



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022

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 2022-2023.....	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.36
Volet sécurité alimentaire	P.39
Médias et revue de presse.....	P.47

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Enfin! On y arrive. On voit la lumière au bout du tunnel. L'été est à nos portes... Le soleil est de retour!

Des mots d'espoirs... des mots d'encouragement. Un cri du cœur pour nous dire qu'il ne faut pas lâcher, mais des mots qui représentent également notre fatigue, notre insécurité dans ce nouveau monde post-covid.

Solitude, dépression, peur de la maladie, isolement... des maux qui étaient présents mais qui se sont amplifiés au cours de ces deux années. Jamais la santé mentale n'aura été autant compromise chez les femmes de tout âge.

« Mots » et « maux »... Des mots qui cachent parfois des maux, mais des mots qui peuvent également guérir les maux.

C'est ainsi que cette année, le Centre de femme du Haut-Richelieu se sera donné pour mission d'offrir encore plus d'outils, plus de support afin de vous aider à traverser cette période difficile. Ateliers d'art-thérapie, conférences sur la santé mentale, discussions sur les différences et leur compréhension, cours pour faciliter l'utilisation des logiciels de communication, activités pour encourager les rencontres et la socialisation, ateliers de conversation française pour encourager l'intégration, actions féministes, prises de position environnementale, politique et économique... L'équipe du Centre a été présente de près et de loin pour vous offrir non seulement des services adéquats, mais pour vous entourer de leur présence et de leur écoute.

La tâche n'aura pas toujours été aisée car même pour nos travailleuses, la fatigue s'est parfois installée. Ensemble, pour vous, et grâce à vous, l'équipe de travailleuses a su maintenir le niveau de service malgré la distance, malgré la maladie et malgré, parfois, l'épuisement et le découragement. Je ne peux que vous dire, Chapeau les filles! Chapeau, pour le temps offert, pour l'énergie partagée et pour les beaux moments d'échanges que vous avez créés.

Enfin! On y arrive. On voit la lumière au bout du tunnel. L'été est à nos portes... Le soleil est de retour!

On ne sait pas de quoi l'année 2022-2023 sera faite. Je n'oserais pas me prononcer, mais je sais que le Centre et son équipe seront au rendez-vous pour vous offrir une magnifique programmation. On a déjà hâte d'y être. Alors d'ici là, je vous souhaite de faire le plein de chaleur, de rires, de lumière et de bien en profiter. Bon été!

Mérianne Bergeron, présidente

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



MOT DE LA DIRECTRICE

Voilà une autre année bien remplie qui vient de se terminer. Vous avez sous les yeux le rapport d'activités du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Pour une deuxième année consécutive, nous avons dû adapter nos services ainsi que nos activités, et encore une fois ma merveilleuse équipe s'est relevée les manches et vous a offert trois programmations empreintes de créativité !

Les multiples vagues de la pandémie ont amené leur lot de difficultés pour les femmes, les appels pour de l'aide et de l'écoute se sont multipliés. À elle seule, notre stagiaire fait des centaines d'appels de courtoisie afin de vérifier si toutes nos membres allaient bien. Dans le confinement, c'est encore moins évident de demander de l'aide.

Merci aux membres du conseil d'administration pour votre grande implication, pour votre belle capacité d'adaptation, ainsi que pour votre solidarité. Merci aussi à nos partenaires d'avoir su garder le lien entre nous, les organismes communautaires. Merci à nos bailleurs de fonds pour votre soutien financier. Merci à nos membres d'avoir été présentes de près ou de loin. Merci de nous avoir fait confiance encore une fois.

Finalement, merci à mon équipe qui est composée de femmes de cœur. C'est pour moi un immense privilège de faire partie de cette extraordinaire équipe et de pouvoir faire une différence à ma façon, pour cette juste cause, celle de l'égalité.

C'est avec une équipe renouvelée empreinte de motivation et de nouvelles idées que nous envisageons la prochaine année.

Carolle Mathieu, directrice

Centre de femmes du Haut-Richelieu



ÉQUIPE

- Carolle Mathieu, *directrice générale*
- Esther Prince, *coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire*
- Monique Petit, *responsable de l'accueil 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*
- Marie Soleil Chrétien, *intervenante communautaire*
- Nancy Rizkallah, *agente de projet à la diversité*
- Mathilde Lussier, *stagiaire en travail social*



LE MOT DE LA STAGIAIRE

Après un lourd parcours de quatre ans, deux stages magnifiques et plusieurs merveilleuses personnes rencontrées, je suis fière de dire que j'ai enfin fini. Je suis éternellement reconnaissante que le Centre et les magnifiques femmes qui le fréquentent m'aient accueillie les bras grands ouverts. Lors de mon stage, j'ai beaucoup appris de mes collègues et de toutes les femmes qui ont croisé mon chemin. Comment mieux finir son parcours scolaire et commencer sa carrière que dans un endroit si chaleureux et passionné. Malgré la fin de mes études, ce n'est pas un au revoir; pour celles qui ne le savent pas, je compte rester en tant que travailleuse suite à mon stage. J'ai enfin trouvé un endroit où mes valeurs et mes convictions sont entendues, respectées et partagées. Dire que je ne savais pas ce qu'était le Centre de femme avant cette année. Une chance que mes professeurs ont eu le réflexe de me diriger vers le Centre, sachant que je suis une féministe dans l'âme. J'ai bien hâte de partager avec vous toutes, mes projets à venir et de vous suivre dans vos aventures.

Mathilde Lussier

Stagiaire en techniques de travail social



EN PLUS D'AVOIR PRIS EN CHARGE L'ANIMATION D'ACTIVITÉS PRÉVUES DANS LA PROGRAMMATION , MATHILDE A PARTICIPÉ À QUELQUES RENCONTRES DU COMITÉ VOIX DE FEMMES, A RÉALISÉ PLUSIEURS INTERVENTIONS, A PARTICIPÉ À DES ACTIONS DE MOBILISATION ET A ACCOMPLI PLUSIEURS TÂCHES POUR SOUTENIR L'ÉQUIPE DE TRAVAIL.

MISSION

LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU EST UN CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE EN CONDITION FÉMININE, DONT LA MISSION EST D'AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE DES FEMMES EN VUE DE LEUR PERMETTRE UNE PARTICIPATION ÉGALITAIRE DANS TOUTES LES SPHÈRES DE LA SOCIÉTÉ.

INCORPORÉ EN 1983 À TITRE D'ORGANISME DE BIENFAISANCE À BUT NON LUCRATIF, LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU ŒUVRE AUPRÈS DES FEMMES DES 14 MUNICIPALITÉS DE LA MRC DU HAUT-RICHELIEU.

OBJECTIFS

- Briser l'isolement en rassemblant les femmes pour travailler solidairement à un projet ou sur une problématique qui les préoccupe.
- Appuyer les femmes dans leurs démarches en vue de bien comprendre leur situation et d'agir sur celle-ci.
- Sensibiliser les femmes aux dimensions sociales de la condition féminine et les épauler dans l'affirmation et la défense de leurs droits et intérêts.
- Sensibiliser la population sur la réalité des femmes et promouvoir des conditions sociales qui garantissent l'égalité, la dignité, la responsabilisation et l'autonomie.



RASSEMBLER

APPUYER

SENSIBILISER

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.

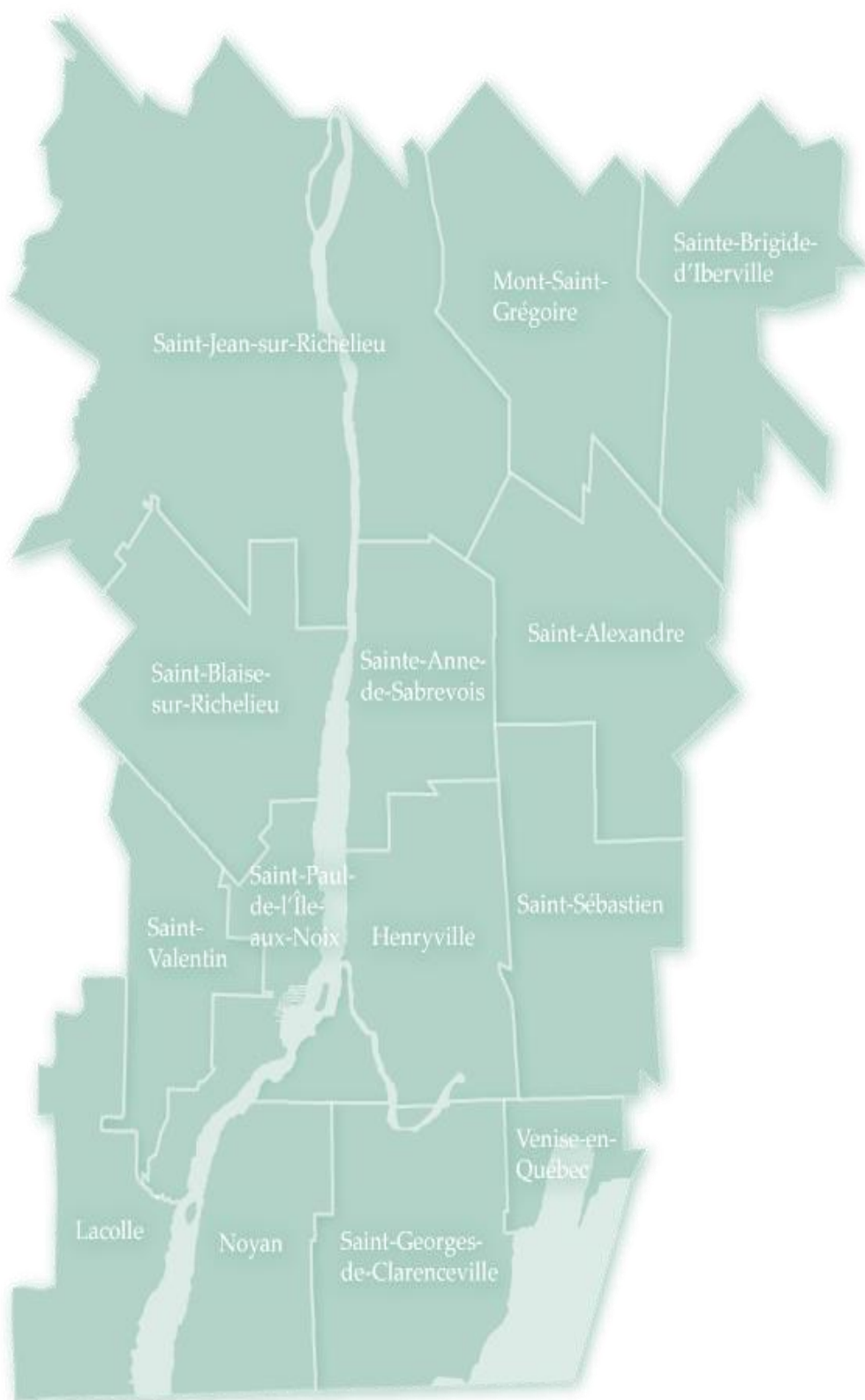
CHEF DE FILE EN CONDITION FÉMININE ET EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, LE CENTRE COMPTE POURSUIVRE SES RÔLES DE SOUTIEN, D'ÉDUCATION, DE MOBILISATION ET DE PORTE-PAROLE AFIN DE FAIRE RAYONNER SON EXPERTISE. BIEN ANCRÉ DANS LES COMMUNAUTÉS RURALES ET URBAINE, RECONNU DES INSTANCES PUBLIQUES, LE CENTRE DE FEMMES 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 2022-2023

- ASSURER UNE **RELANCE** DU CENTRE SUITE À LA PANDÉMIE, EN POURSUIVANT LE DÉVELOPPEMENT DU MILIEU DE VIE AFIN DE CRÉER UN MEILLEUR VIVRE-ENSEMBLE.
- **EXERCER UN LEADERSHIP** EN DÉFENSE DE DROITS ET EN MOBILISATION FÉMINISTE.
- POURSUIVRE LE PROJET EN **SANTÉ GLOBALE DES FEMMES**.
- **DIVERSIFIER NOTRE MEMBERSHIP** ET JOINDRE PLUS DE JEUNES FEMMES.
- POURSUIVRE NOTRE TRAVAIL AVEC LES FEMMES DE LA **DIVERSITÉ CULTURELLE**.
- **DÉVELOPPER DE NOUVEAUX POINTS DE SERVICES** 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 .
- AUGMENTER **L'IMPLICATION DES MEMBRES** DANS LES DIFFÉRENTS PROJETS MOBILISATEURS DU CENTRE.

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 123 891 habitants. La ville centre, Saint-Jean-sur-Richelieu, compte à elle seule 99 758 habitants, et les treize autres municipalités, à vocation principalement agricole, comptent entre 460 et 3 293 habitants.

Source :


MRC Haut-Richelieu. *Nos municipalités*.

En ligne: <http://www.mrchr.qc.ca/municipalites.php>. Consulté le 26 avril 2022.

