **NOUVELLES INITIATIVES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE** AU CENTRE, COMME LA CULTURE INTÉRIEURE, DES ACTIVITÉS DE MISE EN CONSERVE, ETC.
- AUGMENTER LA PORTÉE DU GROUPE DE GLANAGE** ET ARRIMER CE PROJET AUX AUTRES INITIATIVES LOCALES SIMILAIRES.

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 122 526 habitants. La ville centre, Saint-Jean-sur-Richelieu, compte à elle seule 98 883 habitants, et les treize autres municipalités, à vocation principalement agricole, comptent entre 451 et 3 269 habitants.

Sources :

MRC Haut-Richelieu. *Nos municipalités*.

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

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

Québec 

Programme de soutien aux organismes communautaires

- Financement de la mission du Centre
- Programmes en sécurité alimentaire

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



Centraide
du Grand Montréal



**mission
inclusion**
LE NOUVEAU NOM
DE L'ŒUVRE LÉGER

- Mobilisation en sécurité alimentaire

Ateliers culinaires et installation de jardins en milieu scolaire

- Projets en persévérance scolaire et réussite éducative

Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec 

VOLET VIE ASSOCIATIVE



CONSEIL D'ADMINISTRATION



253 HEURES

Cette année, neuf femmes se sont impliquées au conseil d'administration. Elles ont effectué 253 heures de bénévolat. Elles se sont rencontrées à huit reprises pour des rencontres régulières. De plus, un sous-comité a été mis en place afin de mettre à jour nos règlements généraux.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

C'est par Zoom qu'a eu lieu notre assemblée générale le 21 octobre 2021. Vingt-six membres étaient présentes. La présidente du conseil d'administration, madame Jocelyne Alix, a ouvert l'assemblée. Suite à l'adoption des états financiers au 31 mars 2020, le rapport d'activités a été présenté de façon ludique par l'équipe des travailleuses.

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.

L'assemblée générale annuelle s'est déroulée rondement grâce à la participation de toutes!



PORTRAIT DES PARTICIPANTES*

1 FEMME SUR **2**

VIT SEULE.

- 23 % SONT CÉLIBATAIRES.
- 24 % SONT SÉPARÉES OU DIVORCÉES.
- 10 % SONT VEUVES.

PRÈS DE **50 %** ONT UN REVENU

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



Plus de 45 %
détenient un diplôme
collégial ou universitaire.

DIVERSITÉ CULTURELLE

Canadienne · Colombienne
Allemande · Italienne · Malgache
Haïtienne · Péruvienne · Taïwanaise
Afgane · Iranienne · Française · Cubaine
Libanaise · Vénézuélienne · Philippine
Polonaise · Espagnole · Égyptienne
Algérienne · Vietnamienne
Camerounaise
ETC.

17 LANGUES

MATERNELLES DIFFÉRENTES

MOYENNE D'ÂGE :

55 ANS

LEUR ÂGE VARIE ENTRE

17 ANS

ET **93 ANS.**

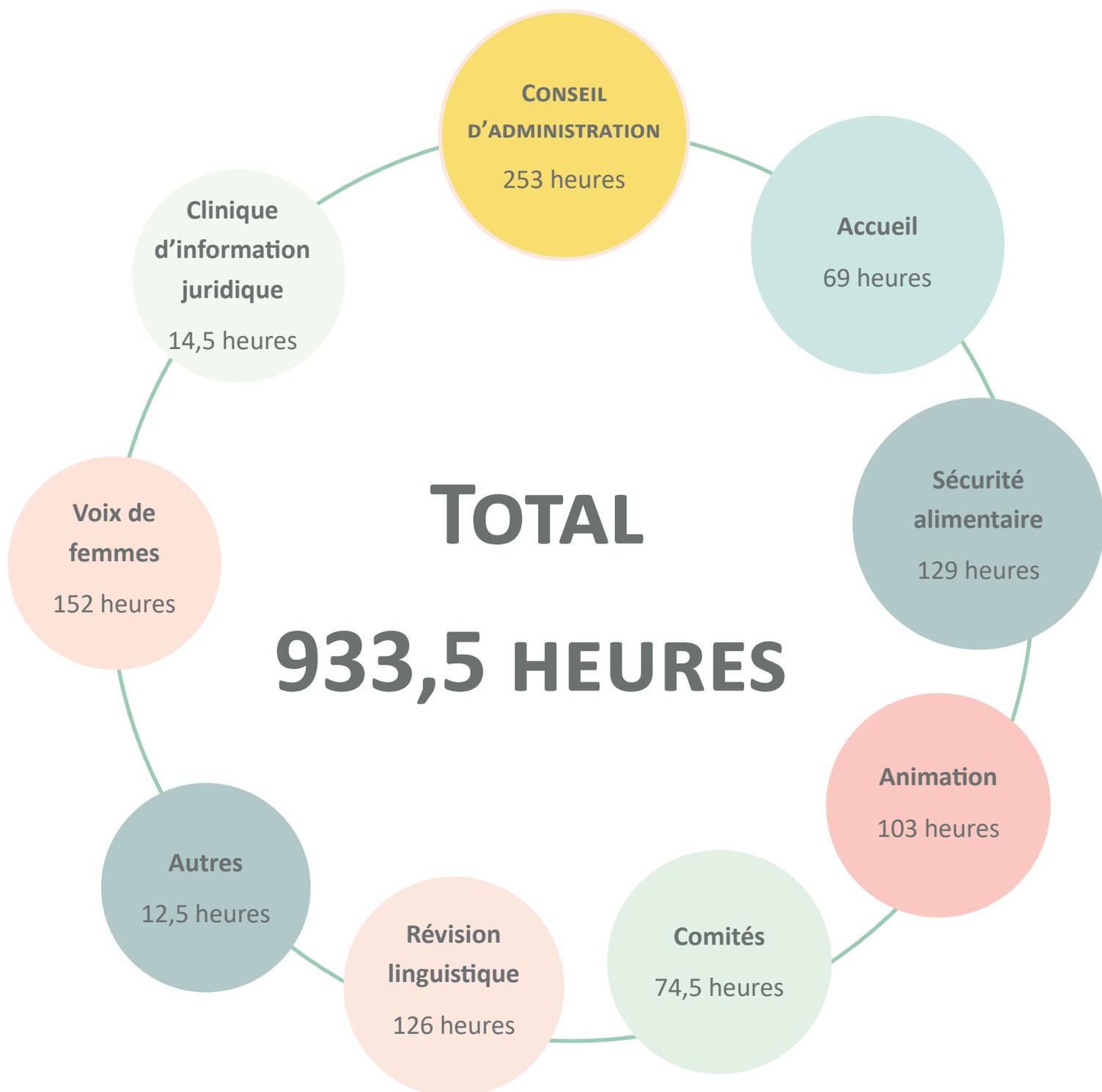
Plus de **67 %**

des personnes qui fréquentent
les activités du Centre sont à la
retraite ou sans emploi.

- **70 % FRÉQUENTENT LE CENTRE DEPUIS
MOINS DE DEUX ANS.**
- **PLUS DE 10 % RÉSIDENT À L'EXTÉRIEUR
DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU.**

* 394 RÉPONDANT·E·S EN DATE DU 10 MAI 2021.

BÉNÉVOLAT



Ayant à cœur la mission du Centre de femmes, plusieurs bénévoles ont poursuivi leur implication après avoir approuvé la plateforme de vidéoconférence Zoom, tandis que d'autres se sont adaptées aux nouvelles mesures mises en place pour éviter la propagation de la COVID-19.

TÉMOIGNAGES



TÉMOIGNAGES

Depuis quelques mois, je fais partie du Centre des femmes du Haut-Richelieu. Je suis très satisfaite, surtout en temps de pandémie, des activités de cet organisme. Je suis inscrite à des cours de conversation anglaise, informatique, cuisine collective. Tous ces cours sont très intéressants et je mets en pratique les connaissances acquises. Aussi en Zoom, j'ai participé à certaines conférences avec des femmes immigrantes provenant de milieux diversifiés. J'ai constaté et apprécié le vécu de ces femmes inspirantes. Toutes ces conférences et activités me permettent de faire de nouvelles rencontres et d'être plus attentive à l'environnement et plus sensible aux droits des femmes. A l'occasion des fêtes de Noël, j'ai gagné un sapin naturel, gracieuseté de Bloom Jardinerie.

Je suis fière d'être membre du Centre des femmes. La présence de cet organisme à St-Jean est un plus pour la région.

Yvette Beaudin



FÉLICITATIONS POUR TOUTES CES BELLES INITIATIVES QUE VOUS EFFECTUEZ. ON PEUT DIRE QUE VOUS SAVEZ VOUS ADAPTER AU CONTEXTE ACTUEL, TOUT EN CONTINUANT DE PRENDRE SOIN DE VOS MEMBRES. CHAPEAU À TOUTE L'ÉQUIPE.

Carmen Dufresne, mai 2020

TÉMOIGNAGES SPONTANÉES

« Mon doux, je ne savais pas que parler pouvait faire autant de bien, ça fait tellement du bien parler au téléphone. Merci! »

« Votre appel me donne de l'énergie, c'est une journée difficile aujourd'hui. »

« Le centre de femmes c'est comme une deuxième famille, on y est accueilli chaleureusement et on s'y sent bien. »

Je viens de parcourir votre programmation Printemps 2021.

Je n'ai que des félicitations à vous faire pour le magnifique travail que vous et votre équipe accomplissez en dépit des conditions difficiles que nous vivons toutes en ce moment.

La liste des activités offertes est variée, votre choix des thèmes à traiter est diversifié, fort intéressant et à propos.

Merci de continuer à alimenter la flamme de l'espoir vers un monde d'égalité et d'équité pour toutes les femmes. Félicitations.

Lillian Lanoue

TÉMOIGNAGE D'UNE PARTICIPANTE AUX ATELIERS DE CUISINE EN LIGNE

Quelques mots pour vous parler des ateliers de cuisine du Centre de femmes du Haut-Richelieu. En cette année de pandémie mondiale, j'ai pu participer à ces ateliers via la plateforme Zoom, durant les saisons automne 2020 et hiver 2021.

Grâce à Zoom, on pouvait voir l'animatrice Rebecca et toutes les autres participantes et aussi jaser ensemble. Comme participantes, on était plusieurs à n'avoir jamais utilisé Zoom, mais avec un peu de pratique et les conseils du Centre et de Rebecca, tout se passait quand même très bien.

La façon dont ça se déroulait, c'est que Rebecca avait un texte avec des photos et elle nous partageait son écran, pour qu'on puisse suivre l'atelier. J'ai apprécié la recherche et la préparation qu'elle avait faites avant pour construire ses ateliers. Elle nous a partagé beaucoup de contenu et pleins de recettes inspirantes à essayer. C'était très bien fait et facile à comprendre et les sujets étaient très d'actualité (conserves, anti-gaspillage, *meal prep*, végétarisme, etc.). Pour moi qui adore cuisiner des nouvelles recettes et découvrir des nouvelles saveurs, ça été grandement apprécié. J'ai même déjà cuisiné sa recette de muffins aux flocons d'avoine qui, en passant, sont excellents.

Elle nous a aussi donné pleins de trucs et de conseils dans tous les ateliers. Ce qui était encore plus intéressant, c'était le partage des connaissances culinaires avec les autres participantes. C'était vraiment plaisant et très enrichissant, car les participantes nous partageaient leurs expériences vécues et pleins de petits conseils pratiques.

De plus, ça été pour moi une façon de socialiser un peu en ce temps de pandémie. Nous étions environ une dizaine de participantes, et c'était facile d'avoir la parole pour échanger nos idées. On pouvait toujours poser nos questions sans crainte.

C'est certain que ces ateliers auraient été encore plus plaisants en présentiel, car on aurait pu goûter et toucher certains produits ou recettes, mais quand même, ça été un excellent compromis. J'ai adoré absolument tous les ateliers et j'avais toujours hâte d'y participer.

Pour terminer, je recommanderais ces ateliers à toutes les femmes qui sont curieuses d'en apprendre un peu plus en cuisine. En tout cas, moi je me suis déjà inscrite à la nouvelle session d'ateliers et j'ai bien hâte que ça commence 😊.

Lise Lepage

TÉMOIGNAGES

J'ai eu la chance, grâce au Centre de femmes du Haut-Richelieu, de suivre avec Madame Linda Basque l'atelier Antidote 1 sur la plateforme Zoom ce qui, selon l'animatrice, limite un peu car elle a dû raccourcir de deux sessions de trois heures. Selon moi, c'était si bien animé et j'ai partagé les huit rencontres avec un groupe de femmes si authentiques et généreuses, attentives et disciplinées que, j'en suis certaine, nous n'en avons pas souffert. Nous avons reçu les outils nécessaires pour augmenter ou retrouver chacune notre estime de soi.

Grâce à notre phare Linda, j'ai d'abord compris ce qu'est la socialisation et ses effets sur moi. Quel chemin parcouru depuis ma jeunesse sévèrement encadrée et implantée dans un rôle prédéterminé. Je peux me réjouir de mon potentiel actuel et de celui de mes compagnes de route. Nous sommes toutefois bien conscientes que nous cheminerons toute notre vie. Nous sommes capables, nous les femmes, de nous unir pour faire avancer les choses et pour nous faire avancer également.