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 

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec 

- Aide financière pour adaptation dans le contexte de la pandémie.

VOLET VIE ASSOCIATIVE



CONSEIL D'ADMINISTRATION



AMÉLIA LOPEZ



CHARLYNE CLOUTIER



LISE BREAUT



SYLVIE PROVOST



VIRGINIE THIBAUT



CAROLE DUBOIS



250 HEURES



MÉRIANE BERGERON

Notre conseil d'administration est composé de sept femmes. Ensemble, elles ont effectué 250 heures de bénévolat. Elles se sont rencontrées à dix reprises pour des rencontres régulières. À ces rencontres régulières se sont ajoutées, des rencontres du sous-comité règlements généraux, afin de poursuivre son travail de réflexion dans le but de présenter des propositions de changements lors d'une assemblée générale extraordinaire. Le comité ressources humaines s'est aussi rencontré à plusieurs reprises.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

C'est en mode hybride qu'a eu lieu notre assemblée générale le 16 juin 2021. Dix-neuf femmes étaient présentes, soit en présence ou par Zoom. La présidente du conseil d'administration, Mériane Bergeron, a ouvert l'assemblée. Suite à l'adoption du rapport financier au 31 mars 2021, les principaux points et réalisations du rapport d'activités ont été présentés par Carolle Mathieu, directrice générale et Esther Prince, coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire.

Finalement, des élections ont eu lieu afin d'élire trois nouvelles administratrices. L'assemblée générale fut, encore cette année, un précieux moment de réflexion, de débat et de démocratie participative.



PORTRAIT DES PARTICIPANTES*

Plus d'**UNE** femme
sur **DEUX** vit seule.

- 22 % SONT CÉLIBATAIRES.
- 28 % SONT SÉPARÉES OU DIVORCÉES.
- 12 % SONT VEUVES.

PLUS DE **37 %** ONT UN REVENU

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



Plus de **48 %**
détenient un **diplôme**
collégial ou universitaire.

DIVERSITÉ CULTURELLE

Canadienne · Algérienne · Française
Vénézuélienne · Espagnole · Italienne
Égyptienne · Haïtienne · Péruvienne
Chinoise · Équatorienne · Congolaise
Marocaine · Brésilienne · Taïwanaise
Mexicaine · etc.

12 LANGUES

MATERNELLES DIFFÉRENTES

MOYENNE D'ÂGE :

64 ANS

LEUR ÂGE VARIE ENTRE

21 ANS

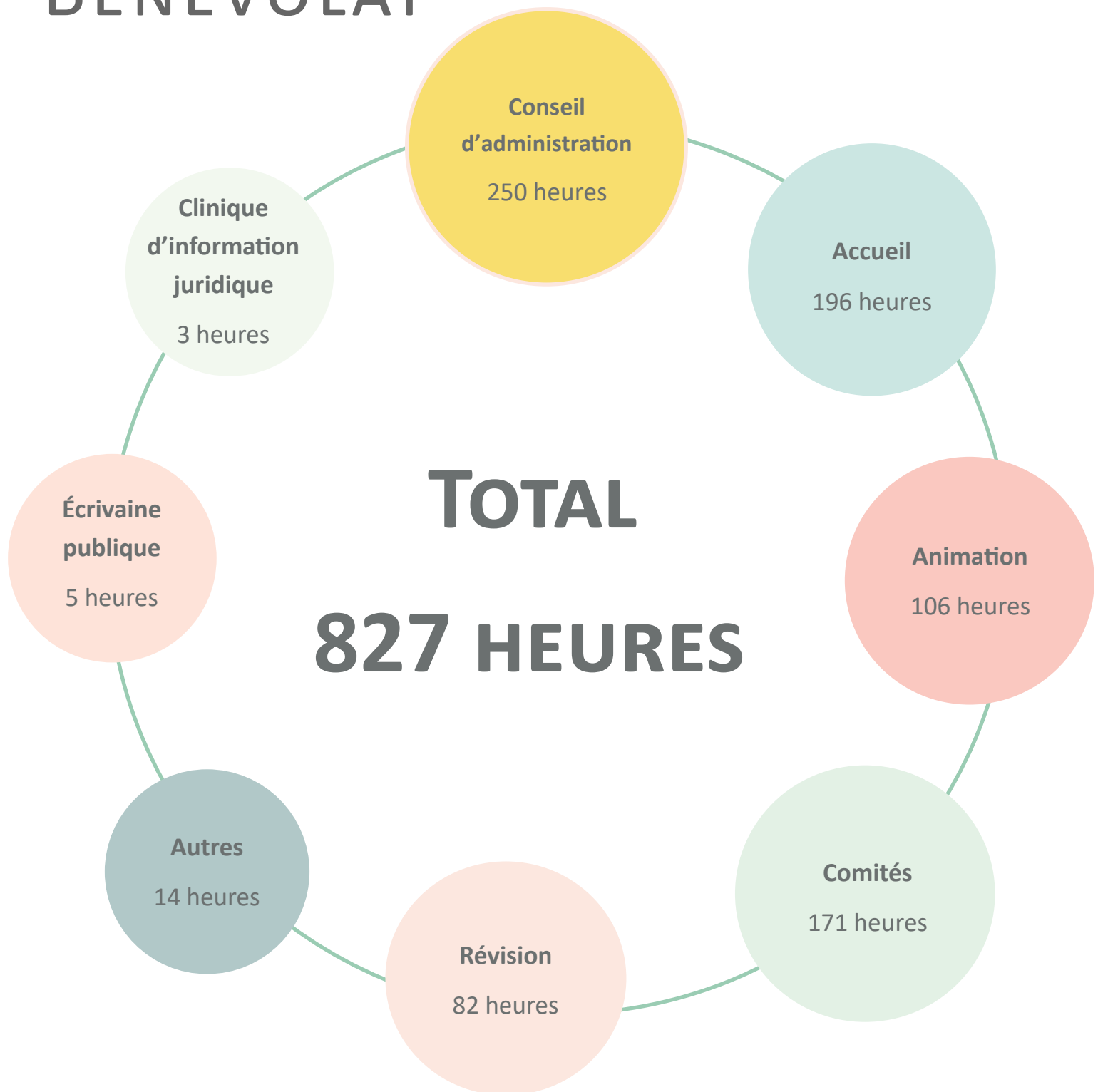
ET **94 ANS.**

Plus de **80 %**

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

- PLUS DE **35 %** SONT DE
NOUVELLES MEMBRES.
- **9 % RÉSIDENT EN MILIEU RURAL :**
Lacolle, Mont-Saint-Grégoire, Noyan, Saint-
Alexandre, Saint-Blaise-sur-Richelieu, etc.

BÉNÉVOLAT



SÉANCE D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES

Dans l'objectif d'offrir des opportunités de bénévolat aux membres qui souhaitent en faire, la programmation d'automne comprenait une activité pour rencontrer les femmes intéressées à faire du bénévolat au Centre. D'une durée de deux heures, cette discussion a réuni trois participantes qui ont découvert qu'il n'y a pas de petites ou de grandes aides, car toute offre est la bienvenue!

TÉMOIGNAGES



TÉMOIGNAGES

Fréquenter le Centre de femmes

J'aime mon chum, j'aime ma famille, mais vous les amies du Centre de femmes, vous avez été comme mes sœurs par moments. Vous avez été et êtes encore mon phare, un endroit sympathique et accueillant où je peux m'exprimer en toute liberté sans être jugée.

J'ai fait un peu de bénévolat avec plaisir. Cela m'a redonné confiance en moi.

Le Centre c'est un lieu de rencontre entre nous, où j'ai pu participer à des ateliers de créations artistiques. Les cafés-rencontres, conférences et autres ateliers ont été animés par les gentilles employées ou bénévoles très compétentes. Nous avons pu enrichir nos connaissances.

Les femmes et moi avons eu du fun ensemble et on a ri. Nous avons écrit ensemble, nous avons aussi lu et écouté sans commentaire.

J'ai eu la chance de côtoyer de grands esprits, de douces âmes, et des artistes innées.

J'ai entendu la joie, la tristesse et un peu de révolte, mais aussi du réconfort.

C'est un réel plaisir de vous avoir à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Longue vie au Centre de femmes du Haut-Richelieu!

Amicalement vôtre,

Marie Lucie Pomerleau



J'apprécie beaucoup le travail fait par l'équipe du Centre de femmes, j'ai déjà participé à quelques ateliers. Je me souviens du jour où je suis allée au Centre, pour parler avec quelqu'un. L'intervenante m'a écoutée, m'a aidée à éclairer mes idées, à voir d'autres façons pour résoudre les préoccupations que j'avais. Ça a été réconfortant de parler avec elle, le seul fait que quelqu'un nous écoute et d'avoir quelqu'un à qui parler de nos soucis, ça nous aide. Merci.

H. L. C.

TÉMOIGNAGES

Je suis membre du Centre de Femmes et j'ai participé, le jeudi 21 avril à l'activité Souper-conférence: Femmes d'ici et d'ailleurs, avec Jackline Chêne, originaire de la Côte d'Ivoire.

J'ai vraiment été impressionnée par le témoignage de cette jeune femme immigrante et son parcours de combattante pour:

- a) faire reconnaître ses diplômes et ses compétences;
- b) trouver un emploi sans discrimination d'aucune sorte de la part des employeurs et des employés;
- c) obtenir ses documents assez rapidement afin de travailler;
- d) bénéficier de services de garde adéquats et rapides.

Cette jeune femme est un exemple éloquent de notre accueil DÉFICIENT des immigrants et, surtout, des femmes qui, souvent confinées chez elles en raison de manque de ressources de garde et autres, ne peuvent s'intégrer dans notre société qui se targue d'être si accueillante !!!

Il y a loin du discours à la réalité.

Ceci m'amène à questionner ce qui est arrivé avec les mandats de nos CLSC qui, il y a 20 ans, servaient vraiment la communauté et les femmes dans leurs besoins reliés, par exemple, aux naissances, aux enfants, et aux maladies... Nous n'avons plus de système de PRÉVENTION!

Je souhaite vraiment que des jeunes femmes immigrantes soient accompagnées par des organismes et des représentants politiques qui dénoncent ces situations afin que CESSE cette discrimination féminine!!!

J'ai quelquefois le sentiment que nous sommes retournés 40 ans en arrière malgré tous nos efforts en condition féminine!!!

J'ai déjà participé à ce mouvement dans les années 90 et j'y retournerai avec ces femmes s'il le faut.

Lise Pratte

J'ai eu la chance de connaître le Centre de femmes à Saint-Jean-sur-Richelieu et ça m'a beaucoup réjouie et beaucoup plu. La première fois que j'y étais, c'était comme aller chez un proche, les sourires, l'amabilité et l'attention m'ont fait sentir accueillie et m'ont fait sentir comme faisant partie d'une nouvelle famille. Au Centre de femmes, on a l'opportunité de rencontrer les gens, de discuter sur des sujets divers, de pratiquer le français et en plus, de connaître les parcours migratoires des autres femmes venues d'ailleurs. Je remercie énormément toutes les merveilleuses femmes qui font partie de ce Centre et qui donnent un peu de leur temps pour nous aider.

Verónica Santiago

TÉMOIGNAGE

J'habite Saint-Jean-sur-Richelieu depuis le 1^{er} juin 2020. Après un premier confinement sévère dans ma région du Lac Saint-Jean, j'en ai vécu deux autres ici, sans avoir eu le temps de connaître des gens. En janvier 2022, après presque deux ans encabanée et retirée du milieu social, j'ai découvert le Centre de femmes. Beaucoup d'activités se zoomaient, mais je ne suis pas une «zoomette», alors j'ai attendu.

Je fréquente les déjeuners du mercredi matin en petit groupe et en suivant toutes les mesures sanitaires. Ces rencontres m'ont fait connaître des femmes intéressantes et m'ont sortie de mon isolement. Ce dernier commençait à peser lourd dans le sac à dos. Je suis une assidue de ces petits déjeuners. Chaque mois se termine par un déjeuner du monde. Une dame immigrée nous présente son pays d'origine. Nous vivons des entretiens de grande valeur, ouverts sur la culture du pays présenté. Une autre façon originale de connaître et d'accepter l'autre dans ses différences, au lieu de la fuir par ignorance et par peur. Je les conseille à toutes. De plus, je crée des liens qui m'animent. Il n'y a rien de plus essentiel dans la vie que de s'ouvrir aux autres, se nourrir de chacune pour grandir, s'enrichir.

Comme deuxième activité, je participe au groupe d'écriture libre. L'animatrice fait un excellent travail. Sur place, nous devons écrire sur différents thèmes, dans un temps limite. Nous partageons en faisant la lecture de nos textes. De plus, nous finissons avec une activité d'écriture, sur un titre donné. Nous lisons ce texte à la rencontre suivante. Il faut donc rédiger ce texte, le travailler et le figoler. Pour nous, femmes de tous les âges, cette activité nourrit le cerveau, le garde alerte. Nous n'avons pas besoin d'être des écrivaines chevronnées pour s'inscrire. Cela prend du bon vouloir et de l'humilité. Amenez votre bagage en toute confiance avec votre style, c'est cela qui est enrichissant. De plus, je suis certaine que cette activité accentue notre estime de soi, nous fait ressentir de la valorisation et de la fierté.