Suivre Antidote 1 m'a rempli le cœur de joie et de fierté quand, dans des circonstances précises, j'ai appris à me choisir sans culpabilité. J'ai aussi pu dire NON, sans ajouter d'explications. Malgré mes 76 ans, j'ai appris avec des outils concrets que j'ai encore la chance de me choisir pour le restant de mes jours sans penser que je suis égoïste. Je suis tellement reconnaissante d'avoir pu ajuster ma route avec des femmes pleines de ressources et de grandeur d'âme. Oui, Antidote 1 avec Linda m'a ré-ouvert le chemin pour continuer à marcher la tête haute, malgré les aléas de ma vie qui m'avaient, pour un temps, mise hors combat. J'ai retrouvé avec émotion l'estime de moi et laissé derrière ce qui ne m'appartenait pas. Je regarderai dans le pare-brise et non dans le rétroviseur, j'avancerai avec confiance. Merci spécial à mes compagnes pour le partage de nos forces et pour les qualités que nous nous sommes reconnues et merci de tout cœur à toi, Linda, pour ta grande écoute compatissante et ton animation si éclairante. J'espère de tout cœur vivre Antidote 2 et Antidote 3 avec mes compagnes.

Nicole Monette

TÉMOIGNAGES

Mon impression de la dernière année

L'année qui s'est terminée à la fin mars a été hors-norme pour tout le monde et le Centre n'y a pas échappé. Nous avons commencé l'année en avril 2020 en étant confinées, puis nous avons pu revenir au bureau en prenant beaucoup de précautions. Nos activités ont été perturbées quelque peu, mais vous avez toutes *purellé, désinfecté et porté un masque*, je n'oserais pas dire avec plaisir mais ... il faut ce qu'il faut. Puis un nouveau confinement est arrivé et c'est là que l'équipe a mis l'emphase sur les activités en visioconférence, ce bon vieux nouveau Zoom.

Vous avez répondu présentes à ce mode de fonctionnement que nous avons toutes appris en même temps par essai-erreur. Certaines ont aimé, d'autres moins.

Comme le confinement se prolongeait, le Centre a pris l'initiative d'appeler toutes ses membres afin de s'informer de leur santé et d'égayer les journées de celles qui sont plus isolées. Au fil des mois, d'autres liens se sont créés entre vous et nous et j'ai appris à mieux vous connaître. Ces conversations informelles sur votre vie ont permis de développer des liens plus solides. Si quelques-unes d'entre vous vivaient des frustrations, ça ne vous a pas empêchées de les dire avec calme, et ce fut de très belles conversations que j'ai eues avec chacune d'entre vous.

Votre résilience face à cette année différente m'a impressionnée et ravie. Je croyais parler à des femmes en pleurs mais non, sans être débordantes de joie, vous avez montré une capacité à passer au travers de cette pandémie avec calme. Cependant, je ne peux passer sous silence que vous m'avez manqué, le contact humain en chair et en os ne sera jamais remplacé par tous les visioconférences du monde.

J'ai hâte de toutes vous voir.

Monique Petit, travailleuse

EN JASANT AVEC LES FEMMES, J'AI SENTI QUE LE FAIT DE ME PARLER LEUR A PERMIS DE SE RASSURER ELLES-MÊMES QUANT AUX DÉCISIONS QU'ELLES ONT PRISES. DURANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT, IL EST FACILE DE SE LAISSER ENVAHIR PAR LE DOUTE ET L'INCERTITUDE. CES MOMENTS D'ÉCHANGES INFORMELS ONT PERMIS À PLUSIEURS DE MIEUX VIVRE AVEC LEURS DÉCISIONS.

*Joëlle Thérien,
travailleuse*

VOLET SERVICES



SERVICES

INTERVENTIONS

105

interventions

Entre le 1^{er} avril 2020 et le 31 mars 2021, 73 % des interventions ont nécessité de l'écoute et 19 % des écoutes ont aussi nécessité des références. Concernant les autres interventions, les femmes ont été référées vers d'autres ressources du milieu. C'est sans surprise que nous constatons que la thématique la plus abordée a été l'isolement dû à la crise sanitaire. Soulignons tout de même que dans 31 % des interventions, il a été question de violence et que plusieurs autres sujets ont été abordés, comme le logement, la santé physique et mentale, les relations entre les parents et les enfants, etc.



Les femmes ayant bénéficié du service d'écoute et de référence ont pris connaissance du Centre de femmes par le biais des intervenant·e·s du réseau de la santé et du milieu communautaire, des bulletins municipaux, des médias locaux, des réseaux sociaux, etc.

APPELS AUX MEMBRES

Dès le début de la pandémie, le Centre de femmes a mis sur pied un nouveau service destiné à prévenir l'isolement des femmes. À chaque semaine, les travailleuses effectuaient plusieurs appels de courtoisie pour discuter avec les membres qui le désiraient. Après une relâche de quelques mois, ce service a été proposé de nouveau aux membres lorsque le Haut-Richelieu a basculé en zone rouge. Cette fois-ci, les femmes ont spécifié leur préférence quant à la fréquence des appels.

1420

appels

SERVICES (SUITE)

CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Grâce à l'implication bénévole de l'avocate Virginie Thibault, le Centre a pu offrir des séances d'information juridique sur une base mensuelle. Les membres ont pu ainsi bénéficier d'une rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes pour obtenir de l'information sur différents sujets, tel que le testament, le mandant d'inaptitude, le droit civil du logement, le droit du travail et le droit familial. Afin de s'adapter aux consignes sanitaires en lien avec la pandémie de COVID-19, les rendez-vous ont eu lieu par téléphone plutôt qu'en présence.

20
RENCONTRES



SOUTIEN TECHNIQUE

La très grande majorité des membres du Centre de femmes n'avaient jamais participé à des rencontres sur la plateforme de vidéoconférence Zoom. Pour les soutenir dans l'utilisation de ce nouvel outil, les travailleuses étaient disponibles pour guider les femmes et répondre à leurs questions.



PLUS DE
90 HEURES

De plus, deux séances d'initiation à Zoom ont été organisées pour favoriser la participation des femmes à nos activités virtuelles, dont l'Assemblée générale annuelle. Devant l'intérêt exprimé par plusieurs membres, une soirée-conférence intitulée « Comment animer une rencontre sur Zoom » a été organisée.

Finalement, les bénévoles qui animaient des activités au Centre ont également bénéficié d'un soutien technique de la part de l'équipe de travail. La poursuite des activités en mode virtuel résulte d'une remarquable capacité d'adaptation des animatrices et des participantes!

SERVICES (SUITE)

PETITS DÉJEUNERS

Pour garantir la sécurité de toutes, de nombreux gestes barrière ont été mis en place : inscriptions limitées à dix personnes, port du masque en déplacement, distance de deux mètres entre les tables, etc. Deux membres de l'équipe prenaient les commandes et effectuaient le service aux tables. On se serait cru au restaurant! Ces nouvelles procédures n'ont pas empêché les participantes de profiter de ce temps pour échanger de façon informelle et d'apprécier ce précieux moment.

6

RENCONTRES

51

PRÉSENCES

« Nous avons eu un seul petit déjeuner du monde et ce fut très riche en information. Merci Nancy qui nous a fait découvrir le Liban! »

- Monique Petit



24

RENCONTRES

84

PRÉSENCES

CONVERSATION ANGLAISE

Encore cette année, Denise Bonds, professeure à la retraite et bénévole au Centre de femmes depuis 2019, a dirigé des séances de conversation anglaise en créant des petits groupes de participantes. Après avoir offert six ateliers en présence, l'animatrice bénévole a poursuivi les rencontres sur la plateforme de vidéoconférence Zoom, au plus grand plaisir des participantes, qui étaient heureuses de pouvoir bénéficier de cette opportunité pour pratiquer leur anglais.

DIVERSIFICATION DU MEMBERSHIP

L'année qui se termine était une année d'aboutissements et de réalisations de beaux projets, dont voici quelques exemples :

- Démarrage **DES PETITS DÉJEUNERS DU MONDE** en septembre 2020. Cette activité consiste à inviter une femme issue de l'immigration à partager avec les membres autour d'un petit déjeuner typique les différentes facettes de sa culture d'origine .
- Démarrage des **ATELIERS DE CONVERSATION FRANÇAISE** pour les nouvelles arrivantes pour leur permettre de se familiariser avec la langue française et leur offrir l'opportunité de sortir de leur isolement. Composés en majorité d'étudiantes en francisation de la Relance, les deux groupes de conversation se réunissent sur une base hebdomadaire pour pratiquer le français oral. Certaines participantes ont démontré un intérêt à s'impliquer en tant que bénévoles ou encore à profiter d'autres services ou activités offerts au Centre.
- Réalisation de **DIFFÉRENTES CONFÉRENCES DANS LA THÉMATIQUE DE L'IMMIGRATION** pour une meilleure sensibilisation sur le vécu des femmes dans leur trajectoire migratoire. Ces activités d'éducation populaire ont permis aux participantes de se familiariser avec les différents aspects et situations que vivent les personnes immigrantes.



L'identité culturelle, quête éternelle entre le pays d'origine et la terre d'accueil.

Femmes d'ici et femmes d'ailleurs : partages, défis et réalisations avec Marie-Laure Kouakou, qui a partagé son expérience en tant qu'étudiante de la Côte-d'Ivoire.

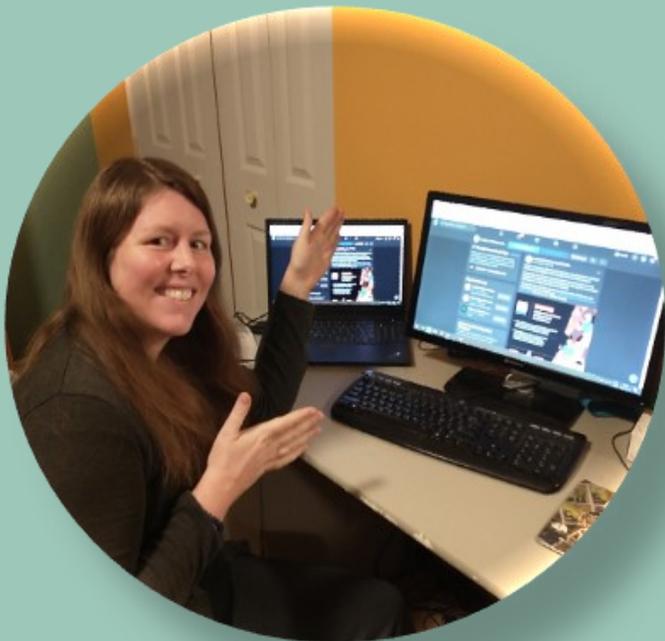
Femmes d'ici et femmes d'ailleurs, femmes inspirantes avec Judith Feudjio du Cameroun, qui a parlé de son parcours migratoire entre l'Italie jusqu'au Québec.

S'aimer pour mieux s'intégrer, un partage basé sur une expérience personnelle en intégration globale et surtout professionnelle.

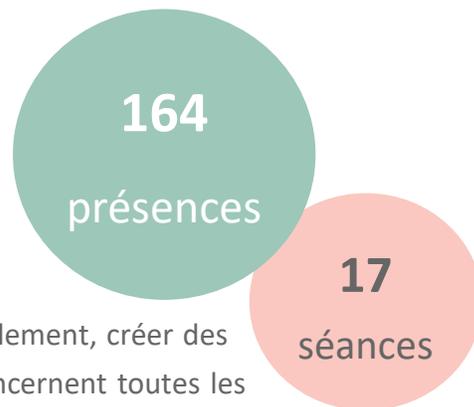
Une camerounaise raconte, Rosine Mgombi parle des stratégies pour contrer les discriminations et le racisme au Cameroun.

- **CONSOLIDATION DES LIENS** déjà créés avec les différents instances et organismes œuvrant auprès des personnes issues de l'immigration, comme La Table de concertation des partenaires en immigration, La Porte Ouverte, Le Quartier de l'emploi, l'Ancre, La Relance, Famille à cœur, Accueil aux immigrants de l'est de Montréal et beaucoup d'autres.
- **PARTICIPATION À DEUX ACTIVITÉS** de l'Ancre (Québec Compostelle et Ma cabane à sucre chez moi) qui ont permis de faire connaître les attraits régionaux et la culture québécoise aux personnes immigrantes.
- Dans le cadre de la Marche mondiale des femmes, nous avons participé au comité de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie qui a organisé un panel, dont l'objectif était d'améliorer la collaboration entre femmes québécoises et femmes issues de l'immigration pour **CONTRE LE RACISME SYSTÉMIQUE**.