Ma troisième activité, le Club de lecture, remplit bien l'horaire. Nous devons partager une lecture qui nous a plu. Pendant le mois, nous lisons quelques livres afin de choisir celui qu'on présentera à la rencontre mensuelle. Là aussi, notre cerveau reste en action, aide la mémoire, développe le vocabulaire, améliore la culture générale et fait découvrir des auteurs. Des atouts précieux pour vivre en santé et consciencieusement.

Enfin, la soirée ciné-causerie présente un film mensuel, suivi d'une discussion. Encore un plus pour se connaître, car nous n'avons jamais fini de nous améliorer. Apprendre à organiser sa pensée, la structurer, participer à la discussion, critiquer l'œuvre correctement avec respect et accepter l'opinion de l'autre. Cela se fait en compagnie, une autre façon de briser l'isolement ou de partager du temps avec autrui.

Bien d'autres activités nous sont offertes : la cuisine collective, le jardinage, savoir consommer, l'art au féminin, encore et encore. Vous avez le goût de côtoyer des femmes impliquées, responsables et dynamiques, qui travaillent à bâtir ce centre pour améliorer la condition féminine ? Elles sont là pour vous accueillir avec amitié et respect. N'hésitez pas et inscrivez-vous au Centre de femmes. En plus, vous vous ferez des amies. Vous attraperez des instants de bonheur.

Ursule Garneau

TÉMOIGNAGES



Je suis emménagée à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis trois ans. Mon adhésion au Centre de femmes m'a permis de faire plein de nouvelles rencontres.

En 2021, toujours en pandémie, les organisatrices ont trouvé des moyens pour continuer les activités.

Ceci m'a permis de développer un attrait pour le jardinage - Jardin Communautaire, des initiatives pour l'antigaspillage alimentaire, le glanage, ce qui permet d'aider les projets alimentaires de la région, cuisine collective, etc.

Ce modèle de centre de femmes devrait être offert dans toutes les municipalités du Québec.

Merci et bravo à la direction!

Colette Guilbault



Je fréquente le Centre de femmes du Haut-Richelieu depuis août 2021. La journée où je me suis présentée, Monique m'a accueillie chaleureusement. Nous avons pris le temps de faire connaissance; la pandémie nous a tellement isolés, juste parler à quelqu'un, c'était presque un miracle. Je me suis inscrite aux petits déjeuners, aux clubs de lecture et d'horticulture et à quelques conférences. Quel plaisir de me retrouver parmi des femmes qui viennent passer quelques heures ensemble, partager des informations et faire de belles rencontres.

Que dire de la fête de Noël? Je félicite les organisatrices, car toujours confrontées aux restrictions sanitaires, elles ont réussi à nous faire chanter, danser et nous communiquer une effervescence joyeuse.

J'ai participé à des ateliers Zoom sur la femme et les arts. Les talents féminins s'expriment dans tous les domaines et on sent au Québec, la possibilité de s'épanouir. Une recherche diversifiée, éclairante, une belle prise de conscience.

Les valeurs véhiculées au Centre de femmes me rejoignent : zéro gaspillage, réutilisation, communication, ateliers de formation, cet univers me reconforte et soutient ma vie de femme.

De plus, j'ai participé à la marche citoyenne pour une ville plus verte, une façon paisible de porter nos espoirs sur la place publique. Un magnifique ginkgo biloba a été planté derrière l'hôtel de ville. J'irai souvent le voir grandir. Je surveillerai également les bombes de semences que des femmes ont préparées au Centre et offertes aux quelques cent cinquante participants. Une manifestation de solidarité qui fait chaud au cœur.

Que vive longtemps notre Centre de femmes dans cet esprit de partage, de souplesse et d'ouverture sur le monde.

Nicole Morin

CE QUI EST EXPRIMÉ DANS LES ÉVALUATIONS

L'animatrice est très intéressée par le sujet, son sens de l'écoute et les interactions entre les participantes.

DYNAMISME DES INTERVENANTES.

Quel bonheur de vivre l'authenticité et la sincérité entre nous les femmes qui veulent faire l'effort de s'améliorer pour elles-mêmes.

LA PLACE DONNÉE AUX PARTICIPANTES ÉTAIT BONNE ET DYNAMIQUE, CAR ELLE ORIENTAIT LA SUITE. C'ÉTAIT ORGANIQUE.

J'ADORE CES RENCONTRES. ÇA NOUS REMET DANS NOS VRAIS VALEURS ET LA DISCUSSION AVEC LES AUTRES PARTICIPANTES.



VOLET SERVICES



SERVICES

INTERVENTIONS

80

interventions



Entre le 1^{er} avril 2021 et le 31 mars 2022, environ 76 % des interventions ont nécessité de l'écoute et 15 % des écoutes ont aussi nécessité des références. Concernant les autres interventions, les femmes ont été référées vers d'autres ressources du milieu.

Parmi les thématiques abordées, on retrouve l'isolement et les relations difficiles avec les enfants. Les femmes ont également fait appel aux intervenantes concernant des problématiques liées à la santé mentale et physique de même qu'au deuil.



APPELS AUX MEMBRES

Pandémie oblige, au printemps 2021, notre programmation s'est déroulée en mode virtuel de sorte que nous avons poursuivi les appels aux membres pour qui il n'est pas toujours possible de participer en Zoom. Chaque semaine, les travailleuses contactaient plusieurs femmes afin de discuter avec celles qui en avaient fait la demande. Les appels de courtoisie ont été en pause durant l'automne puisque les activités avaient lieu en présentiel. Au retour des Fêtes, sachant que plusieurs femmes étaient isolées en raison du contexte sanitaire, fidèle à notre mission, nous avons contacté, une fois de plus, l'ensemble de nos membres pour prendre de leurs nouvelles. Ce geste fut grandement apprécié des membres qui sont nombreuses à vivre seule.

SERVICES (SUITE)

5

RENCONTRES

ÉCRIVAINNE PUBLIQUE

À l'initiative d'une bénévole, Sylvie Provost, un service d'écrivaine publique est offert depuis janvier 2022 en virtuel ou sur rendez-vous dans nos locaux. Les membres peuvent avoir de l'aide pour rédiger des lettres, des courriels, remplir des formulaires et bien plus!



PRÊT DE MATÉRIEL INFORMATIQUE

Depuis juin 2022, les membres du Centre de femmes peuvent emprunter des tablettes électroniques et des mini-ordinateurs portables. Certaines s'en sont servi pour participer à des activités virtuelles.



AIDE INFORMATIQUE

L'aide informatique, un service que nous offrons à nos participantes, connaît une popularité grimpeante. Nous offrons le prêt d'ordinateurs portables, de tablettes intelligentes et de wifi haute vitesse, et ce, gratuitement. Pour tout ce qui est du fonctionnement des appareils et de différents sites Internet, notre stagiaire Mathilde peut vous aider. Tout au long de l'hiver et du printemps, elle a aidé les participantes à devenir autonomes sur Facebook, Zoom, Google et bien d'autres outils informatiques. Les demandes les plus populaires étaient le fonctionnement de Zoom et le ménage d'appareil pour en améliorer la performance. Mathilde a aussi beaucoup travaillé pour montrer le fonctionnement de Facebook, comment être sécuritaire en ligne et comment en faire un usage complet. Ce ne sont que quelques exemples de l'utilisation de ces services.

14

RENCONTRES

SERVICES (SUITE)

PETITS DÉJEUNERS

Les fidèles participantes de ce rendez-vous hebdomadaire attendaient avec fébrilité le retour des petits déjeuners causeries, qui leur permettent de sortir de la maison pour échanger avec d'autres femmes, en toute convivialité. Pour les nouvelles membres, ce rendez-vous était une belle occasion de faire de nouvelles connaissances.

Une fois par mois, lorsque les conditions sanitaires l'ont permises, les femmes participaient en grand nombre aux **PETITS DÉJEUNERS DU MONDE** lors desquelles une invitée partage différentes facettes de sa culture d'origine. Cette année, il a été question du Venezuela, du Brésil, de l'Équateur et de l'Égypte.

Plusieurs membres ont soif de connaître d'autres cultures, traditions et modes de vie. Cette activité vient combler ce besoin à merveille!

20
rencontres

180
présences



41

rencontres

CONVERSATION FRANÇAISE

Ces rendez-vous hebdomadaires offrent aux femmes dont le français n'est pas la langue première un espace pour se pratiquer sans jugements.

L'ambiance conviviale favorise la confiance, un facteur primordial pour aider les participantes à être plus à l'aise pour s'exprimer.

Les femmes ont beaucoup apprécié que ces ateliers soient offerts sur Zoom, pour faciliter la conciliation familiale.

102

présences

CONVERSATION ANGLAISE

Selon l'évolution des consignes sanitaires, l'animatrice bénévole animait les séances sur Zoom ou dans les locaux du Centre de femmes. Les participantes ont apprécié bénéficier de l'occasion de pratiquer leur anglais sous la supervision d'une professeure à la retraite.

12
rencontres

46
présences

PROJET À LA DIVERSITÉ

Tantôt en présentiel, tantôt en virtuel (Zoom), nous avons réussi à atteindre une diversité de femmes et créer des liens entre les différentes cultures. Voici un aperçu des activités et services offerts dans le cadre du projet à la diversité :

CRÉATION DU COMITÉ DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE SOUS L'APPELLATION « ENTRE NOUS »

Depuis novembre 2021, les femmes issues de l'immigration se réunissent une fois par mois pour échanger entre elles, sortir de leur isolement, créer des liens, partager des astuces ou tout simplement pour partager des moments agréables entre femmes issues de l'immigration.

6 rencontres

39 présences

7 activités en soirée

52 présences

4 petits déjeuners du monde
40 présences

Acquisition de connaissances

S'OUTILLER POUR FAVORISER UN MEILLEUR VIVRE-ENSEMBLE

CONTRER LE RACISME ET AUTRES FORMES DE DISCRIMINATION

COLLABORER

Participation à huit séances de la Table de concertation des partenaires en immigration

Accompagnement

Interprétation
Information

NOS PARTENAIRES :

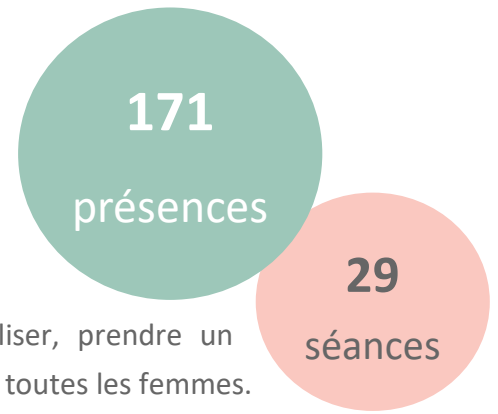
Quartier de l'emploi
Centre La Relance
La porte ouverte
Famille à cœur
et bien d'autres!

MIEUX CIBLER LES BESOINS DES IMMIGRANTES.

VOLET ÉDUCATIF



ACTIVITÉS



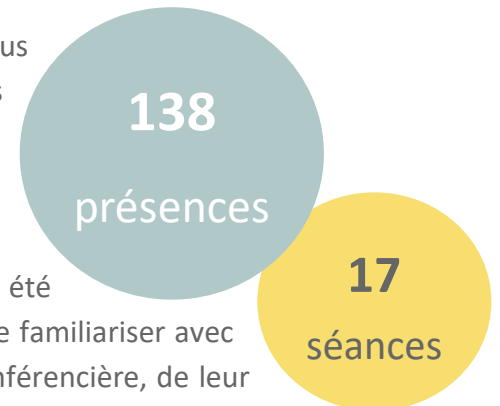
CAFÉS-RENCONTRES

Ces rendez-vous réguliers sont des moments privilégiés pour socialiser, prendre un moment pour soi et trouver des solutions aux problèmes qui concernent toutes les femmes.

Les participantes nous partagent qu'elles apprécient y faire de nouvelles rencontres et s'outiller en fonction des diverses thématiques abordées qui favorisaient la introspection, le travail sur soi de même que la réflexion collective sur des enjeux sociaux. Les échanges y sont riches et favorisent les prises de conscience. Afin de rejoindre un maximum de femmes, quinze rencontres ont eu lieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, onze à Mont-Saint-Grégoire et trois à Venise-en-Québec. En raison du contexte entourant la pandémie, sept café-rencontres ont eu lieu sur la plateforme Zoom.

SOIRÉES-CONFÉRENCES

Afin de répondre aux besoins, aux préoccupations et aux intérêts d'une plus grande diversité de femmes, une multitude de sujets ont été discutés les jeudis soirs. De la pratique du jardinage en passant par différent aspect de la santé globale des femmes, les membres étaient heureuses de s'informer autour de différentes thématiques en lien avec la condition féminine.



À plusieurs occasions, différentes facettes de la diversité culturelle a été abordé avec des invitées. Le partage des vécus permet aux membres de se familiariser avec différents parcours migratoires, tout en s'inspirant de la résilience des conférencière, de leur courage et de leur détermination. Ces activités d'éducation populaire favorisent une meilleure compréhension des enjeux liés à l'immigration et créent des ponts entre les participantes de diverses origines. Ce travail d'éducation populaire a permis aux membres de renforcer leur empathie et leur volonté d'aider les femmes immigrantes, tout en favorisant une atmosphère respectueuse et des échanges enrichissants.

Afin d'offrir un contenu de qualité, des animatrices de l'extérieur ont été invitées à partager leur expertise et leur savoir-faire. Une herboriste et une massothérapeute ont partagé de nombreuses astuces aux femmes afin de leur permettre de prendre soin d'elle. Kathleen Leboeuf, de l'organisme l'Éclusier, a répondu aux questions des participantes entourant différentes facettes de la santé mentale tout en les informant sur les ressources disponibles. Nous avons également fait appel à l'organisme Jeunes adultes gai·e·s afin d'aborder avec les participantes la question des stéréotypes de genre. Finalement, dans le cadre de la Journée nationale des cuisines collectives, plusieurs ont participé à la conférence virtuelle offerte par Florence-Léa Siry organisée par le Fabuleux Réseau Montérégien des cuisines collectives.

ACTIVITÉS (SUITE)

ATELIERS

Afin de répondre aux besoins exprimés par ses membres et aux enjeux de l'actualité, les travailleuses ont développé des ateliers. Par exemple, suite à un café-rencontre sur la thématique de l'affirmation de soi, un atelier de quatre séances a été proposé afin de permettre aux participantes d'approfondir plusieurs aspects en lien avec l'importance de mettre ses limites. Dans une autre série d'atelier, les participantes ont découvert différentes facettes du milieu artistique ce qui leur a permis de réfléchir à la place des arts dans leur vie et dans la société de même que sur l'invisibilisation des femmes dans l'histoire. Également, les participantes ont eu l'opportunité de discuter de l'écoféminisme lors de trois ateliers virtuels qui se sont déroulés en soirée.

Afin de bonifier la programmation, le Centre a fait appel à l'expertise d'animatrices externes. Pour permettre aux femmes d'améliorer leur estime de soi, Linda Basque a animé l'atelier Antidote 1 à deux reprises soit à la programmation de printemps et d'automne. L'atelier virtuel de Catherine Francoeur sur la santé émotionnelle a également été très apprécié des participantes. Ces deux séries d'atelier ont offert un moment d'introspection aux participantes ce qui leur a permis d'être optimiste envers l'avenir. Céline Godbout a animé un atelier de prévention des violences qui comprenait des mises en situation qui ont permis aux participantes de développer leur confiance en soi tout en renforçant leur sentiment de sécurité. Finalement, l'engouement a été fort pour la série d'ateliers animés par Sylvie Santerre, artiste et psychothérapeute.

Les ateliers d'une demi-journée ont permis aux participantes de découvrir des thématiques précises et de s'outiller. Par exemple, les séances d'initiation à la plateforme de vidéo-conférence Zoom ont permis aux femmes de prendre confiance afin d'utiliser cet outil. Une employée du Quartier de l'Emploi a donné des astuces aux femmes pour leur permettre de mener à bien un projet qui leur tient à cœur. Également, Tourisme Haut-Richelieu a offert à deux reprises un atelier pour faire découvrir les attraits régionaux. La Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville a également parlé de la richesse du milieu communautaire avec les membres du Centre de femmes qui ont pu mieux comprendre l'action communautaire autonome.

444
présences

57
séances

Linda et sa jovialité m'a (et nous) a bien motivé à enlever nos œillères et s'ouvrir sans gêne en toute confiance.

GROUPES D'ÉCRITURE LIBRE

Lorsque les conditions sanitaires l'ont permis, les participantes inscrites dans l'un des deux groupes d'écriture libre se sont réunies en présence, de sorte qu'environ la moitié des rencontres qui se sont tenues entre les mois d'avril 2021 et mars 2022 se sont déroulées sur la plateforme de vidéoconférence Zoom. Que ce soit en virtuel ou en présence, les deux animatrices bénévoles, Sylvie Provost et Marie Lauzon, trouvent le moyen de stimuler l'imagination des participantes qui adorent ces rencontres bimensuelles.

30 séances

191
présences



5 séances

27
présences

CINÉS-CAUSERIES

Les cinés-causeries sont un des meilleurs moments pour venir parler des problématiques sociales qui nous touchent. Les films sont un bel outil pour passer un moment agréable et nous faire réfléchir. Cette année nous avons visionné le film *La femme du gardien de zoo*, un film sur les réalités de la deuxième guerre mondiale. Le deuxième film que nous avons visionné est *Les Suffragettes*, un film féministe qui raconte l'histoire du droit de vote des femmes en Angleterre. Ensuite, nous avons visionné *Scandale* un film qui dénonce la culture du viol au sein du poste de télévision américain Fox News. Pour finir l'année en force, nous avons visionné *Montréal la blanche*, un film pour mieux comprendre les réalités de l'immigration. Au retour des vacances, nous avons visionné *Cavalière*, un film sur la première femme à avoir gagné la Melbourne Cup.

5 séances

27
présences

CLUB DE LECTURE

Voici une nouvelle activité afin de faire connaître les livres de la bibliothèque du Centre, qui comprend des romans, des biographies, des ouvrages féministes et de cuisine. Les femmes apprécient ce rendez-vous hebdomadaire pour discuter de leur coup de cœur littéraire!

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Jardinage 101
- Comment être à l'écoute?
- Histoires de filles
- Anecdotes et folies
- Habiletés relationnelles postconfinement
- À la bonne heure, le bonheur
- Désinformation et fausses nouvelles : comment les identifier
- L'engagement et ses peurs
- Gestion de conflits
- Accepter, c'est se transformer
- Apprivoiser Facebook en se protégeant
- Féminin sacré
- Accepter ses différences corporelles
- Démystifier l'antiféminisme
- Être sa meilleure amie, comment dire non
- Charge mentale et fatigue de compassion en temps de pandémie
- Diversité corporelle : une pression sociale néfaste
- Le changement
- Apprendre à s'aimer
- Les relations mère et fille
- Lâcher-prise
- Estime de soi
- Reprendre le contrôle sur sa vie
- Les bienfaits de la nature sur notre santé mentale
- Choisir ou être choisie?
- Changement dans nos habitudes quotidiennes
- Jardinage urbain
- L'immigration dans le Haut-Richelieu
- Introduction aux plantes alliées
- Histoire des femmes au Québec
- À la découverte de l'automassage
- Permaculture
- Femmes immigrantes et vivre-ensemble
- La Guinée Conakry
- Parlons santé mentale
- Comment se pardonner?
- Le Brésil
- Les stéréotypes de genre
- L'Afghanistan au féminin
- La germination
- Zéro gaspillage
- Prévention des violences
- L'art, le corps et l'esprit
- Les arts au féminin
- Estime de soi
- Santé émotionnelle
- Nouveau projet de vie
- Écoféminisme

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Afin de respecter les consignes sanitaires tout en favorisant la participation d'un maximum de femmes, des événements ont été organisés à l'extérieur, dont la fête de Noël. Le confort des participantes a été maximisé grâce à un chauffe-terrasse et des boissons chaudes. L'ambiance était à la fête avec des chants de Noël, de la danse et des biscuits confectionnés par l'équipe de travail. Les rires et les sourires étaient au rendez-vous! Les membres ont apprécié se retrouver pour célébrer ensemble.



FÊTE DE NOËL

40 PARTICIPANTES

Le premier pique-nique a eu lieu en juillet avant les vacances estivales afin de bien débiter la saison chaude. Le deuxième s'est tenu en août au retour des vacances. Dans les deux occasions, l'ambiance était chaleureuse et conviviale, les membres étant heureuses de se retrouver et / ou faire de nouvelles rencontres.

PIQUE-NIQUES ESTIVAUX

PARC JEAN-PAUL-BEAULIEU

30 PARTICIPANTES



VOLET ACTIONS COLLECTIVES



MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le Centre de femmes a poursuivi le travail entamé en 2020 en profitant des moments-clés identifiés par la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF) pour faire rayonner les revendications de celles-ci. Pour ce faire, le Centre de femmes a participé activement au comité de travail de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM).

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation (?) · ★ Favoris · 23 avril 2021 · 🌐

Faire des choix écoresponsables est loin d'être simple!

En dépit des avancées en matière d'égalité, les femmes sont encore majoritairement responsables de la gestion du ménage, les positionnant ainsi comme instigatrices, voire responsables, de la mise en place et du maintien de comportements écoresponsables. De plus, la socialisation genrée rend les femmes plus enclines à vivre de l'écoanxiété, notamment lorsqu'elles pensent à l'avenir de leurs enfants.

👉 Si vous trouvez ... Afficher la suite

ZÉRO DÉCHET MAIS PAS ZÉRO CHARGE MENTALE

QUOI CHOISIR?

Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie - TCGFM
★ Favoris · 23 avril 2021

J5- ZÉRO DÉCHET, MAIS PAS ZÉRO CHARGE MENTALE 🙄

Les achats ne sont pas juste une responsabilité individuelle. Au quotidien, les femmes sont bien souvent les pr...

En avril 2021, la revendication relative à la justice climatique a été mise de l'avant à travers une campagne sur les réseaux sociaux.

FIÈRES D'ÊTRE SOLIDAIRES!

Actions collectives et régionales pour la Marche Mondiale des femmes 2021
17 Octobre 13H

Montérégie-Est

Marche

Départ: Devant l'hôtel d'autobus de St-François / Parc Jové-Bonnet / 1004-51-Église

Responsable: Jessica Duchin / Centre de femmes / 15 avenue de la Montérégie / 1004-51-Église

Montérégie-Centre

Marche

Départ: CPE Chez Parfait / 43 rue Tremblay / Vieux-Saint-Jean

Responsable: Joëlle Thérien / Centre de femmes du Haut-Richelieu / amobilisation@cfhr.ca

Virtuel

Rallye-Vidéo

Solidarité virtuelle entre tous les groupes de femmes du territoire

Diffusion du rallye sur la page facebook de la TCGFM @tablefemmesmonteregie

Montérégie

Résistons pour vivre - Marches pour transformer

Marche mondiale des femmes (MMF) du Québec - Action de clôture - 17 octobre 2021



PRÈS D'UNE CINQUANTAINE DE PERSONNES ONT PARTICIPÉ À LA MARCHÉ DU 17 OCTOBRE.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Durant une rencontre virtuelle de deux heures, l'artiste Vanessa Duchel a répondu aux questions des femmes qui ont appris à mieux la connaître par le biais de son livre *Franchement grosse*. À travers des échanges riches, les participantes ont eu l'occasion de réfléchir sur plusieurs aspects de la diversité corporelle, dont la grossophobie. L'authenticité de la conférencière a réjoui l'assistance, tout en favorisant une ambiance propice aux confidences. Afin de favoriser la participation de toutes, les femmes avaient la possibilité de visionner la rencontre à partir de leur domicile ou dans les locaux du Centre de femmes.

28
participantes



LES FEMMES ONT ÉTÉ NOMBREUSES À AVOIR EMPRUNTÉ LE LIVRE DE VANESSA DUCHEL DANS LA BIBLIOTHÈQUE DU CENTRE.

Depuis quelques années, une porte-parole du Centre de femmes est invitée à parler de la Journée internationale des droits des femmes à la télévision communautaire.



SENSIBILISATION ET MOBILISATION

FÉMINICIDES ET DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE FAITES AUX FEMMES

RELANCE FÉMINISTE ET IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA CONDITION FÉMININE

DROIT À L'ALIMENTATION ET ANTIGASPILLAGE ALIMENTAIRE

JOUR DE LA TERRE ET TRANSITION ÉCOLOGIQUE PORTEUSE DE JUSTICE SOCIALE

JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

JOURNÉE DE SENSIBILISATION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES

⇒ Marche exploratoire et sensibilisation auprès des membres

⇒ Participation au comité d'action du CIVAS

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

APPUI AUX REVENDICATIONS DES FEMMES AUTOCHTONES

MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES

ÉLECTION MUNICIPALE

⇒ Rencontre virtuelle avec les personnes candidates organisée par la CDC

⇒ Diffusion d'information (affichage, publications écrites et Facebook)

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

⇒ Exposition sous le thème « J'en ai plein l'Masque des violences faites aux femmes »

⇒ 17 lettres envoyées à des personnes élues

⇒ Distribution de rubans blancs

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIR·E·S

ENGAGEZ-VOUS POUR LE COMMUNAUTAIRE

⇒ Visite aux bureaux de deux député·e·s

⇒ Marche des organismes communautaires à Longueuil

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES



ET BIEN PLUS!