VOLET ÉDUCATIF



ACTIVITÉS

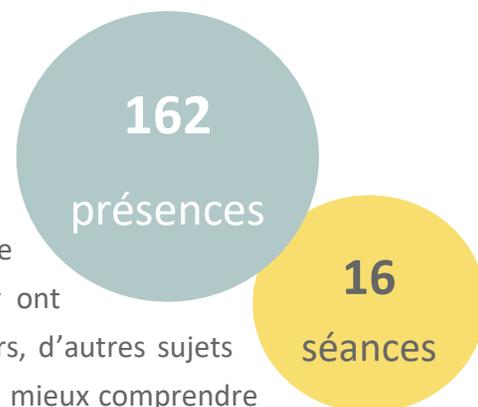


LES CAFÉS-RENCONTRES

Ces rendez-vous réguliers 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. Cette année, la plupart des café-rencontres avait pour but d'aider les participantes à devenir la femme qu'elles ont envie d'être. Bien que la grande majorité des café-rencontres on eu lieu sur la plateforme ZOOM, les membres étaient au rendez-vous et échangeaient avec les autres participantes pour se soutenir les unes les autres. Parmi les trois rencontres qui ont eu lieu en présentiel, deux café-rencontres ont eu lieu à Saint-Jean-sur-Richelieu et un à Mont-Saint-Grégoire afin de joindre une plus grande diversité de femmes. Les évaluations montrent que les participantes sont satisfaites de ces moments d'échanges et qu'elles y développent des outils pour faire face aux situations problématiques qu'elles pourraient rencontrer.

LES CONFÉRENCES

Dans le cadre de notre projet à la diversité, une soirée-conférence par mois abordait la diversité culturelle. Des femmes d'ici et d'ailleurs sont venues parler aux membres de leur parcours migratoire et de leur culture d'origine. Les femmes ont apprécié ces rendez-vous mensuels qui leur ont permis d'en apprendre davantage sur ces femmes inspirantes. Par ailleurs, d'autres sujets ont également été abordés afin d'outiller les femmes et leur permettre de mieux comprendre les enjeux sociaux qui les touchent. Par exemple, l'équipe de travail a animé des discussions autour du chemin de Compostelle, de l'histoire du Québec au moment de la crise d'octobre, du concept du « care », des violences faites aux femmes et des techniques pour réussir son jardin. Les programmations ont également été bonifiées par des partenariats avec le Quartier de l'Emploi, le Réseau québécois des femmes en environnement, la Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu, l'Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud et Me Christine Robert, notaire, qui a démystifié les démarches relatives au testament et au mandat d'inaptitude. La majorité des conférences ont eu lieu sur la plateforme de



de vidéoconférence Zoom et plusieurs participantes ont mentionné apprécier ce mode de fonctionnement qui leur permet d'assister à ces activités dans le confort de leur foyer.



Soirée-conférence : Comment créer une réunion sur Zoom?

ACTIVITÉS (SUITE)

LES ATELIERS

Les différentes thématiques abordées dans les ateliers ont permis aux participantes de vivre une expérience positive en explorant des sujets qui les préoccupent. Dans l'atelier sur l'histoire des femmes au Québec, les participantes ont voyagé dans le temps pour mieux comprendre leur histoire collective. L'atelier intitulé « Informatique 101 » a permis aux femmes d'apprivoiser plusieurs outils et plateformes numériques. Quant à l'atelier sur l'anxiété, il a permis aux participantes de se bâtir une boîte à outils pour mieux gérer leurs problèmes. Finalement, toujours très apprécié, l'atelier Antidote, qui a débuté le 17 mars 2021, a permis aux femmes d'améliorer leur confiance en elles.

99
présences

12
séances

LES CINÉS-CAUSERIES

Très apprécié des membres, ce rendez-vous mensuel leur permet d'échanger sur des thématiques variées qui touchent la société. Malheureusement, cette année seulement deux séances ont pu avoir lieu, car cette activité n'a pas été offerte en mode virtuel. Il n'en demeure pas moins que les participantes ont grandement apprécié les films *Waban-Aki* et *La source des femmes*. Dans le premier, elles ont pu en apprendre beaucoup sur l'histoire des Abénaquis, tandis que le deuxième a permis d'aborder le sujet de la grève du sexe comme moyen de pression, puisque les femmes y ont eu recours pour revendiquer un meilleur accès à l'eau potable.

2 séances

16
présences

COMITÉ PROGRAMMATION

Cette année, le comité s'est rencontré à une reprise. Les membres désirant s'impliquer pouvaient choisir des thématiques pour ensuite les animer lors de cafés-rencontres. Les animatrices-bénévoles bénéficiaient d'aide pour être outillées pour l'animation d'activités sur la plateforme ZOOM.

Les participantes se sont attachées au chat de Rebecca qui a fait plusieurs apparitions par semaine!



QUELQUES-UNES DE NOS ACTIVITÉS

- COMMENT SE PARDONNER
- JARDINAGE 101
- ACCEPTER SES LIMITES
- VIEILLIR SANS SE SENTIR PRISE AU PIÈGE
- LE BUDGET DE A À Z
- DÉMYSTIFIONS L'ALZHEIMER
- COMPOSTELLE: MARCHER À MA RENCONTRE
- L'HISTOIRE DES FEMMES AU QUÉBEC
- L'ANXIÉTÉ
- L'IDENTITÉ CULTURELLE, QUÊTE ÉTERNELLE ENTRE LE PAYS D'ORIGINE ET TERRE D'ACCUEIL
- L'ESTIME DE SOI
- « CARE » ET SANTÉ MENTALE
- REPARTIR À ZÉRO
- LE BUDGET DE A À Z
- OBSTACLES ET INGRÉDIENTS POUR UNE BONNE COMMUNICATION
- LES VIOLENCES LAISSENT LEURS MARQUES...
- S'AIMER POUR MIEUX S'INTÉGRER
- ANTI-GASPILLAGE AU MENU
- TOUR DU MONDE VÉGÉTARIEN
- FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS, FEMMES INSPIRANTES
- RÉUSSIR SES SEMIS
- FEMMES ET CHANGEMENTS CLIMATIQUES
- RÉCONFORTS D'HIVER
- L'INGRÉDIENT MANQUANT, QU'EST-CE QU'ON FAIT?
- LES FONCTIONNALITÉS DE ZOOM
- IL Y A 50 ANS, LE QUÉBEC EN CRISE! RACONTONS-NOUS.

Plus de
208 heures
d'animation

104
séances

818
présences

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



« (...) un événement rassembleur et très agréable. Les membres présentes en ont profité pour jaser de leur été, de leur confinement, et renouer après de longs mois d'isolement. Plusieurs en avaient long à raconter! »

Extrait du *Voix de femmes*, automne 2020

PIQUE-NIQUE ESTIVAL

PARC PAUL-BEAULIEU

35 PARTICIPANTES

FÊTE DE NOËL

SUR ZOOM

18 PARTICIPANTES



L'équipe de travail avait organisé des jeux et des tirages pour les participantes qui ont grandement apprécié ce moment convivial!

GROUPES AUTOGÉRÉS

En ces circonstances bien particulière, les animatrices de groupes autogérés ont su s'adapter et animer ces activités tant appréciées par les membres. Les groupes d'écriture ont poursuivi leurs activités sur la plateforme ZOOM et les participantes ont répondu à l'appel! Elles étaient très heureuses de pouvoir continuer leurs activités dans le confort de la maison. Les membres ont poursuivi leur cheminement vers l'*empowerment*.

GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

21 RENCONTRES

139 PRÉSENCES



Lorsque le Haut-Richelieu était en zone orange, les étirements ont pu avoir lieu au plus grand plaisir des participantes. Par la suite, elles ont poursuivi les séances à la maison, grâce à l'enregistrement effectué par la responsable de l'activité.

GROUPE D'ÉTIREMENTS

4 RENCONTRES

42 PRÉSENCES



VOLET ACTIONS COLLECTIVES



BÂTIR FÉMINISTE POUR UNE SOCIÉTÉ SOLIDAIRE

Dans le cadre de la Semaine d'action des centres de femmes qui s'est déroulée du 22 au 26 février 2021, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a appuyé l'R des centres de femmes tout au long de sa démarche pour la rédaction de la Déclaration commune des centres de femmes pour une relance économique féministe. Effectivement, en participant à plus d'une quinzaine de webinaires organisés par l'R, de même qu'à son comité d'action politique, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a mis à profit son expérience terrain et son expertise. Même si la semaine d'action est terminée, les travailleuses du Centre continueront de parler de l'importance de considérer les conditions de vie des femmes et des personnes que la société racise, dont les femmes autochtones, les migrantes sans statut et les immigrantes.

QUATORZE PERSONNES ÉTAIENT RÉUNIES POUR ÉCHANGER AUTOUR DU CONTENU DE LA DÉCLARATION COMMUNE DES CENTRES DE FEMMES POUR UNE RELANCE ÉCONOMIQUE FÉMINISTE. EN PLUS DES MEMBRES ET DES TRAVAILLEUSES DU CENTRE, LES REPRÉSENTANTES DE LA MAISON HINA, DU CIVAS L'EXPRESSION LIBRE, DU CENTRE D'ORIENTATION ET DE FORMATION POUR FEMMES EN RECHERCHE D'EMPLOI, DE MÈRES AU FRONT SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, DE LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DU HAUT-RICHELIEU ONT PRIS LA PAROLE POUR EXPLIQUER AUX DÉPUTÉS CLAIRE SAMSON ET LOUIS LEMIEUX, L'IMPORTANCE D'ÉCOUTER LES FEMMES.



Capture d'écran de la rencontre virtuelle qui a eu lieu le 22 février 2021.

Des élu·e·s sensibilisé·e·s

LA DÉCLARATION POUR UNE RELANCE FÉMINISTE A ÉTÉ ACHÉMINÉE AUX TROIS DÉPUTÉ·E·S DU HAUT-RICHELIEU (NIVEAUX PROVINCIAL ET FÉDÉRAL)

SENSIBILISATION SUR DIFFÉRENTES PLATEFORMES

FACEBOOK, SITE INTERNET, BALADO *ON BRASSE DE L'R*, VOIX DE FEMMES, COMMUNIQUÉS DANS LES MÉDIAS, ETC.

Le travail se poursuit...

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Pour soutenir les femmes et leur apporter du réconfort, l'équipe souhaitait organiser une activité ressourçante avec une femme inspirante. Pour le plus grand bonheur de toutes, l'écrivaine Kim Thúy a répondu positivement à l'invitation. Durant une rencontre virtuelle de deux heures, elle a tenu en haleine les participantes avec des récits remplis de douceur et d'optimisme. Une belle source d'inspiration pour les participantes qui ont beaucoup apprécié cette rencontre, qui leur a permis de réfléchir sur l'avancement des droits des femmes au Québec et au Vietnam. Les évaluations révèlent que les femmes ont adoré cette rencontre riche et intime et nombreuses sont celles qui auraient aimé l'entendre plus de deux heures!

48

participantes



COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021

« Juste l'entendre a fait mon bonheur. »

« C'est comme si elle me parlait personnellement, »

« C'est une conteuse volubile, pétillante. L'entendre est un plaisir, surtout en pandémie où les contacts nous sont refusés. »

J'ai adoré!

« Je voulais être éblouie par cette femme. C'est tellement réussi! »

C'était magique!

EN ROUTE VERS LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES

En raison du contexte entourant la pandémie, le grand rassemblement de la Marche mondiale des femmes prévue à Terrebonne n'a pas eu lieu, mais le comité de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM) a choisi de suivre le calendrier établi par la Coordination du Québec, qui a pour objectif de profiter de moments-clés pour faire parler de ses revendications. Le Centre de femmes a participé activement au comité de travail de la TCGFM.

Centre de femmes Haut-Richelieu
 ☆ Favoris · 16 octobre 2020 · 🌐

Ce matin, notre agente de communication a livré des pots de pinottes à quatre élu·es de la région dans le cadre de l'opération pinottes. L'objectif: que les revendications du #CQMMF2020 visant à permettre aux femmes de sortir ne passent pas inaperçues! Pour suivre les autres livraisons, consulter la page de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie - TCGFM.



529 Personnes atteintes
103 Interactions

Centre de femmes Haut-Richelieu a ajouté une nouvelle photo à l'album : J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes.
 ☆ Favoris · 30 novembre 2020 · 🌐

Avec son masque, une de nos membres a voulu exprimer un contraste saisissant!

Le 17 octobre 2020, à l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, des élu·e·s ont reçu des arachides accompagnées d'informations en lien avec la féminisation de la pauvreté, dont des témoignages rédigés des membres.



Dans le cadre des 12 jours contre les violences faites aux femmes, des membres ont participé à l'activité *J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes*. De plus, des représentant·e·s de six municipalités ont assisté à une rencontre virtuelle, lors de laquelle des travailleuses du milieu communautaire ont expliqué comment les municipalités pouvaient agir pour contrer les violences faites aux femmes.