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 afin de réagir aux enjeux de l'heure :

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · Favoris · 26 mars ·

Les mères en ont déjà bien assez à gérer avec la charge mentale et le travail invisible qu'elles accomplissent à tous les jours. Soutenons les en respectant leurs droits!
#CestAussiDuTravail



IHEARTRADIO.CA
Elle doit quitter le Centre Eaton pour avoir allaité son bébé
La sécurité lui a refusé un droit reconnu par la loi.

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · Favoris · 12 janvier ·

Bravo pour ce bel outil de vulgarisation pour vous permettre d'adopter des principes d'écriture inclusive!



L'écriture inclusive

L'écriture inclusive, c'est quoi?

L'écriture inclusive, c'est une rédaction libre de toutes formes de discrimination et qui vise à réellement inclure toutes les personnes. ✓

Ce que ça veut dire, c'est qu'on ne met pas qu'un seul genre au premier plan, mais plutôt qu'on s'assure que toutes puissent s'y reconnaître.

Extrait de la définition offerte par Les 3 œufs et Club 500.

Et comment on fait, pour écrire de manière inclusive?

La première stratégie pour l'écriture inclusive est la **réduction épilée**. C'est un mot compliqué pour dire, qui inclut tous les genres.

Exemple : Les étudiants sont attentifs. ✓

Écriture épilée : Les élèves écoutent avec attention. ✓

Existe-t-il une autre méthode d'écriture inclusive?

Oui, il y en a trois en tout! La deuxième stratégie pour l'écriture inclusive est la **féminisation**. Cette stratégie fait apparaître le genre féminin normalement caché par le masculin en considérant comme genre par défaut.

Exemple : Les étudiantes sont attentives. ✓

Féminisation à l'école : Les étudiantes sont attentives. ✓

Féminisation à l'ère : Les étudiantes et les étudiants sont attentifs et attentives. ✓

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · Favoris · 10 février ·

#HaussezLeFinancement du #PSOC – Messieurs les ministres Christian Dubé - Député de La Prairie - Assemblée nationale et Lionel Carmant - Député de Taillon, nous comptons sur vous pour le #Budget2022. Notre organisme a besoin de 443 460 \$ de + pour remplir sa mission. Nous appuyons la campagne #CASSSH qui revendique 370M\$ de+/an, 1% du budget du #MSSS alderait 3000 #OCASSS

JAG, Organisme LGBT+
11 janvier

L'écriture inclusive... on en entend beaucoup parler, mais c'est quoi exactement? Et comment la comprendre rapidement? 😊

Pour répondre à ces questions, nous vous...
Afficher la suite

286 Personnes atteintes · 32 Interactions · Mise en avant non disponible



CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

Écoute référence

Pour 2022-2023, le Centre de femmes du Haut-Richelieu demande **443 460 \$** de plus du PSOC pour répondre pleinement aux besoins de la communauté.

#HAUSSEZ LE FINANCEMENT

ERISSON

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · Favoris · 18 février ·

Notre équipe vous invite à appuyer cette campagne visant à demander que le programme de Technique en travail social soit inclus dans l'Opération main-d'œuvre du gouvernement. Nous croyons que ce geste est important notamment parce qu'il s'agit d'une technique majoritairement féminine et que cette non reconnaissance amène une précarisation d'un programme collégial moins coûteux et plus souvent suivi par des femmes.



ASSNAI.QC.CA
Pétition : Ajout du programme
CONSIDÉRANT QUE le ministère de l'Enseignement supérieur a exclu le...

CONCERTATION ET REPRÉSENTATION



CONCERTATION ET REPRÉSENTATION

- L’R des centres de femmes du Québec
 - ⇒ Vice-présidence
 - ⇒ Comité d’action politique (CAP turquoise)
 - ⇒ Comité soutien à la Permanence (comité des Sages)
- Table régionale des centres de femmes de la Montérégie
- Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)
 - ⇒ Présidence
 - ⇒ Comité Marche mondiale des femmes
 - ⇒ Comité de suivi : Co-construire une stratégie de revendications féministes afin d’éliminer la symétrisation de la violence
- 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)
- Troc-Montérégie (TROC-M)
- Table « À Toute Jeunesse » du Haut-Richelieu
- Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville (CDC)
 - ⇒ Comité Rayonnement
 - ⇒ Comité Un lien entre nous
 - ⇒ Comité logement
- Conseil d’administration 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

- Les conséquences de la pandémie sur la condition féminine
- 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
- Appauvrissement des femmes
- Préjugés et discrimination envers la diversité culturelle et sexuelle
- Montée de l'antiféminisme et des féminicides
- Racisme et intersectionnalité des oppressions
- Approche inclusive et analyse différenciée selon les sexes +
- Présence des femmes en politique
- Droit à l'alimentation
- Féminisation de la pauvreté
- Justice environnementale et écoanxiété
- Charge mentale
- Agressions sexuelles
- Mobilisation régionale



VOLET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



CUISINE COLLECTIVE

Varié les options offertes en cuisine collective afin de rejoindre le plus grand nombre a été l'objectif du projet cette année. Atelier et cuisine collective en virtuel, cuisine collective et menu partage en présentiel : le Centre a su s'adapter aux différentes contraintes sanitaires, tout en continuant les projets de cuisines collectives. Les thématiques ont abordé plusieurs thèmes : sans gluten et sans lactose, recettes à petit coût, la cuisine anti-gaspillage, les recettes qui nous font du bien, etc.

Ateliers avec Jeunes mères en action

3 séances · 8 participantes

Ateliers culinaires thématiques

7 séances · 46 participantes

Ateliers de cuisine au jardin par et pour les jardinières

2 séances · 6 participantes

Cuisines collectives

8 cuisines



Des nouvelles recettes, c'est ce que j'aime le plus des ateliers. Ça permet de ne pas toujours manger la même chose. En plus, elles sont bonnes et économiques.

Menu partage

6 ateliers (dont 3 thématiques)

7 participantes

J'ai appris plein de trucs anti-gaspillage qui vont me permettre d'économiser.



Les ateliers de menu partage ont permis aux membres de cuisiner pour le Centre les aliments récoltés lors des activités de glanage, ou les dons reçus d'une agricultrice locale, afin de varier l'offre alimentaire lors des petits déjeuners du Centre, ou de préparer les aliments pour la congélation afin qu'ils soient utilisés lors des cuisines collectives. Les participantes pouvaient apporter une partie des aliments chez elles. Ces ateliers de cuisine pouvaient être thématiques ou spontanés, selon les arrivages d'aliments.

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.

Ateliers de cuisine

5 cuisines

3 municipalités rurales

5 participantes

J'aime échanger sur différents sujets, découvrir de nouvelles recettes tout en restant confortablement à la maison.

Nouveau partenariat de cuisines collectives :

Depuis mars 2022, des équipes d'employées de l'entreprise johannaise Rheinmetall se réunissent au Centre pour cuisiner de grandes quantités d'aliments. Les plats cuisinés sont par la suite déposés dans le frigo anti-gaspillage du Centre afin que les membres puissent en bénéficier, ou, sont utilisés lors d'activités du Centre comme les petits déjeuners.

1 cuisine

4 participantes

16 pains déjeuner

140 portions d'omelettes

15 litres de sauce à spaghetti



INFOLETTRE

Astuces anti-gaspillage, vidéos explicatives sur le jardinage, recettes économiques ou utilisant les rabais des circulaires, voici quelques-uns des sujets abordés dans la nouvelle infolettre portant sur la sécurité alimentaire.

3

PUBLICATIONS

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. La plantation d'une plate-bande d'arbustes fruitiers a également mobilisé les membres. Le partenariat avec Justice Alternative et La Maison des Jeunes Le Dôme s'est poursuivi avec succès.

40
jardinets

66
personnes
nourries

3
organismes

8 bacs
de jardin
collectif

Ateliers par et pour les membres

3 séances • 20 participantes

Les témoignages
spontanés :

*Il y a toujours quelqu'un pour
m'aider ou me conseiller
quand j'ai un problème.*

*Les tomates de mon jardin sont bien
meilleures que celles du magasin.*

*Ça me prend ma sortie au jardin à tous les
jours : j'aime voir mes légumes pousser et
rencontrer les autres jardiniers.*



2 jardinets
d'Incroyables
Comestibles



Y GOÛTER, C'EST L'ADOPTER!

Le projet Y goûter, c'est l'adopter a continué avec la formule qui avait été modifiée l'an dernier, pour s'adapter au contexte covidien. L'objectif de donner le goût de cuisiner reste inchangé. 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 confection d'une recette simple, qu'ils peuvent réaliser dans le confort de leur foyer.

- ◆ 50 % des usagers prennent un sac.
- ◆ 48 % des usagers cuisinent la recette à la maison.

J'ai refait la recette d'omelette. C'était la première fois que j'en faisais.

Je ne suis jamais déçue des recettes.

82
séances

Je fais toujours les recettes. Bonnes, rapides, facile, j'adore et les enfants aussi.

1840 sacs

d'ingrédients distribués

qui ont nourri

2121
personnes



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. Les participantes ont récolté une variété de fruits et de légumes, comme de la fleur d'ail, des tomates, des pommes, des bleuets, des poireaux, des courges, etc. Le Centre s'est associé au projet Alternative Aliment-Terre afin d'offrir des activités de glanage aux participantes. La récolte est divisée entre les glaneuses, le projet Alternative Aliment-Terre, les organismes participant à la cueillette et le producteur qui reçoit dans son champ.

Je me suis fait des amis grâce au glanage. C'est vraiment le « fun ».

J'ai récolté beaucoup de tomates et j'ai fait ma réserve de sauce tomate pour l'année.

1 rencontre d'informations

5 participantes

5 activités de glanage

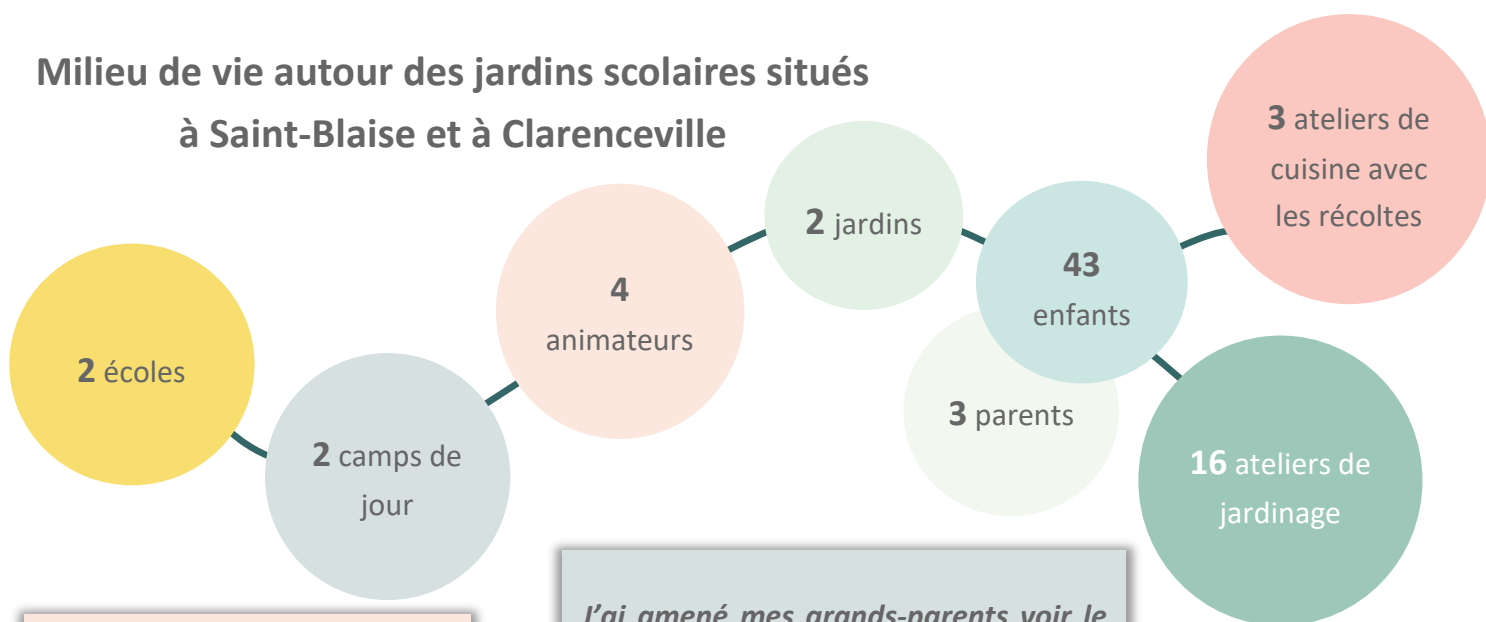
12 participantes



JARDINS SCOLAIRES

Pour la huitième année, le Centre de femmes participe à l'établissement de jardins en milieu scolaire. Les élèves ont ainsi la possibilité de faire des semis, de les planter dans des bacs de nourriture à partager situés dans leur municipalité, de s'en occuper pendant l'été et de cuisiner avec les récoltes lors d'une activité au mois de septembre. Ce type de projet mobilisateur permet de créer un sentiment d'appartenance dans la communauté puisque les parents, les animateurs de camps de jour et les enseignants sont mis à contribution. De plus, l'organisation du projet permet à tous, garçons et filles, de s'investir dans toutes les étapes afin de diminuer les stéréotypes genrés liés aux différentes tâches.