248 Personnes atteintes
26 Interactions

SENSIBILISATION ET MOBILISATION

PAS DE RETOUR À L'ANORMAL

SEMAINE D'ACTION DES CENTRES DE FEMMES

JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

JOURNÉE DE SENSIBILISATION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES

JOURNÉE POUR LES FEMMES AUTOCHTONES DISPARUES OU ASSASSINÉES

MANIFESTE POUR LA VALORISATION DU TRAVAIL
INVISIBLE PAR L'AFÉAS

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES

DÉFI ALLAITEMENT

MOSAÏQUE DE SOLIDARITÉ DE CENTRAIDE

APPUI AUX ACTIONS DE MÈRES AU FRONT

RÉFORME DE L'ASSURANCE-EMPLOI EN APPUI AU
COMITÉ CHÔMAGE DU HAUT-RICHELIEU ET DU SUROÏT

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES
AUX FEMMES

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR·E·S

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

RELANCE FÉMINISTE

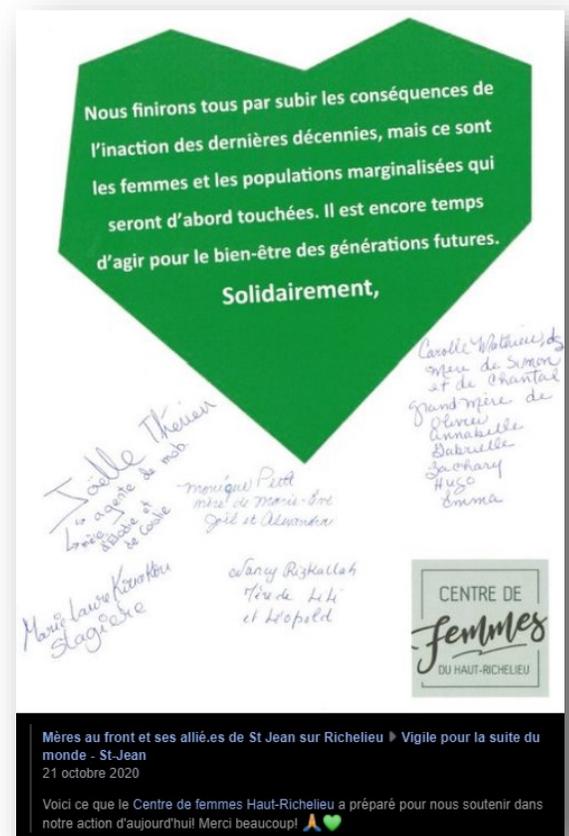
DROIT À L'ALIMENTATION

TRANSITION ÉCOLOGIQUE PORTEUSE DE JUSTICE SOCIALE

JOURNÉE MONDIALE DES FEMMES ET DES FILLES DE SCIENCE

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES



Mères au front et ses alliées de St Jean sur Richelieu ► Vigile pour la suite du monde - St-Jean
21 octobre 2020

Voici ce que le Centre de femmes Haut-Richelieu a préparé pour nous soutenir dans notre action d'aujourd'hui! Merci beaucoup! 🙏❤️



ON EN PARLE SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

Le Centre de femmes appuie des initiatives aux niveaux local et national en lien avec sa mission et demeure à l'affût de l'actualité pour partager son expertise en matière de condition féminine. Voici un aperçu des prises de position qui ont marqué la dernière année :

Centre de femmes Haut-Richelieu
★ Favoris · 17 février · ⚙

Nous sommes solidaire du milieu communautaire et demandons au gouvernement les investissements nécessaires, dès son prochain budget, pour réparer et renforcer le filet social! Et vous?

Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie - TCGFM
Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville
Louis Lemieux - Député de Saint-Jean Claire Samson - Députée d'Iberville
L'R Regroupement des cuisines collectives du Québec

Nous vous invitons à partager cet... Afficher la suite



SOUTENIR LE COMMUNAUTAIRE
ENGAGEZ-VOUS COMMUNAUTAIRE
POUR RÉPARER LE FILET SOCIAL

Centre de femmes Haut-Richelieu
★ Favoris · 2 mars · ⚙

Saviez-vous qu'au Québec seulement 10 % des noms de lieux qui honorent des personnes rappellent le souvenir d'une femme?

Au rythme où vont les choses, il sera tout simplement impossible de se rapprocher de la parité homme-femme dans la toponymie!

Lorsque vous donnerez votre avis concernant le choix du nom du nouveau pont du Vieux-Saint-Jean, faites preuve d'audace et votez pour un nom féminin!

Comme le dit si bien la Commission de toponymie : « chaque geste posé aujourd'hui contribue à construire le patrimoine toponymique de demain. »

Source : https://toponymie.gouv.qc.ca/.../20200306_femmes-dans-noms-de...

Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
17 février

[Marquez l'histoire! 🗳️] C'est maintenant le temps de se prononcer sur l'appellation du nouveau pont. Jusqu'au 7 mars, les citoyens sont invités à indiquer leur coup de cœur parmi 4 suggestions!

Découvrez les noms et votez en grand nombre ici ▼



UN PONT, 4 NOMS...
C'est le temps de voter 🗳️

SJSR.CA

Quel nom pour le nouveau pont? - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

Centre de femmes Haut-Richelieu
★ Favoris · 30 septembre 2020 · ⚙

Pour éviter que les tragédies comme celles-ci ne se produisent à nouveau...

L'R
29 septembre 2020

👉 L'R des centres de femmes du Québec lance un appel à l'action

Interpellez vos député.es et les citoyen.nes afin de rendre #JusticePourJoyce Echaquan, mais auss...

Afficher la suite



RCENTRES.QC.CA

Justice pour Joyce et toutes celles et ceux que l'on ne voit pas sur vidéo

Centre de femmes Haut-Richelieu
★ Favoris · 18 septembre 2020 · ⚙

Habituellement, le 3e vendredi de septembre, nous nous rassemblons dans le cadre de la marche de sensibilisation contre les violences sexuelles faites aux femmes. Pour les raisons que vous connaissez, le rassemblement n'aura pas lieu, mais nous profitons de cette journée pour vous partager ceci :

👍 Une initiative dans le Haut-Richelieu qui fait chaud au cœur : <https://www.facebook.com/PourVousSoutenir...> Afficher la suite



#PourVousSoutenir
Un mouvement du CIVAS L'expression libre du HR dans le cadre de la JACVSFF

Pour Vous Soutenir
Cause
Civas L'expression Libre, Kim Forget Desbiens et 10 autres...

CONCERTATION ET REPRÉSENTATION



CONCERTATION ET REPRÉSENTATION

- L’R des centres de femmes du Québec
 - ⇒ Comité d’action politique (CAP turquoise)
 - ⇒ Comité soutien à la Permanence (comité des Sages)
- Table régionale des centres de femmes de la Montérégie
- Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
 - ⇒ Table des régions
- 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)
 - ⇒ Comité Marche mondiale des femmes
 - ⇒ Comité de suivi : Co-construire une stratégie de revendications féministes afin d'éliminer la symétrisation de la violence
- Troc-Montérégie (TROC-M)
- Table « À Toute Jeunesse » du Haut-Richelieu
- Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville (CDC)
 - ⇒ Comité Rayonnement
- Comité de pilotage du projet Aliment-Terre
- Table de concertation des partenaires en immigration
- Comité des partenaires de réalisation des fêtes interculturelles
- Comité violence conjugale, familiale et sexuelle de la Montérégie-Est

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 lieux de pouvoir
- Alternative alimentaire dans les déserts alimentaires
- Systématisation de la violence faite aux femmes
- Accès à une saine alimentation abordable
- Préjugés et discrimination envers la diversité culturelle et sexuelle
- Montée de l'antiféminisme et des féminicides
- Racisme et intersectionnalité des oppressions
- Présence des femmes en politique
- Droit à l'alimentation
- Féminisation de la pauvreté
- Justice environnementale
- Charge mentale
- Agressions sexuelles
- Mobilisation régionale



VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



CUISINE COLLECTIVE

Le Centre a élaboré un modèle de cuisine collective respectant la distanciation sociale et les normes d'hygiène liées à la COVID-19. Une cuisine test de ce modèle a eu lieu avec des membres des cuisines collectives. Le résultat étant concluant, une cuisine collective comprenant les quatre étapes régulières d'une cuisine collective, soit la planification, les achats, la cuisine et l'évaluation, a eu lieu. Par la suite, le Centre est passé en zone orange et les activités de cuisine se sont déroulées de façon virtuelle. Les essais de cuisine s'étant révélés concluants, les cuisines en présence reprendront dès que la région sera de nouveau en zone orange.

Ateliers culinaires thématiques

8 séances · 54 participantes

« J'ai hâte de pouvoir essayer ces recettes. »

« Ça nous donne des bonnes idées. »

En partenariat avec Loisirs et sports Montérégie, des ateliers de cuisine ont été animés virtuellement pour les citoyennes de différentes municipalités rurales du Haut-Richelieu. Lors de ces ateliers, les participantes étaient invitées à cuisiner les recettes, chacune dans leur cuisine.

CITOYEN-NES D' HENRYVILLE ET DE SAINTE-ANNE-DE-SABREVOIS

CUISINONS AUTOUR DE LA THÉMATIQUE : SOUVENIRS D'ENFANCE

Un rendez-vous sur Zoom pour les personnes de 60 ans et +.

Gratuit

Informations et inscription: cuisine2@cfhr.ca

MARDI 13 AVRIL
9 H 30 À 11 H 30

Ateliers de cuisine

8 séances

5 participantes

3 municipalités rurales

JARDINS

Jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean

Le jardin intergénérationnel du Vieux-Saint-Jean remplit bien son mandat de créer un milieu de vie dynamique pour les gens de tous âges. Les rencontres ont été réduites, mais les implications ont été des plus variées : entretien du terrain et des bacs de jardin collectif, 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.

40
jardinets

2 jardinets
d'Incroyables
Comestibles

3
organismes

61
personnes
nourries

5 ateliers de cuisine au jardin animés par et pour les jardinières · 9 participantes

3 ateliers sur le développement durable animés par Alternative Aliment-Terre · 6 participantes



J'ai appris beaucoup et je me suis amusée. La pandémie a été très bien gérée. Félicitations et Merci.

Ça m'a permis de sortir de chez moi et de garder le moral. Les rares rencontres faites avec les autres jardiniers apportaient un rayon de soleil à ma journée.

*Garder le contact.....avec l'autre
Regards souriants....yeux vivants....
Et sacs-paniers-légumes remplis de joies
et de saveurs.....
Du pro-bonheur....
C'est tout ça jardiner!!!!*

Les témoignages spontanés sur le groupe Facebook du Jardin communautaire donnent un aperçu de l'impact positif du jardin dans la communauté.

Faire de nouvelles connaissances, apprendre de plus en plus, au début je ne savais pratiquement, rien mais avec une belle équipe on apprend, même avec ce virus, à découvrir de nouveaux légumes, des recettes. J'ai adoré même avec la pandémie.

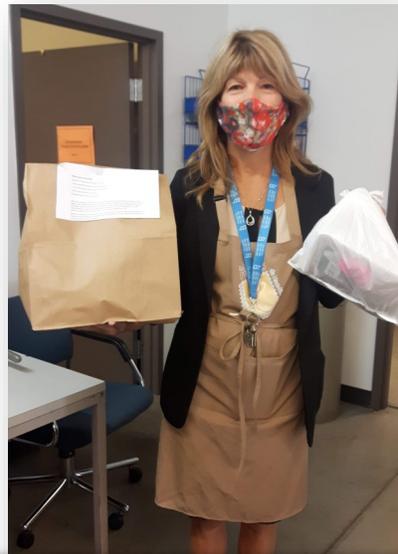
Y GOÛTER, C'EST L'ADOPTER!

Le projet *Y goûter, c'est l'adopter* a modifié sa formule au cours de la dernière année, tout en gardant l'objectif de donner le goût de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments. Lors de leur visite à la banque alimentaire de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Jean-sur-Richelieu, les usagers qui le souhaitent se voient offrir un sac contenant tous les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une recette simple, qu'ils peuvent réaliser dans le confort de leur foyer.

- ◆ 90 % des usagers prennent un sac.
- ◆ 65 % des usagers cuisinent la recette à la maison.

Les croquettes de thon ont été un grand succès auprès de mes enfants!

C'est comme Goodfood. C'est l'fun, on se sent riche!



Distribution de sacs d'ingrédients

1564 personnes

60 séances

« Une femme m'a rapporté que son amie lui avait chaudement recommandé de venir chercher son sac, car elle a trouvé la recette délicieuse! »

INFOLETTRE

Durant le confinement, l'équipe de sécurité alimentaire du Centre de femmes a exprimé le désir de mettre à profit son expertise auprès de la population. Le projet s'est concrétisé avec une infolettre qui a abordé des sujets comme des astuces pour économiser, limiter le gaspillage alimentaire et optimiser la production d'un potager. Sous forme de capsules vidéo et de publications écrites, le contenu est diffusé par le biais d'une infolettre virtuelle et sur la page Facebook du Centre de femmes.

- ◆ Du 10 juin au 9 juillet et du 13 au 27 août 2020, l'infolettre a été diffusée sur une base hebdomadaire.
- ◆ Depuis septembre 2020, l'infolettre est diffusée mensuellement.