Milieu de vie autour des jardins scolaires situés à Saint-Blaise et à Clarenceville



Mes légumes goûtent meilleurs que ceux de l'épicerie.

J'ai amené mes grands-parents voir le jardin et ils étaient impressionnés.

As-tu vu comme mon plant d'haricots pousse vite?

59% des enfants participants étaient des FILLES et 41% étaient des GARÇONS.



En mars 2022, démarrage d'un nouveau projet à l'école de Saint-Alexandre autour des bacs de Crudivores, en partenariat avec la municipalité et le comité de parents de l'école.

PLATE-BANDE COMESTIBLE

DOMAINE TRINITY

En partenariat avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, les membres du Centre ont participé à la création d'une plate-bande comestible sur le site du Domaine Trinity. Ce projet visait à faire découvrir à la population des plantes comestibles moins connues. Le choix des plants, l'achat, la plantation ont été réalisés par les participantes. Elles ont également préparé un dépliant explicatif.

J'ai beaucoup appris des autres sur les différentes plantes comestibles. Merci!

1 comité · **4** participantes · **3** rencontres
1 journée de plantation · **9** participantes

Je suis fière des textes que j'ai écrits dans le dépliant.



CRUDIVORES

Ce projet, issue de la concertation des organismes de la Table en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu, s'est poursuivi de nouveau cette année. Il consiste à installer des bacs de jardinage avec de la nourriture à partager dans différents déserts alimentaires de Saint-Jean-sur-Richelieu, ainsi que dans des 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.

On aimerait avoir plus de bacs. On fait pousser des légumes pour tout l'immeuble et tout le monde aime ça.

8 bacs installés
43 rencontres
92 personnes impliquées
365 personnes rejointes
4 municipalités

HLM Gouin



Lacolle, Saint-Alexandre, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

CLUB HORTICOLE

6

rencontres

Un espace pour échanger sur le jardinage de plantes comestibles et pour mettre sur pied des initiatives sur le sujet, voilà ce que propose le tout nouveau club horticole du Centre de femmes. Les sujets abordés sont choisis par les femmes : plantes sauvages comestibles, semis, différentes problématiques de jardinage et leurs solutions, échanges de trucs et astuces, il y en avait pour tous les goûts. Un système d'échanges de semences, disponible pour toutes les femmes du Centre, a également été mis sur pied et est prêt pour la saison 2022.



J'aime échanger avec les autres femmes. Il y en a toujours une qui a un truc pour m'aider.

FRIGO ANTI-GASPILLAGE

Un frigo anti-gaspillage à l'usage des membres a été installé dans la grande salle d'activités. Les membres peuvent y déposer des aliments qu'elles ne consommeront pas, comme des surplus de récolte, et y prendre ceux qui leur seraient utiles. Des membres y ont déposé des surplus de récolte, des portions de plats qu'elles avaient cuisinés ou des aliments qui étaient dans leur garde-manger dont elles ne se servaient plus. C'est donc une belle façon de limiter le gaspillage alimentaire, tout en posant un geste de solidarité



J'ai pris du kale la semaine dernière. Je n'en avais jamais mangé et ça m'a permis d'y goûter. J'ai aimé ça!

JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES

9

participantes

Les dix ans de cuisines collectives au Centre ont été soulignés lors de la Journée nationale des cuisines collectives qui a été célébrée le 24 mars dernier. À travers différentes activités ludiques, les participantes ont découvert des astuces anti-gaspillage, des aliments économiques, des trucs pour sauver du temps ainsi que de nouvelles recettes permettant d'élaborer un menu festif économique.

MÉDIAS ET REVUE DE PRESSE



VOIX DE FEMMES

Les membres et les employées du Centre de femmes collaborent ensemble afin de préparer les quatre éditions de ce bulletin d'information qui est très apprécié des membres. On y trouve des nouvelles du Centre, des articles stimulant la réflexion, des suggestions de lecture, des astuces de jardinage, de même que des textes écrits par des femmes de la région.

COMITÉ ÉDITORIAL

Les membres du comité sont motivées, rigoureuses et très 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. 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.

46
présences

16
rencontres



Près d'une **centaine de femmes** ont demandé à recevoir leur *Voix de femmes* par la poste parce qu'elles n'ont pas accès à Internet ou simplement parce qu'elles préfèrent lire la version papier!

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 **1 566 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.

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 24 juin 2021 · ⚙

**En ce 24 juin, dites-nous
quelles chansons interprétées
ou composées par une femme
vous rappellent la Fête
nationale du Québec!**

506 Personnes atteintes
85 Interactions

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 18 mars · ⚙

😊 Saviez-vous que vous pouvez réutiliser les semences de vos fruits et légumes frais achetés en magasin? Si vous avez accès à un jardin, ou même à un endroit pour faire de la culture en bac, vous pouvez récolter les graines de vos aliments pour les cultiver!

Tomate, concombre, courgette, courge, fraise, bleuet, framboise:
Coupez le fruit ou le légume en tranches, en s'assurant de préserver les graines sur les tranches. Déposez les tranches directement dans un pot en terre... Afficher la suite

**Plus besoin d'acheter
des semences!**

Centre de femmes Haut-Richelieu, 😊 inspiré(e).
Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 16 juillet 2021 · ⚙

Si Alternative Aliment-Terre n'existait pas, il faudrait l'inventer! Tous ces beaux projets nous inspirent... et nous donnent l'eau à la bouche!

Durant nos vacances estivales, notre équipe a programmé des publications pour partager avec vous des idées inspirantes! Au plaisir d'en discuter avec vous à notre retour le 9 août!

**CHEZ ALTERNATIVE ALIMENT-TERRE, IL N'EXISTE PAS DE PERTES ALIMENTAIRES,
JUSTE DES ALIMENTS POUVANT ÊTRE REDISTRIBUÉS AUTREMENT**

Centre de femmes Haut-Richelieu
Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 29 décembre 2021 · ⚙

🎉 Souvenirs de 2019 où chant et danse étaient au rendez-vous!

REVUE DE PRESSE

AVRIL/MAI



Les inscriptions pour obtenir un emplacement au jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean commencent le 22 avril.

Un atelier de cuisine offert en ligne vendredi

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose un atelier de cuisine sur les options qui s'offrent aux personnes souhaitant éliminer ou diminuer la consommation de gluten et de lactose. L'activité aura lieu le vendredi 16 avril, de 9 h 30 à 11 h 30, et se tiendra en ligne.

Des idées de recettes seront présentées aux participantes. Il s'agit d'une des nombreuses activités organisées ce printemps par le Centre pour aider les femmes à surmonter les petits et grands défis au quotidien.

Dans la série de cafés-rencontres qui se déroulent un lundi sur deux, de 13 h 30 à 15 h 30, il sera question le 19 avril des stéréotypes envers les personnes âgées qui sont actives comme bénévoles ou sur le marché du travail.

PROCHES AIDANTES

Les femmes intéressées à discuter de la reconnaissance du travail des proches aidantes sont invitées à participer à une rencontre virtuelle qui aura lieu le lundi 26 avril, de 13 h 30 à 16 heures. Pour enrichir la discussion, Morgan Le Borgne, intervenante du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu, de même que Gabrielle Patenaude, directrice du Regroupement des organismes montérégien·s d'aidants naturels, parleront des ressources disponibles.

« Bien qu'il soit très valorisant d'être

aidante naturelle à temps plein ou à temps partiel, ce rôle est souvent lourd à porter et les personnes sont rarement suffisamment outillées pour l'accomplir », fait-on valoir au Centre pour inviter les femmes à se joindre à la discussion.

La programmation complète de l'organisme est disponible sur le site Internet du Centre de femmes du Haut-Richelieu à l'adresse : centrefemmeshautrichelieu.ca. Les inscriptions s'effectuent par téléphone, au 450 346-0662. Pour le moment, les activités de groupe se déroulent sur la plateforme de vidéoconférence Zoom.

Pour les femmes qui souhaitent bénéficier de soutien pour surmonter un problème, quel qu'il soit, il est également possible de prendre rendez-vous avec une intervenante.

JARDIN COMMUNAUTAIRE

Signalons que les inscriptions pour obtenir un emplacement au jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean commencent le 22 avril. Il est possible d'y cultiver des légumes et de semer des fines herbes. Chaque jardinet est surélevé et offre une superficie de culture de 16 pieds carrés.

Le jardin est aménagé sur le terrain du Centre des oeuvres, situé au 40, rue Frontenac. Le coût d'inscription est de 5 \$ et l'activité est ouverte à tous. Pour information ou pour inscription, contactez le Centre de femmes du Haut-Richelieu, au 450 346-0662.

CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

Une panoplie d'activités dont des ateliers :

- Aidantes naturelles, parlons-en!**
Une discussion autour des aspects positifs et négatifs du travail non rémunéré effectué par les proches aidantes.
26 avril
de 13 h 30 à 16 h
- Mieux comprendre les étapes du deuil**
Qu'il soit lié à votre vie professionnelle ou personnelle, le deuil est un processus à démystifier pour mieux le traverser.
10 mai
de 13 h 30 à 16 h
- Accepter ses limites**
Une série de 4 ateliers pour apprendre à se faire respecter des autres... et de soi-même.
12 mai au 2 juin
de 13 h 30 à 15 h 30

En mode virtuel tant que la région sera en zone rouge.

Inscription : 450 346-0662
Programmation complète : <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/programmation-1>

Une offre de service qui s'adresse à toutes les femmes!

LA VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU OFFRAIT AUX ORGANISMES LA POSSIBILITÉ DE PUBLIER UNE PUBLICITÉ DANS LE *CANADA FRANÇAIS*.



Centre de femmes Haut-Richelieu

Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 3 septembre 2021 · ⚙

😬 Préoccupée par les vagues de chaleur? Vous n'êtes pas les seules!

👤 Pour en savoir plus : www.vireouvert.org

Canicules et crise climatique: le pouvoir du municipal

Monsieur le directeur,
Peu importe où vous vous trouvez au Québec, vous avez forcément été touchés par les vagues de chaleur qui ont frappé la province depuis le début de l'été. Quatre canicules en l'espace de trois mois, du jamais vu. Nous vivons peut-être l'un des plus chauds de nos vies, mais n'aurait-il pas plutôt lieu de dire que nous vivons l'un des plus froids des 50 prochaines années?

À l'échelle du pays, ce sont plus de 700 personnes qui ont perdu la vie à la suite des chaleurs extrêmes. Chaque vague de chaleur coûte environ 55M\$ en soins médicaux au Québec. Ces canicules engendrent nos services de santé et nos hôpitaux, déjà surchargés.

Devant cet état de fait, nous ne pouvons plus nier les conséquences désastreuses et même mortelles des changements climatiques.

Comment ne pas être envahis par l'anxiété en constatant que partout à travers la planète, nous expérimentons ces mois-ci les pires scénarios que les spécialistes avaient initialement prévus pour 2050: tornade meurtrière à Mascouche, fonte ultrarapide des glaciers et inondations en Colombie-Britannique, feux et sécheresse en Californie, sécheresse causant la famine à Madagascar, pluies torrentielles en Allemagne et en Belgique.

Pourtant, des solutions concrètes existent

autour de nous, très près de nous: dans nos villes et nos villages!

Nous pensons, parfois à tort, que seules les grandes instances, comme les gouvernements fédéral et provincial, ont un pouvoir assez important pour contraindre la crise climatique et environnementale. Pourtant, le palier municipal est au cœur des solutions pour affronter les défis de la crise climatique. Ces gouvernements locaux peuvent aussi favoriser notre bien-être et notre santé en adoptant des politiques plus vertes en matière d'urbanisme, de gestion des eaux et des matières résiduelles, de sécurité publique et de développement économique.

En plus, c'est le palier le plus accessible pour les citoyennes et citoyens. Alors, investissons-le pour repenser nos collectivités afin qu'elles soient plus sécuritaires, plus saines, plus égalitaires et plus vertes pour toutes et tous!

La crise climatique et environnementale doit être LA priorité aux prochaines élections municipales du 7 novembre, pour la santé de notre planète, la nôtre et celle de nos enfants.

Des comités citoyens partout à travers la province se mobilisent pour mettre l'environnement au cœur des élections municipales et exiger des candidats et candidates des mesures concrètes pour que nos villes fassent partie de la solution et favorisent la bonne santé de celles et ceux qui y vivent.