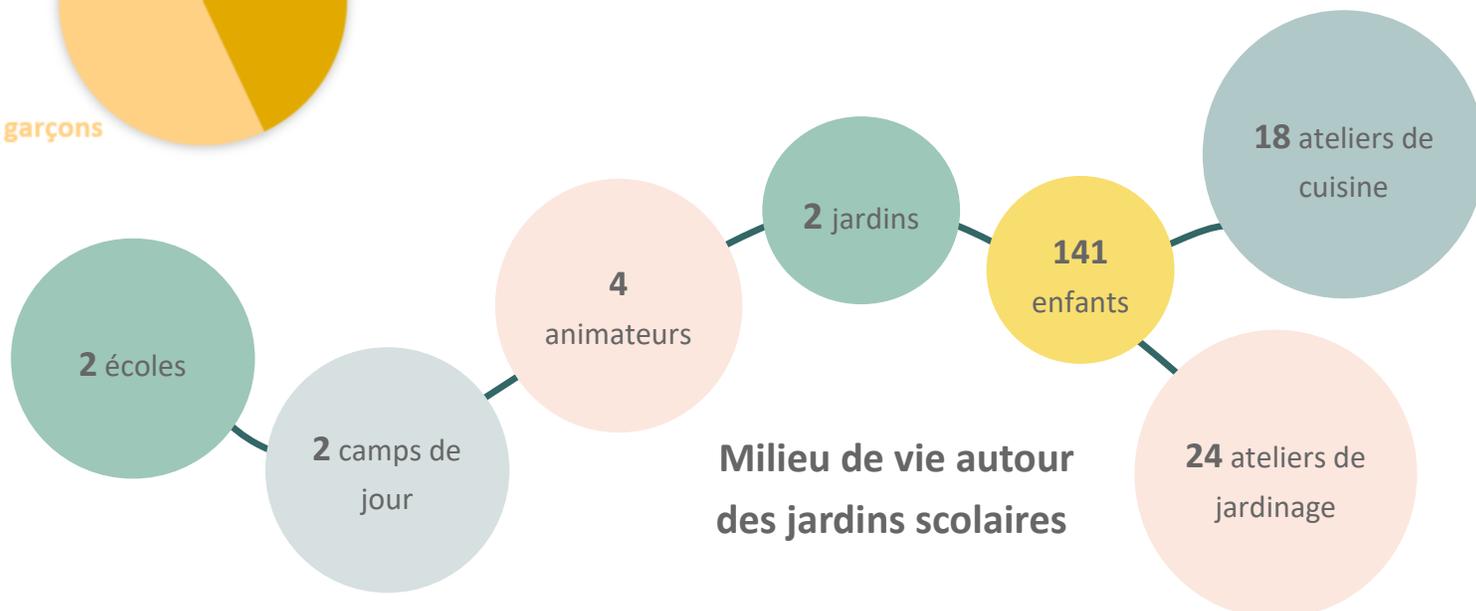
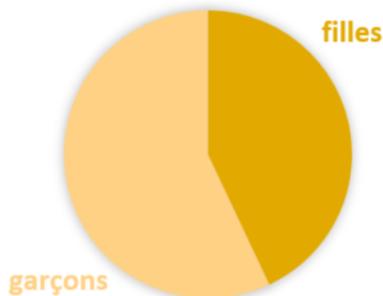
15

PARUTIONS

JARDINS SCOLAIRES ET ATELIERS DE CUISINE POUR ENFANTS

Pour la huitième année, le Centre de femmes anime des ateliers de cuisine pour les enfants 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 en participant à des activités agréables. Au printemps 2020, quinze ateliers culinaires ont été montés par la chargée de projet *Le chef, c'est toi* et ceux-ci ont été distribués aux enseignantes de trois écoles différentes. À l'été 2020, les activités de cuisine se sont déroulées lors des camps de jour.

ENFANTS PARTICIPANTS



GLANAGE

Glaner consiste à récolter des aliments qui sont laissés dans les champs après la récolte ou que des particuliers ne cueilleraient pas dans leurs arbres. Le Centre s'est associé au projet Alternative Aliment-Terre afin d'offrir des activités de glanage aux participantes.

3 activités de glanage

11 participantes



PLATE-BANDE COMESTIBLE

TRINITY CHURCH

En mars 2021, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu a consulté les membres du Centre de femmes afin d'élaborer avec elles une plate-bande comestible dans un parc de la municipalité. En plus de participer à la consultation, un comité s'est formé pour préparer un dépliant explicatif qui sera distribué sur le site à l'été 2021. Plusieurs des plantes choisies étant moins connues, ce dépliant permettra à la population de faire de belles découvertes.

1 séance de consultation

9 participantes

1 comité

4 participantes

2 réunions



LES CRUDIVORES

Dans le cadre de ce projet issu de la concertation des organismes de la Table en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu, des bacs de jardinage avec de la nourriture à partager ont été installés, à Saint-Jean-sur-Richelieu ainsi que dans deux municipalités rurales du Haut-Richelieu. Les personnes de ces milieux se sont mobilisées afin d'installer les bacs, assurer leur entretien et récolter les aliments produits.



21 bacs installés

3 municipalités

24 rencontres

89 personnes impliquées

270 personnes rejointes

MÉDIAS ET REVUE DE PRESSE



COMMUNICATIONS

Cette année, plusieurs outils de communication du Centre de femmes ont été revus afin de renseigner plus adéquatement la population. Auparavant, chacune des programmations était présentée dans un document de dix pages qui était acheminé à toutes les membres du Centre de femmes et aux membres potentielles. À présent, les activités de la programmation sont présentées brièvement dans un dépliant qui est acheminé aux membres, tandis qu'un dépliant présentant l'offre de service du Centre de femmes est acheminé aux membres potentielles, aux travailleuses du milieu, aux municipalités, etc.

Le Centre de femmes mise sur son site Internet pour renseigner la population. En juin 2020, celui-ci a été révisé afin de faciliter la recherche d'informations. Notamment, on y retrouve les détails concernant les activités du Centre dans un format convivial et plusieurs articles ont été ajoutés sur le blogue. Parmi les autrices, on compte des travailleuses, des membres et des collaboratrices comme le groupe de Mères au front de Saint-Jean-sur-Richelieu.



Il n'en demeure pas moins que l'équipe garde à l'esprit que de nombreuses femmes n'ont pas accès à Internet. Pour les renseigner sur les services offerts, des informations sont acheminées par la poste et affichées sur les murs du Centre. De plus, les travailleuses sont disponibles pour répondre aux questions par téléphone. Pour joindre de nouvelles membres, l'équipe mise sur l'envoi de communiqués aux journaux locaux et aux municipalités rurales, qui relaient les informations concernant l'offre de service du Centre.



Les nombreux envois postaux sont effectués avec l'aide de bénévoles et permettent de joindre toutes les membres.

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 apprécié des membres. 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. Cette année, le comité éditorial a accordé une attention particulière à la nouvelle rubrique « Bonnes nouvelles », tout en ayant à l'esprit d'offrir des suggestions aux lectrices pour se divertir en respectant les consignes sanitaires.

COMITÉ ÉDITORIAL

Les membres du comité sont motivées et fières de la qualité de leur publication trimestrielle. En plus de participer aux réunions, les participantes effectuent la correction, la mise en page et bonifient le *Voix de femmes* avec leurs idées novatrices. Même s'il n'est pas nécessaire d'être membre du comité pour soumettre un texte, elles sont plusieurs à avoir pris la plume en écrivant des articles pour outiller et inspirer les femmes, dont plusieurs souffrent d'isolement. Pour l'édition d'automne, sur le thème de l'ouverture à toutes les cultures, deux collaboratrices se sont jointes au comité pour partager leur expertise en lien avec les femmes immigrantes.

49
présences

13
rencontres



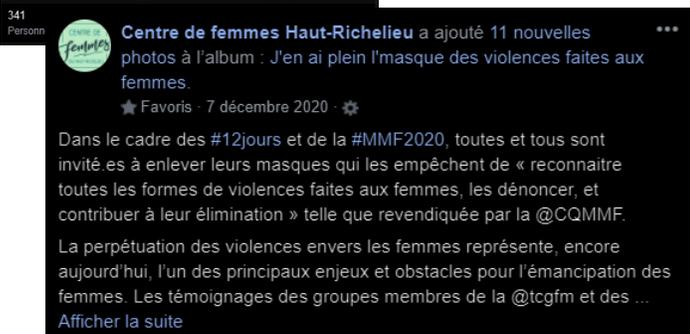
Plus de **300**
femmes ont reçu un
exemplaire.

Cette publication permet de garder le lien avec toutes les membres du Centre, puisque plus de **80 exemplaires** sont envoyés par la poste aux femmes qui n'ont pas accès à Internet.

Les *Voix de femmes* sont disponibles en format numérique sur le site Internet et la page Facebook.

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, celle-ci compte **1 470 abonné·e·s**. Tout au long de l'année, l'intérêt des personnes abonnées a été suscité, puisqu'on y retrouve entre 5 et 10 publications par semaine. Grâce à des publications programmées, la page Facebook a été alimentée durant la fermeture estivale du Centre et durant les vacances de Noël.



REVUE DE PRESSE

AVRIL/MAI

boom
104.1

La directrice du Centre de femmes a réalisé une entrevue à Boom FM le 7 avril 2020 où elle a parlé du service d'écoute et de référence qui était offert par téléphone afin de répondre aux exigences de la Santé publique.

Le Centre de femmes assure une présence auprès de ses membres

LOUISE BÉDARD
lbedard@basel.org魁北克.com

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est fermé au public depuis maintenant deux mois. Il n'assure pas moins une présence auprès de ses membres et travaille à mettre en place divers moyens pour offrir à distance certaines activités.

La tenue d'un café-rencontre 2.0 sur la plateforme ZOOM pourrait être le premier pas pour la reprise de certaines activités prévues au programme. En temps normal, le Centre a une activité à l'horaire tous les jours en semaine et il avait des listes d'attente pour y participer.

Le service d'écoute n'a jamais cessé depuis le début de la crise. Une travailleuse de l'organisme est toujours présente au Centre, aux heures habituelles, pour répondre aux appels.

Carolle Mathieu, la directrice du Centre, indique que les 299 membres ont toutes été appelées pour vérifier si elles avaient des besoins urgents. Un contact plus étroit est maintenu avec une trentaine de femmes qui reçoivent chaque semaine un appel d'une travailleuse du Centre. La directrice explique que certaines femmes souffrent d'isolement et vivent beaucoup d'anxiété.

NOURRITURE

Les appels des femmes au Centre



Carolle Mathieu, directrice du Centre de femmes du Haut-Richelieu, précise que le service d'écoute n'a jamais cessé depuis le début de la crise.

concernent des disputes de couple, des problèmes de stress à la maison avec les jeunes enfants, la peur de contaminer la famille, etc. Des femmes laissent aussi des messages parce qu'elles ont besoin de nourriture.

Parmi elles, des femmes qui travaillaient auparavant et n'étaient pas habituées de faire appel aux banques alimentaires,

relate Mme Mathieu. « Nous les écoutons et nous leur donnons des références à des ressources », ajoute-t-elle.

JARDINAGE

Le COVID-19 n'empêche pas le démarrage du jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean sur la rue Frontenac. Aujourd'hui, jeudi, Geneviève Belhumeur

invite les personnes à assister à un webinaire, de 19 à 20 heures, sur l'initiation du jardinage.

Dans la même veine, le Centre mettra sur pied cet été Les Crudivores, un nouveau projet en sécurité alimentaire, en partenariat avec les organismes de la Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu. Il s'agit des petits jardins dans des bacs qui seront installés à différents endroits de la MRC. Des endroits ont déjà été ciblés à Lacolle, Iberville, le Vieux-Saint-Jean, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noirs, Saint-Valentin et une municipalité à déterminer sur le territoire couvert par le Centre d'aide régionale d'Henryville.

AUTRES FORMES

Le projet a pour but de faciliter l'approvisionnement en légumes, fruits et fines herbes auprès d'une clientèle économiquement défavorisée ou vivant dans des zones de déserts alimentaires.

Le Centre de femmes ne sait pas quand elle pourra tenir l'assemblée générale annuelle qui a lieu habituellement en juin. Le rapport annuel d'activités est en rédaction. Malgré l'incertitude sur la levée du confinement, la planification des activités de l'automne a quand même été entreprise. Si ce n'est pas en présence des femmes, les activités se tiendront avec elles sous d'autres formes, est convaincue la directrice générale.



(Photo gracieuseté)

Le jardin communautaire du Vieux Saint-Jean permet la culture des légumes et des fines herbes dans des jardinières surélevées. Il est possible de s'inscrire jusqu'au 11 mai. Les places sont limitées. On vous invite à laisser un message sur la boîte vocale du Centre de femmes du Haut-Richelieu, au 450 346-0662. Le coût est de 5 \$. Le jardin est situé sur le terrain du Centre des oeuvres, au 40, rue Frontenac. L'activité est ouverte à tous.

Un été pas comme les autres au jardin communautaire

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafra.ca

Les jardins communautaires s'apprêtent à ouvrir leurs portes cette semaine. Le succès de la saison repose sur la bonne foi des jardiniers, à qui on demande la pleine collaboration pour éviter la transmission du coronavirus.

Trente-six jardinets surélevés composent le jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean. Les jardiniers y auront accès à partir du vendredi 15 mai pour préparer la terre et planter leurs semences.

Les installations aménagées dans la cour du Centre des œuvres, sur la rue Frontenac, sont gérées par le Centre de femmes du Haut-Richelieu. La responsable du jardin, Geneviève Belhumeur, explique que les membres auront accès à leur lopin de terre pour un maximum de trois heures à chaque visite. De plus, leur nombre sera limité à quatre à la fois pour respecter la distanciation sociale.

«On fait confiance aux gens pour qu'ils respectent l'ordre d'arrivée. Les consignes seront affichées à l'entrée», dit-elle. Par exemple, on demande aux jardiniers d'utiliser leur propre désinfectant pour les mains avant de déverrouiller le cadenas de la clôture. Chacun est tenu d'apporter ses outils et son arrosoir.

CORVÉES ANNULÉES

La dynamique à l'intérieur du jardin ne sera évidemment plus la même. Le Centre de femmes avait l'habitude de coordonner des corvées durant l'été. Elles ne pourront avoir lieu cette année. Il n'y aura pas de soirées thématiques non plus. Par contre,



Plusieurs jardiniers ont craint de ne pas avoir accès à leur lopin de terre à cause de la pandémie. Ils pourront le cultiver à condition de respecter plusieurs règles.

il restera toujours une trentaine de tâches bénévoles à répartir, comme l'entretien des fines herbes dans la zone commune.

Bonne nouvelle, le Centre de femmes pourra compter sur l'aide de jeunes qui réalisent des travaux communautaires chez Justice alternative du Haut-Richelieu. «Ils vont s'occuper de l'arrosage des jardins pour les aînés à la santé fragile. Ça va également permettre de limiter les présences», croit Geneviève Belhumeur.

IBERVILLE

Le jardinage en bac s'amorce aussi sur

la rue Alexandre-Dufresne, dans le Vieux-Iberville. Le Centre d'action bénévole (CAB) d'Iberville y possède 43 espaces surélevés qui n'attendent qu'à recevoir leurs légumes.

«Les gens sont très contents d'y accéder. Ils ont eu peur de ne pas les avoir cette année à cause de la pandémie. On va avoir besoin de l'entraide et de la collaboration de tout le monde. On va souhaiter que ça aille bien», dit Élisabeth Boucher, directrice générale de l'organisme.

À l'autre bout du secteur, le CAB gère

aussi un jardin communautaire en culture au sol, à l'angle du boulevard d'Iberville et de la rue Arcand. Celui-ci est en plein déménagement, sur une autre parcelle de terre cultivable de la ferme Bessette située juste en face.

«On avait commencé à faire les divisions à l'automne, rapporte Mme Boucher. On a rempli les 30 jardinets de terre cette semaine, mais on ne pourra pas faire tout l'aménagement qu'on voulait. Le module de jeu ne sera pas installé. On ne veut pas de rassemblement.»

Il ne pourra y avoir plus de 15 jardiniers à la fois. Les jours de visites seront déterminés en fonction des numéros pairs et impairs des jardinets. Les toilettes ne seront pas accessibles pour réduire les risques de transmission de la COVID-19, pas plus que les tables de pique-nique.

L'ACADIE

Le jardin collectif de L'Acadie est encore désert, mais ce n'est qu'une apparence. Le Comité de dépannage de L'Acadie avait d'habitude de se procurer ses jeunes pousses au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Il a dû se débrouiller seul cette année. Plusieurs bénévoles se sont portés volontaires pour faire pousser des semences à partir de chez eux.

Le lopin de terre est situé dans le parc Jacques-et-Marie. Or, celui-ci est toujours fermé au public. Le Comité de dépannage ne veut surtout pas semer la confusion chez les citoyens. Il attend les directives de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu avant d'aller préparer le terrain.

Centre de femmes Haut-Richelieu
 ★ Favoris · 27 août 2020 · ⚙

👍 Le bon coup du jeudi : le coup d'envoi est lancé pour les inscriptions à nos activités de la programmation d'automne!

Intriguées? Allez jeter un coup d'oeil au <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/programmation-1>

Notre grande salle nous permet d'accueillir les participantes en respectant la distanciation sociale. ... [Afficher la suite](#)

LE CANADA FRANÇAIS · ACTUALITÉ · www.canadafrancais.com · LE JEUDI 27 AOÛT 2020 · A-23

Le Centre de femmes reprend ses activités

LOUISE BÉDARD
 lbedard@canadafrancais.com

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu reprend ses activités en présence des membres après une interruption de cinq mois en raison de la pandémie.

Des changements ont toutefois dû être apportés en raison des mesures sanitaires. Afin de respecter la distanciation sociale, le nombre de participantes sera limité et l'inscription sera obligatoire pour toutes les activités.

Les petits déjeuners-causeries, les soirées ciné-causeries et les cafés-rencontres à Saint-Jean-sur-Richelieu et à Mont-Saint-Grégoire sont de retour.

FEMMES IMMIGRANTES

Parmi les nouveautés, il est maintenant possible aux femmes dont la langue maternelle n'est pas le français de s'inscrire à un atelier de conversation française pour s'enrichir dans une ambiance conviviale.

« Il s'agit d'un nouveau service offert dans le cadre du projet de la diversité du Centre de femmes qui souhaite soutenir les immigrantes et sensibiliser la population aux obstacles que celles-ci doivent surmonter », indique Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation.

Plusieurs activités, dont des soirées-conférences, permettront aussi aux membres d'approfondir leurs connaissances sur différentes facettes de l'immigration, ajoute-t-elle.

CUISINE

Quant au volet des activités touchant la sécurité alimentaire, les travailleuses du Centre de femmes s'adaptent à la situation. Elles publient une infolettre mensuelle pour faire connaître leurs astuces « éco-délicieuses » qui permettront aux abonnés d'économiser, de manger sainement, de rentabiliser leur potager et de limiter le gaspillage alimentaire.

De plus, les ateliers de cuisine auront lieu en ligne sur la plateforme ZOOM. Il est possible que d'autres activités se tiennent aussi en ligne.

SÉCURITÉ

Carole Mathieu, directrice du Centre de femmes du Haut-Richelieu, explique que plusieurs mesures ont été prévues pour adapter l'offre de services afin d'assurer un environnement sécuritaire aux participantes des activités et aux travailleuses du Centre.

L'inscription aux activités ne se fera plus lors d'une journée portes ouvertes qui attirait habituellement plus d'une centaine de personnes. Cette année, les inscriptions se feront uniquement par téléphone.

Rappelons que le Centre de femmes a rouvert ses portes au public le 10 août dernier selon son horaire habituel, mais que les interventions par téléphone sont privilégiées.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes pour favoriser une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société. L'organisme joue aussi un rôle de soutien, d'éducation, de mobilisation et de porte-parole des femmes dans la collectivité. Pour connaître l'éventail de ses services, consulter le www.cfr.ca.



Carole Mathieu, directrice du Centre de femmes du Haut-Richelieu, Nancy Rizkallah, agente de projet à la diversité, et Rebecca Deschênes, animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives.

703 Personnes atteintes

126 Interactions

CERTAINS ARTICLES SONT RELAYÉS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK.

Le Centre de femmes tient deux activités en septembre

LOUISE BÉDARD
 lbedard@canadafrancais.com

Des activités offertes en présence des participantes et à distance sont au programme des prochaines semaines au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

La première rencontre de la saison aura lieu le vendredi 11 septembre, 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. Cette activité portera sur le thème du potentiel et l'estime de soi. Les femmes qui prendront part à l'événement discuteront aussi de la façon de mettre de l'avant leurs qualités et leurs réussites.

CONSERVES

Les femmes désireuses d'apprendre des trucs pour réaliser des conserves de façon sécuritaire sont par ailleurs invitées à un atelier qui se tiendra le vendredi 18 septembre prochain.

La date limite d'inscription pour y participer est le 11 septembre. Il est à noter que cette activité se déroulera sur la plateforme Zoom, de 9 h 30 à 11 h 30. Celles qui ne sont pas familières avec Zoom peuvent téléphoner au Centre de femmes pour obtenir de l'aide sur le fonctionnement de ce système de vidéoconférence qui connaît un immense succès depuis le début de la pandémie de coronavirus.

Toutes ces activités 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 Centre de femmes propose plusieurs activités en octobre

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise un café-rencontre le vendredi 2 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, au sous-sol du Centre communautaire situé au 45, rang de la Montagne, à Mont-Saint-Grégoire. La discussion portera sur les changements dans la vie et l'affirmation de soi.

L'organisme invite aussi les femmes à une soirée-conférence le jeudi 1^{er} octobre, de 18 à 20 heures, au Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il sera question d'un phénomène observé sur les réseaux sociaux où les mères se font juger, critiquer à tort et même insulter.

Un atelier sur l'écoféminisme, une combinaison des préoccupations environnementales et féministes, se tiendra par ailleurs au Centre de femmes, les mercredis après-midi du 7 au 28 octobre.

En s'inspirant des propos de militantes écologiques et à la lumière de différentes pratiques innovatrices, les participantes discuteront d'initiatives qui pourraient être implantées dans le Haut-Richelieu et elles seront invitées à jeter les bases d'un projet en lien avec l'environnement.

Toutes ces activités sont gratuites pour les membres, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Valable jusqu'en août 2021, la carte de membre est en vente au coût de 5 \$.



NANCY RIZKALLAH, AGENTE DE PROJET À LA DIVERSITÉ, A PARLÉ DES NOUVEAUX SERVICES OFFERTS AUX FEMMES IMMIGRANTES LORS D'UN ENTRETIEN AVEC STUDIO SAINT-JEAN.

Des services offerts aux femmes immigrantes

LOUISE BÉDARD
lbedard@canadafrancais.com

Le Centre de femmes offre dorénavant des services aux immigrantes. Motivé par le désir de refléter la diversité de la population du Haut-Richelieu, le conseil d'administration de l'organisme a mandaté une personne pour faire connaître ses services aux nouvelles arrivantes.

Nancy Rizkallah est l'agente de projet à la diversité. Elle est chargée aussi de familiariser les membres du Centre à la réalité des immigrantes.

« Le but est de favoriser la communication entre les différentes cultures, créer des liens solides et dépasser la peur de l'inconnu. À leur arrivée, les nouvelles arrivantes sont prises par une panoplie de procédures et de formulaires à remplir. Ces femmes ont besoin d'orientation, de références, etc. », explique-t-elle.



Nancy Rizkallah est agente de projet à la diversité au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

de sortir de leur isolement. Le Centre de femmes est bien équipé pour les recevoir, fait-elle valoir.

Dans la programmation d'automne, plusieurs activités seront organisées dans

CONFÉRENCES

De plus, trois soirées-conférences à l'horaire s'inscrivent dans le cadre de ce projet sur la diversité. La première intitulée « L'identité culturelle, quête éternelle entre

femmes du Haut-Richelieu situé au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard.

Les autres soirées-conférences mettront aussi en valeur l'expertise des conférencières qui partageront la richesse de leur parcours et de leurs connaissances.

COLLABORATION

Toujours dans le cadre de ce projet, le Centre de femmes et le Quartier de l'Emploi collaborent ensemble pour répondre aux besoins des femmes immigrantes. Les deux organismes offriront aux intéressées un atelier d'autodéfense et de prévention de la violence.

Celui-ci se tiendra les samedis 14 et 21 novembre, dans les locaux du Quartier de l'Emploi qui offrira un service de halte-garderie.

Les activités sont gratuites pour les membres du Centre de femmes, mais il

Des commerces affichent leur « support » à l'allaitement

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Ne vous étonnez pas si vous tombez face à face avec un soutien-gorge dans un commerce ou un organisme près de chez vous. Jusqu'au 7 octobre, plusieurs d'entre eux participent à la campagne « Soutenons l'allaitement », de l'organisme Lactéa.

La campagne se déroulera dans le cadre

de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Depuis 2016, pas moins de 63 commerces, entreprises et institutions du Haut-Richelieu ont joint l'initiative « Soutenons l'allaitement ».

Les soutiens-gorges accrochés aux cintres de Lactéa veulent faire tourner les têtes. Ils veulent aussi amener les gens à réfléchir à l'importance de l'allaitement maternel et à la place donnée aux familles dans les lieux publics. On pourra voir des sous-vêtements

suspendus dans les endroits suivants: Lactéa, Le Petit Cocco, Jeunes mères en action, Ma clinique du sourire, Famille à Cœur, Message Factory, Au Machin Chouette, Boutique Tam

Tam, Centre de femmes du Haut-Richelieu, L'Étoile, pédiatrie sociale en communauté du Haut-Richelieu, Mouvement SEM et Origine Yoga.



Nathalie Létourneau, directrice générale de Lactéa, présente la nouvelle campagne « Soutenons l'allaitement » qui se déroule jusqu'au 7 octobre dans les commerces participants.

Soirée ciné-causerie au Centre de femmes

COMMUNAUTAIRE. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise une soirée ciné-causerie, le jeudi 10 septembre, de 17 h 30 à 20 h 30.

La projection de la comédie dramatique *La Source des femmes* sera suivie d'une discussion. Le film raconte l'histoire de femmes du Moyen-Orient qui font la grève de l'amour pour exiger une solution au transport de l'eau potable, une tâche exigeante dont la responsabilité repose sur les épaules des villageoises.

Après avoir visionné le film, les participantes pourront discuter des moyens de pression exercés par les femmes au cours des siècles. À noter que la projection aura lieu au Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour plus de confort, les participantes peuvent apporter une chaise pliante et une collation.

CONVERSATION FRANÇAISE

Cet automne, le Centre de femmes propose une nouvelle activité destinée aux femmes dont le français n'est pas la langue maternelle.

Dans un environnement convivial et stimulant, les femmes sont invitées à pratiquer leur français en discutant de sujets qui les intéressent.