Nous allons veiller à ce que les candidats et candidates de Saint-Jean-sur-Richelieu prennent au sérieux la crise écologique et proposent des solutions ambitieuses et concrètes pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre et préparer nos collectivités à faire face aux aléas du climat. Ils et elles peuvent déjà s'inspirer des 68 propositions environnementales de l'initiative Vire au vert (www.vireouvert.org) pour élaborer leur programme électoral.

On ne peut plus faire dans la demi-mesure. Nous avons déployé les grands moyens pour la crise sanitaire, faisons-le pour la crise climatique

et écologique.

Nos demandes s'inscrivent dans le mouvement Vire au vert dont les propositions détaillées sont disponibles sur le site www.vireouvert.org. Vire au vert est une initiative de mobilisation citoyenne non partisane pour mettre les enjeux environnementaux au cœur des élections au Québec.

Fao-Alliance Haut-Richelieu, appuyée par Marie-Eve Lederc, coordonnatrice de Vire au vert et chargée de projet chez Équiterre
Chloé Tremblay Cloutier, Réseau Demain le Québec

BIEN AU FAIT DES LIENS ENTRE LA CONDITION FÉMININE ET LES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX, LE CENTRE DE FEMMES APPUIE LES INITIATIVES DE L'ÉCO-ALLIANCE HAUT-RICHELIEU.

435 Personnes atteintes 24 Interactions

VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES Une carte détaillée des endroits jugés problématiques

VALÉRIE LEGAULT
Médiateuse en médiation familiale

Explorer son quartier afin de le rendre plus sécuritaire. C'est le défi qu'a lancé l'expression libre du Haut-Richelieu pour souligner la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes. La réponse s'est avérée au-delà des attentes, si bien que l'organisme a pu remettre au maire et au chef de police une carte détaillée des endroits problématiques à Saint-Jean-sur-Richelieu.

L'initiative se voulait une adaptation de la marche annuelle québécoise l'Expression libre chaque troisième vendredi de septembre. Avec la pandémie, le centre d'intervention auprès des victimes d'agressions sexuelles (CIVAS) a été tourné vers des marches individuelles ou en petits groupes. Les participants devaient identifier les endroits où ils se sentaient mal à l'aise de circuler à pied ou à vélo, une fois le soleil couché.

La grande majorité des agressions sexuelles sont commises au domicile de la victime ou de l'agresseur. Par contre, souligne l'Expression libre, une ville avec des rues, des parcs et des espaces éclairés, dégagés et accessibles augmente le sentiment de sécurité de sa population.

« Nous croyons que toutes les femmes et les enfants de Saint-Jean-sur-Richelieu méritent de pouvoir marcher dans nos rues sans inquiétude », déclare l'intervenante Méline Nadeau. Photos à l'appui, on peut voir le fruit des marches exploratoires sur le compte Facebook Pour Vous Soutenir.

100 000 PAS
Les marches exploratoires de



Audrey Lavoie, Méline Nadeau, Suzanne Nant, agente Christine Saint-Gelais, Julie-Maria Lang, directeur adjoint du Service de police, Mathieu Roy, André Fortin, directeur du Service de police, Alain Laplante, maire de Saint-Jean-sur-Richelieu, Isabelle Pelletier, Diane Duguet et Joëlle Bernier se sont rencontrés devant la poste de police.

L'Expression libre avaient aussi comme mission d'atteindre les 45 000 pas au cours de l'événement. Ceux-ci se voulaient en lien avec le slogan du comité d'action de l'Expression libre, « Un pas à la fois vers la liberté ». La Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes a plutôt doublé son objectif avec 100 911 pas.

PARTENAIRES
Plusieurs partenaires du CIVAS

des marches exploratoires. Il s'agit du Centre de femmes du Haut-Richelieu ainsi que des maières des zones Le Dôme et Carrefour jeunesse.

L'Expression libre ont contribué au succès.

ENCORE CETTE ANNÉE, LE CENTRE DE FEMMES A COLLABORÉ AVEC LE CIVAS, L'EXPRESSION LIBRE POUR SOULIGNER LA JOURNÉE D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES FAITES AUX FEMMES.



Centre de femmes Haut-Richelieu

Publié par Agente de Mobilisation [?] · ★ Favoris · 7 octobre 2021 · ⚙

Un article à lire sur le parcours de notre agente de projet à la diversité!

LE CANADA FRANÇAIS · ÉCONOMIE · www.canadafrancais.com · LE JEUDI 7 OCTOBRE 2021

B-7

LES CHRONIQUES DU QUARTIER

Redonner le cadeau du Québec aux autres femmes

MANON RACINE



Déjà le mois d'octobre qui pointe son bout du nez? Au cours de ce mois aura lieu l'édition 2021 de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles (18 au 24 octobre) sous le thème Notre Québec en commun. Il était donc tout naturel, pour ce mois qui célèbre le parcours migratoire, de vous raconter l'histoire de Nancy Rizkalah, ancienne participante à Dédicé-45 et maintenant agente de projet à la diversité au Centre de femmes du Haut-Richelieu.

Tout d'abord, sachiez-vous que 15,1% de la population totale du Québec est née à l'étranger? Nancy fait partie de ces personnes résidentes qui ont choisi notre pays comme terre d'accueil. Elle raconte: « Je suis originaire du Liban et au Québec depuis dix ans. En juin 2016, ma famille et moi avons quitté Montréal pour venir nous installer à Saint-Jean-Richelieu. »

Depuis son arrivée en soi québécois, Nancy s'implique, en plus de son travail, dans des actions bénévoles, car elle porte en elle un désir profond de faire la différence auprès des autres femmes issues de l'immigration. « Je suis bien positionnée pour aider ces femmes, nous avons beaucoup de points en commun, ayant connu l'expérience, parfois difficile, d'immigrer dans un autre pays », ajoute-t-elle.

L'IMPORTANCE DE BIEN S'ENRACINER

Pour bien expliquer le parcours migratoire, Nancy fait l'analogie, très révélatrice, entre cette expérience et une fleur. « Lorsqu'une personne arrive dans un autre pays, c'est un peu comme lorsque nous



Nancy Rizkalah, du Centre de femmes du Haut-Richelieu, désire faire une différence dans la communauté johannaise.

transplançons une fleur. Au début, tout naturellement, elle aura tendance à laisser à penser de la vigueur, car le changement

Nancy poursuit: « Si on lui offre, d'être de jeu, les bons services, les outils pour comprendre son nouvel environnement, la culture, les lois, le système social et scolaire, elle aura plus d'énergie pour s'intégrer et continuer, par la suite, à grandir. »

ÊTRE UTILE

Cette femme forte et réfléchie désire, plus que tout, faire avancer les choses. Elle explique: « Les femmes ont un très grand rôle à jouer pour que l'intégration de la famille se passe en douceur. Par leurs différents rôles, elles ont souvent la charge de l'éducation des enfants, l'installation de la maison, le soutien psychologique du conjoint (et de la famille) face à l'adaptation d'un nouveau mode de vie. Il est donc très important qu'elles trouvent des services pour être bien accompagnées, qu'elles se sentent comprises et bien soutenues. »

Cette passion qui l'inspire depuis toujours, se rêve est maintenant réalité. Grâce à son emploi d'agente à la diversité, Nancy évolue dans un contexte où elle peut offrir aux femmes des activités de réseautage, des trucs pour faire face aux situations de base du quotidien, des ateliers où elles pourront côtoyer d'autres femmes qui, comme elles, vivent le stress d'un détachement.

COMPRÉHENSION

Elle termine en disant: « Je comprends les femmes immigrées, je désire qu'elles soient heureuses et je veux leur offrir un environnement sans jugement, où elles n'ont pas à être fortes, en tout temps. Pour ma part, j'aspire à être un modèle pour mes enfants, je veux faire quelque chose de grand de cette migration. Par mes actions, j'aimerais poursuivre le legs de mon père, qui a été une personne de référence par sa combativité et son positivisme, lui qui a enduré la guerre. »

Quartier de l'emploi

7 octobre 2021

Voici notre toute dernière chronique qui parle de l'immigration et de l'importance d'accompagner ces personnes pour une intégration durable :

"Déjà le mois d'oc..."

[Afficher la suite](#)

Certains articles de journaux sont relayés sur notre page Facebook dont cet entretien avec notre agente de projet à la diversité réalisé à une invitation de l'organisme L'Ancre (une division du Quartier de l'emploi). Cet article met en relief comment une personne ayant bénéficié des services de l'Ancre redonne à la communauté johannaise et environ.

Marche des femmes dans le Vieux-Saint-Jean

LOUISE BÉDARD
lbedard@canadafrancais.com

Une quarantaine de femmes ont marché dans les rues du Vieux-Saint-Jean, le dimanche 17 octobre, à l'invitation du Centre de femmes du Haut-Richelieu, de la Maison Hina et du CIVAS l'Expression libre.

L'événement était organisé à l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté. Les femmes répondaient à l'appel lancé par la Coordination québécoise de la Marche mondiale des femmes (CQMMF).

Les marcheuses sont parties du Centre de la petite enfance Chers Faméan et se sont rendues jusqu'au palais de justice. En chemin, elles se sont arrêtées devant cinq lieux significatifs et ont déposé des vêtements illustrant leurs revendications.

REVENDEICATIONS

Jessy Brunelle, une éducatrice du CPE chez Faméan, et Joëlle Thérien, du Centre de femmes, ont pris la parole au départ de la marche. Il y a été question de la féminisation de la pauvreté qui s'expliquerait, entre autres, par la dévalorisation de plusieurs professions occupées majoritairement par des femmes, la pénurie de places en garderie, etc.

Les marcheuses se sont dirigées ensuite vers le bureau de la députée fédérale Christine Normandin qui était présente. Amélia Lopez, du quartier de L'Enfer, a présenté les demandes des femmes immigrantes racisées.

Le maire Alain Laplante attendait les marcheuses devant l'hôtel de ville où Nancy Patry, de la maison Hina, et Milina



Une quarantaine de femmes ont marché dans les rues du Vieux-Saint-Jean dimanche pour faire connaître leurs revendications.

Noiseux, du CIVAS l'Expression libre, ont dénoncé la violence conjugale et la violence sexuelle.

Devant le bureau du député provincial Louis Lemieux, Rachel Comtois, de l'organisme Mères au Front, a fait état de revendications en matière d'environnement.

AUTOCHTONES

La marche a pris fin devant le palais de justice où Carole Mathieu, directrice générale du Centre de femmes, a lu la déclaration des femmes autochtones du Québec. Les marcheuses avaient été invitées à porter des vêtements de couleur rouge, en appui aux femmes autochtones.

Linda Crevier, directrice de la Table des groupes de femmes de la Montérégie, a prononcé le mot de la fin.

Des actions soulignant la cinquiesième Marche mondiale des femmes avaient lieu un peu partout au Québec dimanche dernier.

Rencontre pour la journée nationale des centres de femmes

COMMUNAUTAIRE. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu soulignera la 19^e Journée nationale des centres de femmes par une demi-journée de réflexion sur la diversité corporelle, le mardi 5 octobre, de 9 à 12 heures.

Ce sera l'occasion pour les participantes de se questionner sur les standards de beauté qui affectent l'estime personnelle. «La diversité de l'image corporelle est une thématique essentielle au Centre, car les femmes ne se reconnaissent pas dans les images véhiculées par les médias», explique Carole Mathieu, directrice du Centre de femmes.

«Nous espérons qu'à l'issue de cette demi-journée de réflexion, les participantes se sentiront mieux dans leur corps tout en étant mieux outillées pour favoriser une meilleure inclusion de toutes les femmes», ajoute Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation.

Marie-Pier Parent, coordonnatrice de l'organisme Lactéa, sera présente à cet événement ouvert aux membres et aux non-membres. Pour favoriser les échanges intergénérationnels, un service de halte-garderie est offert aux mamans.

L'activité se déroulera dans les locaux du Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour plus d'information ou pour s'inscrire, les femmes sont invitées à communiquer avec le Centre au 450 346-0662, à consulter le site www.cffrc.ca et rejoindre l'événement «Parlons diversité corporelle» sur Facebook.

Chaque année, à l'occasion de la Journée nationale des centres de femmes, le Centre de femmes du Haut-Richelieu tient un événement spécial qui vise à faire connaître le centre.

«Le Centre de femmes du Haut-Richelieu fait un travail essentiel auprès des femmes du

Haut-Richelieu pour trouver l'aide dont elles ont besoin et lutter ensemble vers un monde plus égalitaire», conduit Carole Mathieu.



La 19^e Journée nationale des centres de femmes aura lieu le 5 octobre. Jacques Vercé/Gabriel

Des ciné-causeries au Centre de femmes

RÉFLEXION. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu propose des ciné-causeries les jeudis novembre alors que le film *Scandale* sera projeté et permettra aux participantes de mieux comprendre le parcours des victimes d'agression sexuelle qui dénoncent à leur agresseur.

Rebecca Deschênes est l'animatrice de ces soirées qui se déroulent de 17h45 à 20h30. Le film de jeudi est l'histoire de trois femmes qui bravent le silence sur le harcèlement sexuel dont elles sont victimes.