Ce nouvel atelier sera animé par Nancy Rizkallah, agente de projet à la diversité. Les rencontres auront lieu les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 dans une salle du Centre Dorchester situé dans le même édifice que le Centre de femmes du Haut-Richelieu.



Nancy Rizkallah, agente de projet à la diversité, animera les ateliers de conversation française. (Photo gracieuse2)

Café-rencontre

Un café-rencontre aura lieu le vendredi 11 septembre, à 9 h 30, au centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire situé au 45, rang de la Montagne.

Toutes ces activités 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 Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire 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. Pour connaître l'éventail de son offre de service, consulter le www.cfnr.ca.

Les nombreuses retombées du projet Les Crudivores

La Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu a mis sur pied le projet *Les Crudivores* qui s'est déployé cet été dans des municipalités.

Le projet a consisté à installer des bacs de jardinage dans des espaces publics afin d'y cultiver des aliments qui sont disponibles en libre-service à toute la population.

Des citoyens de différentes municipalités et des membres d'organismes communautaires de la région se sont mobilisés pour l'installation des bacs et l'entretien des cultures.

La Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu (TCSA) voulait augmenter la quantité de bacs disponibles. Elle a mandaté le Centre de femmes du Haut-Richelieu pour développer le projet avec différents partenaires. Des municipalités et des organismes ont été approchés.

PARTENAIRES

Dans chacun des milieux, la mobilisation a permis de réunir des jardiniers qui désiraient participer à l'installation des bacs, au choix des cultures et à l'entretien des jardins, explique-t-on.

Du soutien technique a été offert à chacun des groupes souhaitant avoir une récolte



Des jardiniers avec Geneviève Belhumeur, chargée de projet Les Crudivores, lors de l'installation des bacs à Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix. À gauche, le couple Sonia Rioux et Stéphane Auger, et à droite, Nadia Labelle et sa fille, Lydiane Milot.

abondante. En tout, 21 nouveaux bacs ont été installés à Saint-Jean-sur-Richelieu, Lacolle et Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix.

À Saint-Jean, les bacs sont situés près d'organismes (Centre de ressourcement et CAB Iberville), de HLM et des trois jardins communautaires.

À Saint-Paul, les bacs ont été installés sur les terrains municipaux. À Lacolle,

la municipalité ainsi que l'organisme Le Grenier aux Trouvailles ont ajouté les bacs à leurs installations.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

On estime que les retombées de ces projets sont nombreuses. Non seulement la culture de ces jardins permet d'augmenter la quantité de fruits et de légumes frais accessibles à tous, mais elle diminue le coût de l'alimentation, permet d'améliorer les connaissances des jardiniers tout en favorisant une plus grande autonomie alimentaire. De plus, elle favorise la création d'un réseau social d'entraide et les liens intergénérationnels par le partage de connaissances.

Pour obtenir plus d'information sur Les Crudivores ou pour vous impliquer dans le projet, vous pouvez contacter Geneviève Belhumeur, chargée de projet au jardin du Centre de femmes du Haut-Richelieu, par téléphone, au 450 346-0662 ou par courriel, à l'adresse suivante: jardin@cfhr.ca.

Rappelons que la Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu est un groupe de représentants de divers milieux. Sa mission est de promouvoir la sécurité alimentaire de la population du Haut-Richelieu en permettant aux personnes d'agir sur leur situation et d'avoir accès à des aliments de qualité et en quantité suffisante.

Le 16 octobre

Un atelier de cuisine en ligne au Centre de femmes

ALIMENTATION. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offrira un atelier de cuisine, le vendredi 16 octobre, de 9h30 à 11h30. L'activité se déroulera en ligne, sur la plateforme Zoom.

L'atelier sera axé sur la préparation de mets pour contrer le gaspillage d'aliments. Les épluchures de légumes et de fruits tout comme les restes peuvent servir à préparer des plats délicieux et économiques, fait-on valoir.

Le but de l'atelier est de découvrir des astuces et développer des réflexes antigaspillage. L'activité est ouverte à tous.

ASSEMBLÉE

Mentionnons que l'assemblée générale annuelle du Centre aura lieu le mercredi 21

octobre, à compter de 19 heures. Les membres pourront y assister dans les locaux de l'organisme situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean, ou encore y participer à distance sur Zoom. L'assemblée sera l'occasion de prendre connaissance des réalisations de l'année.

Les femmes qui ne sont pas familières avec l'utilisation de la plateforme Zoom sont invitées à s'inscrire à une activité d'initiation qui sera organisée le mercredi 21 octobre, à 13h30.

Rappelons que les activités du Centre de femmes sont gratuites pour les membres, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Valable jusqu'en août 2021, la carte de membre est en vente au coût de \$5.

Des services et des activités au Centre de femmes du Haut-Richelieu

COMMUNAUTAIRE. Malgré la pandémie, le Centre de femmes du Haut-Richelieu veut rejoindre les femmes aux quatre coins de la MRC en proposant diverses services et activités.

Les premiers vendredis du mois, une intervenante de l'organisme se déplace à Mont-Saint-Grégoire pour animer un café-rencontre.

Pour le mois de novembre, la discussion aura pour thème : « La critique, je m'en balance ». Les participantes discuteront des façons pour ne pas se laisser atteindre par les critiques non-constructives.

Si les consignes sanitaires le permettent, l'activité aura lieu le vendredi 6 novembre de 9h30 à 11h30, au sous-sol du Centre communautaire situé au 45, rang de la Montagne. Dans le cas contraire, la discussion aura lieu sur la plateforme de visioconférence ZOOM. Service d'écoute

Le Centre offre un service d'écoute téléphonique aux femmes qui vivent un deuil, une situation de violence, une dépression, un problème de santé psychologique, des difficultés familiales ou encore qui ont une décision difficile à prendre.

Une intervenante est disponible pour



Rebecca Deschênes, animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives.

(Photo: Gracieux)

écouter et aider les femmes. Il suffit de téléphoner au Centre de femmes pour prendre rendez-vous.

CUISINES COLLECTIVES

Les activités des cuisines collectives doivent s'adapter aussi à la nouvelle réalité de la

panémie. Inspiré par d'autres organismes du Regroupement des cuisines collectives du Québec, le Centre de femmes a adopté un nouveau protocole pour ses cuisines collectives, afin de limiter les contacts entre les participantes et garantir la sécurité de toutes.

Malheureusement, tant que le Haut-Richelieu sera en zone rouge, les groupes ne pourront se réunir. Pour garder le contact et accueillir de nouvelles participantes, Rebecca Deschênes, la responsable des cuisines collectives invite la population à des ateliers de cuisine virtuels.

L'animatrice partage des astuces culinaires et des recettes en lien avec une thématique. Lors de la prochaine rencontre, qui aura lieu le vendredi 20 novembre, de 9h30 à 11h30, les personnes pourront découvrir le «Meal Prep» qui leur permettra de planifier des repas équilibrés dans un minimum de temps.

Les services et les activités du Centre de femmes sont gratuits pour les membres, mais il est important de s'inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Valable jusqu'au mois d'août 2021, la carte de membre est en vente au coût de \$5.

Visioconférences organisées par le Centre de femmes

IMMIGRATION. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu organise une soirée-conférence portant sur les défis que vivent les femmes issues de l'immigration, le jeudi 19 novembre, de 18 à 20 heures.

Grâce au récit d'une de ces femmes, les participantes pourront partager les émotions et les situations que vivent ces personnes dont le parcours est parsemé d'obstacles, mais aussi de réussites. La soirée se déroulera sur la plateforme ZOOM. Marie-Laure Kouakou, stagiaire en travail social, fera part de son expérience.

Le Centre de femmes rappelle que son équipe est toujours présente pour soutenir les femmes, peu importe les problèmes qu'elles rencontrent. Pour ce faire, il suffit de téléphoner au Centre pour bénéficier gratuitement du service d'écoute et de référence.

Une autre activité est proposée aux femmes le 26 novembre, de 18 à 20 heures.

Intitulée «Se remettre en action», la soirée sera animée par Gabrielle Pageau, conseillère au Quartier de l'emploi, et permettra aux femmes de comprendre les étapes gagnantes pour la réalisation d'un projet qui leur tient à cœur.

Cet atelier veut aussi permettre aux participantes de mieux se connaître, de développer différents outils pour alimenter leur réflexion sur leur situation. Si le Haut-Richelieu est toujours en zone rouge, cette activité aura lieu sur la plateforme de visioconférence ZOOM.

Les deux conférences 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\$.

Les femmes qui ne sont pas familières avec l'utilisation de la plateforme ZOOM peuvent téléphoner au Centre de femmes pour bénéficier d'une assistance technique pour leur permettre de participer aux activités.

Une minute de silence pour les femmes victimes de violence

À l'initiative du Centre de femmes du Haut-Richelieu, de la Maison Hina et du CIVAS l'Expression libre, des élus municipaux et des représentants d'organismes ont tenu une minute de silence à la mémoire des femmes victimes de violence, le 4 décembre.

Ils participaient à une rencontre virtuelle dans le cadre de la campagne 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Cette campagne a lieu chaque année à la mémoire des 14 femmes tuées à la polytechnique le 6 décembre 1989.

Lors de la rencontre virtuelle, des suggestions ont été formulées aux municipalités

pour l'amélioration des conditions de vie des femmes, indique Joëlle Thérien, agente de communication du Centre

Parmi les idées lancées, il y a celle d'offrir des cours d'autodéfense aux femmes pour renforcer leur sentiment de sécurité. Il a été suggéré aussi aux municipalités de favoriser à des activités de loisir ou encore de prendre en charge les frais de garde d'un animal de compagnie durant le séjour d'une femme en maison d'hébergement.

Mettre les drapeaux en berne a aussi été suggéré pour démontrer le soutien des

SENSIBILISATION

La rencontre virtuelle s'inscrivait aussi dans le cadre de la campagne «J'en ai plein l'masque des violences faites aux femmes: Agissons ensemble» de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie qui s'est tenue du 25 novembre au 6 décembre.

Le but était de sensibiliser la population et les instances municipales à la violence faite aux femmes. Tous étaient invités à enlever leurs masques qui les empêchent de reconnaître toutes les formes de violences

faites aux femmes, de dénoncer ces violences et de contribuer à leur élimination.

«La perpétuation des violences envers les femmes représente, encore aujourd'hui, l'un des principaux enjeux et obstacles pour l'émancipation des femmes», fait valoir la Table de concertation.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu, la Maison Hina et le CIVAS l'Expression Libre rappellent à la population du Haut-Richelieu que les organismes communautaires sont présents pour soutenir les femmes, peu importe les problèmes qu'elles doivent surmonter.

Plusieurs activités à venir au Centre de femmes

Différentes activités sont à venir au Centre de femmes du Haut-Richelieu. La première se tiendra le lundi 26 octobre, de 13 h 30 à 16 heures, et portera sur le deuil.

Charlyne Cloutier, travailleuse sociale et psychothérapeute, partagera son expertise pour mieux comprendre les étapes du deuil. Que ce soit un décès, une séparation, la perte d'un emploi, un déménagement, une maladie, tous sont confrontés un jour à la situation.

Les membres du Centre sont invités à échanger sur le sujet. Cette activité, comme d'autres à venir prochainement, se déroulera au Centre de femmes situé au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les locaux permettent d'accueillir un nombre limité de participantes en respectant la distanciation sociale. Toutefois, il n'est pas exclu que certaines séances aient lieu sur la plateforme ZOOM selon l'évolution de la situation liée à la pandémie

BUDGET

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) expliquera des trucs et des astuces pour faciliter l'élaboration d'un budget. Dans le cadre de cette soirée-conférence

qui aura lieu le jeudi 29 octobre, entre 18 et 20 heures, les participantes pourront se familiariser avec des outils pour élaborer un budget correspondant à leurs besoins.

De son côté, Rebecca Deschênes, animatrice et intervenante au Centre de femmes, échangera avec les participantes lors d'un café-rencontre portant sur les changements importants qui surviennent dans la vie. L'activité se tiendra le lundi 2 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30. Comment faire face à cette situation? Par où débiter? Comment lâcher prise? Voilà autant de questions que M^{me} Deschênes abordera.

HISTOIRE

Une série de quatre ateliers portant sur l'histoire des femmes est proposée le mercredi, de 13 h 30 à 16 heures, à compter du 11 novembre. Différentes facettes de l'histoire seront abordées à travers des documents d'époque et le parcours de femmes inspirantes. Joëlle Thérien, agente d'information au Centre, animera ces ateliers.

Les activités du Centre de femmes sont gratuites pour les membres, mais l'inscription est obligatoire en téléphonant au 450 346-0662.

Le Centre de femmes dévoile son programme d'activités

La période d'inscription aux activités de l'hiver 2021 du Centre de femmes au Haut-Richelieu est en cours. La majorité des activités se tiendront sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.

La directrice Carole Mathieu explique qu'après une période d'adaptation, les participantes et les animatrices sont plus à l'aise que jamais. Les soirées-conférences sont de retour et abordent des sujets variés pour répondre aux préoccupations des membres. Pour la première rencontre de l'année,

ce jeudi 14 janvier, de 18 à 20 heures, Judith Feudjio, comptable, parlera de son parcours qui la mène du Cameroun jusqu'au Québec.

Par ailleurs, une fois par mois, le Centre de femmes convie les femmes à un café-rencontre qui se déroule à Mont-Saint-Gregoire. Si le Haut-Richelieu continue d'être en zone rouge, les femmes pourront participer à cette activité, comme aux autres, en se connectant sur la plateforme Zoom.

Lors du prochain café-rencontre qui aura lieu le 15 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30, les participantes échangeront sur les différentes facettes du deuil. L'animatrice Rebecca Deschênes indique : « À un moment ou à un autre, nous passons toutes par les différentes étapes du deuil. Ce n'est pas toujours la perte d'un être cher, mais cela peut aussi être la fin d'un chapitre de notre vie. Ensemble, trouvons le moyen de nous reconforter. »

CUISINE

Depuis le mois de septembre, le Centre de femmes propose des ateliers de cuisine en ligne sur une base mensuelle. Des astuces et des idées de recettes inspirées de différentes thématiques sont proposées.

Pour le premier atelier de l'année, qui

se tiendra le vendredi 22 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30, les participantes découvriront comment réduire leur consommation de produits d'origine animale sans se priver de leurs mets favoris.

Rappelons que le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes pour favoriser une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société. Le Centre joue un rôle non seulement en matière de condition féminine, mais aussi de sécurité alimentaire.

La programmation de la saison peut être consultée sur le site Web de l'organisme à l'adresse : centrefemmeshautrichelieu.ca.

Pour s'inscrire à une activité, il suffit de téléphoner au 450 346-0662.

Soirée-conférence au Centre de femmes

VOYAGE. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose une soirée-conférence pour voyager... dans le confort de votre foyer.

Il y a quelques années, Monique Petit a fait un voyage qui a changé sa vie en parcourant 700 kilomètres sur le Camino français, le chemin français de Compostelle.

Le jeudi 28 janvier, de 18 à 20 heures, elle vous parlera des rencontres, des remises en question et du sentiment de liberté qui ont animé sa randonnée.

CAFÉS-RENCONTRES

Par ailleurs, le Centre de femmes offre des cafés-rencontres virtuels pour briser l'isolement et s'outiller.

Animés par une intervenante, les cafés-

rencontres permettent aux femmes de discuter de sujets qui les préoccupent.

Le vendredi 5 février, de 9 h 30 à 11 h 30, les participantes échangeront autour de la thématique « Vivre ou exister ». Même si ces mots se ressemblent, des nuances les différencient.

Puis, le lundi 8 février, de 13 h 30 à 15 h 30, le sujet portera sur les saines amitiés.

Les thèmes des soirées-conférences et des cafés-rencontres à venir se trouvent dans la programmation d'hiver du Centre de femmes du Haut-Richelieu au <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/programmation-1>. Les inscriptions s'effectuent en téléphonant au 450 346-0662. Les participantes recevront un courriel détaillé avec les informations pour accéder à la rencontre qui se déroulera sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.



JOËLLE THÉRIEN, AGENTE DE COMMUNICATION ET DE MOBILISATION, ÉTAIT DE PASSAGE À TVHR TÉLÉVISION HAUT-RICHELIEU.

FÉVRIER

GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE LA VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, LE CENTRE DE FEMMES A DIFFUSÉ CETTE PUBLICITÉ DANS LE CANADA FRANÇAIS.

Rencontre sur les changements climatiques pour les femmes

ÉVÈNEMENT. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu tient une rencontre virtuelle sur les changements climatiques et les femmes, le 15 février, de 13h30 à 15h30.

L'activité est organisée en collaboration avec le Réseau des femmes en environnement. France Levert, vice-présidente du conseil d'administration du Réseau, sera la conférencière. La rencontre est ouverte à toutes les femmes qu'elles soient membres ou pas du Centre

« Cette rencontre virtuelle s'adresse à toutes les citoyennes qui ont à cœur la lutte aux changements climatiques. En juin dernier, j'ai eu le bonheur d'écouter une de leurs formatrices parler de nombreuses initiatives inspirantes. Ça fait du bien de ne pas se sentir seule face à ce grand défi qui nous attend », indique Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation du Centre.

La perspective adoptée veut que les impacts des changements climatiques soient différents selon les genres, notamment en termes de santé et de sécurité, de mobilité et de consommation.

« En effet, les femmes sont plus vulnérables aux impacts de la pollution sur leur santé. Des études démontrent qu'elles sont davantage préoccupées que les hommes par le phénomène des changements climatiques. Une meilleure connaissance de cette dynamique sera très utile aux personnes qui s'impliquent dans la lutte écologique », fait-on valoir au Centre de femmes.

Les détails concernant le contenu de cette formation sont disponibles sur le site Internet du Réseau des femmes en environnement au www.rfqe.org.

Pour recevoir le lien Zoom afin d'assister à la conférence, il suffit de téléphoner au 450 346-0662.

CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

2 conférences pour s'outiller face aux changements!

Jeudi 11 février de 18h à 20h
Dans le cadre du mois de l'histoire des Noirs, une Camerounaise fera le récit émouvant de son parcours qui l'a amené à se lancer en affaires à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Lundi 15 février de 13h30 à 15h30
Le Réseau québécois des femmes en environnement expliquera l'importance d'aborder la question du genre dans la lutte aux changements climatiques.

Prenez note que tant que le Haut-Richelieu sera en zone rouge, les activités du Centre de femmes auront lieu sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.

Inscription : 450 346-0662
Pour tout savoir sur l'offre de service : www.cfhr.ca

Conférence sur une page d'histoire des femmes

ACTIVITÉ. Joëlle Thérien, agente de communication du Centre de femmes du Haut-Richelieu, sera l'animatrice d'une soirée-conférence sur les militantes du Front de libération des femmes du Québec. L'activité se déroulera en mode virtuel, le jeudi 4 mars, de 18 à 20 heures.

Il y a 50 ans, le Québec sortait de la crise d'Octobre. Le 1^{er} mars 1971, sept jeunes femmes prenaient d'assaut le banc des jurés, en pleine séance de la cour alors que se tenaient les procès qui ont suivi la crise d'Octobre.

Par cette action d'éclat, elles voulaient protester contre le fait que les Québécoises n'avaient pas le droit à l'époque d'être jurées. Elles ont été condamnées pour outrage au tribunal à des peines variant d'un à deux mois. L'année suivante, la loi était modifiée et permettait aux femmes de faire partie d'un jury.

À l'approche de la Journée internationale des droits des femmes, le Centre de femmes invite les femmes à se remémorer ou à découvrir cette page méconnue de notre histoire.

Les participantes auront la chance de gagner le livre intitulé *En prison pour la cause des femmes : la conquête du banc des jurés*, gracieuse de l'auteure Marjolaine Péloquin.

Le Centre de femmes propose aussi un café-rencontre ayant pour thème le pardon, le vendredi 5 mars, de 9h30 à 11h30. Il est parfois plus



Joëlle Thérien animera la soirée-conférence portant sur l'action des militantes du Front de libération des femmes. (Photo gracieuse)

facile de pardonner aux autres qu'à soi-même. C'est à partir de cette réflexion que les participantes échangeront sur des pistes de solution pour leur permettre de se pardonner avec plus d'aisance.

Pour s'inscrire, il suffit de téléphoner au 450 346-0662. Tant que le Haut-Richelieu sera en zone rouge, les activités du Centre de femmes se déroulent sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.

CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU Début des inscriptions pour les activités printanières

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu a entrepris le 23 mars les inscriptions à ses activités pour la programmation du printemps.

Pour le moment, toute activité de groupe se déroule sur la plateforme de vidéoconférence Zoom. Les inscriptions s'effectuent uniquement par téléphone, au 450 346-0662.

La santé, l'affirmation de soi, l'agisme sur le marché du travail et l'écoféminisme seront parmi les thèmes discutés au cours des prochains mois

Les bonnes pratiques alimentaires seront abordées lors des ateliers de cuisine en ligne. Chaque mois, l'animatrice fera découvrir des recettes et des astuces qui permettront aux participantes de varier leur alimentation sans gonfler leur facture d'épicerie. Des recettes d'été, des plats sans gluten et sans lactose ainsi que des repas à petits prix seront proposés.

Dans le cadre des Lundis santé, les femmes auront la possibilité de discuter de sujets comme la situation des proches aidants et les étapes du deuil.

D'autres activités, comme les cafés-rencontres, permettront également aux femmes d'obtenir des conseils pour les aider à surmonter les petits et grands défis auxquels elles font face quotidiennement.

Les soirées-conférences du jeudi feront voyager l'auditoire dans le monde entier à travers les récits de femmes immigrantes. Dans le cadre de ces mêmes soirées, Julie Vaillancourt, responsable des communications au Réseau des lesbiennes du Québec, animera une discussion sur l'histoire du mouvement LGBTQ+, le 3 juin. Les soirées cinécauseries reviennent aussi les jeudis avec l'animatrice Rebecca Deschênes. La programmation complète est disponible sur le site Internet du Centre.

Rencontre avec Kim Thúy pour la journée des femmes

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu soulignera la Journée internationale des droits des femmes par une rencontre virtuelle avec l'écrivaine Kim Thúy, le mardi 9 mars, de 11h45 à 14 heures, sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.

«Nous sommes convaincues qu'elle trouvera les mots pour nous inspirer en cette période bien particulière. Nous en ressortirons certainement remplis d'optimisme», indique Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation du Centre.

Celle-ci rappelle le parcours de l'auteure née à Saigon en 1968. Kim Thúy a quitté le Vietnam avec les *boat people* à l'âge de dix ans et s'est installée avec sa famille au Québec. Elle publie *Ru* en 2009 et connaît beaucoup de succès.

Depuis, elle a poursuivi sa carrière d'auteure. Ses romans sont traduits dans plusieurs langues et distribués à travers le monde. Passionnée de cuisine, elle fait découvrir les saveurs de son pays natal dans un livre paru en 2017 et ouvre un restaurant. Elle anime présentement l'émission de télévision *À table avec Kim*. Pour s'inscrire à la rencontre, il suffit de téléphoner au 450 346-0662.

8 MARS

Dans l'ensemble du Québec, les activités marquant la Journée internationale des droits des femmes seront inspirées du thème: Écoutons les femmes.

Réunies chaque année sous la bannière



Une rencontre virtuelle avec l'auteure Kim Thuy est proposée par le Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Collectif 8 mars, plusieurs organisations syndicales et féministes travaillent ensemble pour souligner cette journée.

Rappelons que le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire 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. Le Centre joue aussi un rôle en matière de sécurité alimentaire.

Femmes et toponymie : faire preuve d'audace!

3 mars 2021 | parité, toponymie

Nouveau pont: les citoyens invités à voter pour un nom de femme

LOUISE BÉDARD

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu invite la population à voter en faveur d'un nom de femme pour le nouveau pont de Vieux-Saint-Jean. On pourra le faire jusqu'au 14 mars sur le site www.cfcpr.ca/consultation-pont.

Un relevé effectué l'an dernier par la Commission de toponymie du Québec, montrait que seulement 10% des noms de lieux rappellent le souvenir d'une femme.

«En votant pour Rita Launier ou Yvonne Labelle, la population johannaise pose un geste concret pour corriger

des siècles d'invisibilisation de la place des femmes dans la société», fait valoir Mériane Bergeron, présidente du conseil d'administration du Centre de femmes.

Même si de plus en plus de lieux sont nommés en l'honneur d'une femme, un écart important reste à combler et les femmes demeurent sous-représentées dans la toponymie, signale le Centre de femmes.

DEUX AUTEURES

Rappelons que Rita Launier est une écrivaine originaire de Mont-Saint-Guy qui a habité de nombreuses années à Saint-Jean. Elle est décédée en 1997. Elle a publié une trentaine de livres, de recueils de poésies, de pièces de théâtre et de romans. Membre d'honneur de l'Union des écrivaines et écrivains

québécois, elle a été élue à la Société royale de Canada et nommée Grande-officière de l'Ordre du Québec. Elle a mérité plusieurs prix, dont le Prix Athanase David à deux reprises.

Yvonne Labelle est l'auteure de romans, de biographies d'Iberville et de deux romans, *La peur d'aimer* et *Jeans d'argent*. Elle a eu le

merite durant 37 ans d'assurer l'accès des Ibervilleux à une bibliothèque publique.

Un travail qu'elle a fait bénévolement. Selon les données publiées par la Société d'histoire du Haut-Richelieu, la bibliothèque comptait 444 livres à son arrivée en 1927 et possédait plus de 10 000 livres à son départ en 1984. Labelle est décédée en 1987.



Yvonne Labelle



Rita Launier

Article publié dans le Canada français du 4 mars 2021

LES PRISES DE POSITION DU CENTRE SONT EXPRIMÉES DANS SON BLOGUE ET L'INFORMATION EST RELAYÉE DANS LES MÉDIAS LOCAUX.

Il y a un an, la Commission de toponymie indiquait qu'au Québec, seuls 10 % des noms de lieux qui honorent des personnes rappellent le souvenir d'une femme. Au rythme où vont les choses, il sera impossible de se rapprocher de la parité homme-femme dans la toponymie québécoise! Le Centre de femmes du Haut-Richelieu espère qu'avec cette information en tête, la population johannaise