Une autre projection aura lieu le 16 décembre. Le film *Montreal la blanche* sera alors présenté. L'histoire d'une rencontre entre un chauffeur de taxi et une ancienne vedette algérienne en plein hiver québécois y est racontée.

SOIRÉES-CONFÉRENCES

Des soirées-conférences sont aussi à l'honneur des jeudis. La prochaine est organisée le 9 décembre, de 18 à 20 heures. Patricia Rios, une jeune entrepreneuse d'origine brésilienne, parlera de ses réalisations et de son parcours migratoire qui l'a menée à s'établir à Saint-Jean-sur-Richelieu.

L'équipe du Centre de femmes du Haut-Richelieu note un intérêt marqué de ses membres pour la reprise des activités en personnel cat autonome.

Pour y participer, il est important de réserver en téléphonant au Centre au 450-346-0662, car le nombre de places est limité. Ces activités sont gratuites pour les membres et le coût de l'adhésion annuelle est de \$5. Pour tout savoir sur l'offre de services du Centre de femmes, il est possible de consulter le site www.cffr.ca ou de se procurer une programmation en se présentant directement au Centre situé au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu.



Patricia Rios, originaire du Brésil, parlera de son parcours qui l'a conduit à s'installer à Saint-Jean, le 9 décembre. Photo: www.cffr.ca

A-28

LE CANADA FRANÇAIS - ACTUALITÉ - www.canadafrancais.com - LE JEUDI 4 NOVEMBRE 2021



Fernand Paradis, France Robert, Manon Tremblay, Thérèse Fortier, Caroline Soulard, Robert Boivin, Annie Villeneuve, Jannie Rheault-Poirier, Mélina Noiseux et Joëlle Therrien ont déposé leurs revendications au bureau du député de Saint-Jean, Louis Lemieux.

Le milieu communautaire craint « de frapper un mur »

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

La pandémie a plus que jamais démontré l'importance du filet social pour les plus vulnérables. Le hic, c'est que le financement ne suit pas, déplore le milieu communautaire. Si rien n'est fait, « nous allons frapper un mur et j'ai l'impression qu'il n'est pas si loin que ça », craint Nathalie Grenier, directrice de la Corporation de développement communautaire (CDC) Haut-Richelieu-Rouville.

À quelques semaines de la mise à jour économique du gouvernement provincial, la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » reprend de plus belle. Pour Nathalie Grenier, il s'agit de la dernière chance de faire des gains « avant le retour

confirmé des politiques d'austérité ».

La CDC Haut-Richelieu-Rouville a dépêché deux délégations chez les députés d'Iberville et Saint-Jean, Claire Samson et Louis Lemieux, de même que chez Jean-François-Roberge, dans la circonscription de Chambly, pour les sensibiliser aux enjeux auxquels ses membres font face. Elle veut rappeler au premier ministre François Legault qu'il s'était engagé à mieux soutenir les organismes. « Il avait promis un meilleur soutien, une plus grande reconnaissance et une simplification des procédures pour l'obtention de financement qui répondent à une multitude de besoins non couverts par les réseaux publics », souligne M^{me} Grenier.

Le regroupement qu'elle dirige représente 65 organismes dans la région. À

l'échelle de la province, le milieu communautaire réclame 460 M\$ de plus par année pour rehausser le financement de la mission globale des organismes ainsi qu'une indexation annuelle de 3,25 %.

Ces fonds supplémentaires amélioreraient sans doute l'attraction et la rétention du personnel des organismes. « La pénurie de main-d'œuvre nous frappe aussi, atteste la directrice de la CDC. On perd des joueurs. Côté salaire, le milieu communautaire n'est pas très compétitif et l'écart se creuse. Ça devient dangereux pour notre filet social. »

Le taux de roulement est très élevé, constate-t-elle. Les offres d'emploi se succèdent sans arrêt alors que la clientèle des organismes compte sur des intervenants stables avec qui elle peut établir

un lien de confiance.

PAS DE PLAN

Dès l'hiver 2019, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Jean Boulet, s'était engagé à déposer un plan d'action gouvernemental en action communautaire. Il avait été promis au printemps 2021, mais il est reporté à l'an prochain. Le dernier exercice semblable remonte à 2004.

« Cette nouvelle politique doit être prescriptive afin d'assurer le respect de l'autonomie des groupes. De cette façon, tous les ministères seront tenus de la respecter », soutient Nathalie Grenier. En d'autres termes, le plan d'action devra être traité sur le même pied d'égalité, tant à la Famille qu'à la Santé ou au Travail, à l'Emploi et à la Solidarité sociale.

CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU

Des projets pour réduire le gaspillage alimentaire

LOUISE BÉDARD
bedard@cadfrancas.com

Au cours des derniers mois, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a mis sur pied divers projets pour réduire le gaspillage alimentaire et diminuer les coûts du panier d'épicerie tout en permettant à ses membres de partager leurs talents et d'avoir le plaisir de faire de nouvelles rencontres.

Parmi ces projets, il y a le club horticole, le frigo antigaspillage, le groupe de glaneuses ou encore les cuisines collectives. À la suite de la sensibilisation des membres du Centre à l'écoféminisme, des projets pour lutter contre le gaspillage alimentaire ont été lancés.

Un groupe de glaneuses a été formé et s'est associé au projet Alternative Aliment-Terre. Le glanage consiste à récupérer des fruits et des légumes laissés dans les champs par des maraichers ou des particuliers.

Alternative Aliment-Terre recrute des bénévoles pour cueillir ces produits et le groupe de glaneuses du Centre y a participé activement, indique Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation. Une partie des aliments récoltés est utilisée par les cuisines collectives du Centre.

Un frigo antigaspillage à l'usage des membres a aussi été installé dans les locaux de l'organisme. Les membres peuvent y déposer des aliments qu'ils ne consomment pas, comme des surplus de récolte, et y prendre ceux qui leur seraient utiles.

CUISINES COLLECTIVES

Les activités des cuisines collectives



L'été dernier, une activité de glanage de bleuets était organisée par Alternative Aliment-Terre, en collaboration avec le Centre de femmes, à la Fruiterie des Gadbois.

ont par ailleurs repris. En rejoignant un groupe, les femmes cuisinent ensemble afin de diminuer les coûts d'épicerie, d'apprendre de nouvelles recettes, de briser l'isolement et de découvrir de nouvelles techniques culinaires.

Plusieurs membres ont aussi participé aux cuisines « menu partagé ». Dans le cadre de cette activité, les femmes cuisinent des mets qui sont servis lors de différentes activités du Centre telles que les petits déjeuners du mercredi matin. Une partie des aliments récoltés par les glaneuses y est également utilisée.

CLUB HORTICOLE

Mentionnons aussi la création d'un

club horticole. Les participantes partagent des trucs de jardinage, mettent sur pied des activités de jardinage telles que des échanges de semences ou encore l'entretien de bacs de nourriture à partager pouvant profiter à l'ensemble des membres.

Le club est ouvert à toutes, peu importe ses connaissances en jardinage. Il répond à la préoccupation d'assurer la sécurité alimentaire. Les sujets abordés traitent uniquement des plantes comestibles.

Le Centre de femmes rappelle que ces nouvelles initiatives s'ajoutent aux activités déjà mises en place comme les cuisines collectives, les jardins communautaires et les bacs de nourriture à partager.

RETOMBÉES

« Les retombées pour les participantes sont nombreuses: création d'un réseau social d'entraide, augmentation de la quantité de fruits et légumes frais accessibles à toutes, diminution du coût de l'alimentation, amélioration des connaissances favorisant une meilleure autonomie alimentaire ainsi que le partage de connaissances sont celles les plus souvent évoquées », résume M^{me} Thérien.

Pour en savoir plus sur l'offre de services du Centre, les femmes sont invitées à visiter les locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard. Pour connaître les heures d'ouverture, on compose le 450 346-0662 ou on consulte le site Web à cfr.ca.



www.centrefemmeshautrichelieu.ca
450 346-0662

« Rencontrer des femmes inspirantes, agir sur la sécurité alimentaire, développer des projets mobilisateurs par et pour les femmes, tout en contribuant avec elles à bâtir un monde plus égalitaire et plus solidaire, ce sont des opportunités que m'offre tous les jours mon travail au Centre de femmes. Je peux ainsi relever des défis motivants, constater la différence que j'apporte dans la vie des femmes tout en grandissant avec elles. »



www.centrefemmeshautrichelieu.ca
450 346-0662

« Mon expérience au Centre de femmes du Haut-Richelieu est riche en apprentissages et partages. J'y organise des cafés-rencontres et activités, puis je siège au conseil d'administration. Mes implications et participations m'ont conduite vers une réorientation de carrière pour mettre à profit mes talents de communicatrice et de créatrice de visuels. C'est un plaisir de redonner par mon implication bénévole additionnelle en produisant des contenus Web variés à titre de spécialiste du Web et des réseaux sociaux. »



À l'invitation de la CDC HRR, le Centre de femmes a diffusé deux témoignages soit l'un d'une travailleuse et l'autre d'une membre qui ont été publiés dans deux cahiers spéciaux.

Soirée-conférence sur les stéréotypes des genres

LOUISE BÉDARD
lbédard@canadafrancais.com

Une soirée-conférence organisée par le Centre de femmes du Haut-Richelieu aura lieu le jeudi 27 janvier, de 18 à 20 heures, et portera sur les stéréotypes de genre.

Cette activité est inscrite à la programmation d'hiver lancée par l'organisme. « Comme toujours, les conférences, les ateliers et les cafés-rencontres abordent des sujets qui permettront aux femmes de soutiller et de mieux comprendre le monde qui les entoure », explique la porte-parole Joëlle Thérien.

Les thèmes abordés seront variés, allant de l'autonomie alimentaire avec les cuisines collectives à l'initiation à l'informatique.

CHANGEMENTS SOCIAUX

Le Centre de femmes a prévu à sa programmation des soirées-conférences qui permettent à ses membres de mieux comprendre certains changements sociaux.

Le 27 janvier prochain, Béatrix Strozynski-Terroux et Kim Landry-Surprenant, de l'organisme Jeunes Adultes Gai-e-s, parleront du concept de l'identité de genre en abordant les stéréotypes qui y sont associés et en démystifiant la non-binarité.

« Les participantes ressortent toujours de ces moments d'échanges avec le sentiment de mieux comprendre des notions dont elles entendent parler dans les médias et dans leur entourage. Cette soirée-conférence promet donc d'être fort enrichissante pour toutes », explique Carolle Mathieu, directrice du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

La soirée-conférence du 24 février portera sur la condition des femmes afghanes avec Jan Shafled Saifi Sikandari comme invitée. Le 17 mars, Mathilde Lussier parlera de l'engagement social des jeunes pour la cause environnementale et de l'antiféminisme.

DIVERSITÉ

Certaines activités s'adressent spécifiquement aux femmes issues de la diversité culturelle afin de leur offrir l'occasion de partager leur vécu. Le comité à la diversité culturelle du Centre les invite à se



Béatrix Strozynski-Terroux



Kim Landry-Surprenant

rencontrer lors de 5 à 7.

De plus, Nancy Rizkallah anime des rendez-vous hebdomadaires permettant aux femmes dont le français n'est pas la langue première de s'y exercer dans une ambiance conviviale.

CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres ont lieu les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30. Le prochain se tiendra le 31 janvier et a pour titre: Apprivoiser Facebook en se protégeant. Il sera animé par Carole Dubois.

Le 14 février, Anne-Marie-Soleil Chrétien invite les femmes à une rencontre ayant pour thème Démystifier le féminisme. Elle propose une autre rencontre portant sur l'antiféminisme le 28 mars.

De son côté, Mathilde Lussier convie les femmes à un café-rencontre sur le féminin sacré le 28 février et sur l'acceptation des différences corporelles le 14 mars.

L'organisme a un club de lecture qui se réunit un jeudi par mois. La prochaine rencontre sera le 10 février. Les femmes partagent leurs découvertes littéraires. Les discussions sont animées par Monique Petit.

SERVICES

Il est également possible pour toutes

qu'elles traversent. Au besoin, nous les référons à des ressources du milieu », précise Carolle Mathieu.

PANDÉMIE

Le Centre de femmes adaptera sa programmation en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Par conséquent, il est possible que certaines activités comme les cafés-rencontres aient lieu sur la plateforme de vidéoconférence Zoom, tandis que d'autres activités comme les petits déjeuners ou les soirées ciné-causeries soient annulées.

Pour s'informer, les femmes peuvent téléphoner au 450 346-0662 ou encore consulter le site Internet (www.cfr.ca) qui est régulièrement mis à jour.

Les locaux du Centre sont situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu et sont ouverts au public. Les femmes peuvent s'y présenter durant les heures d'ouverture du Centre pour se procurer la carte de membre en vente au coût de 5 \$.

Toutes les activités sont gratuites pour les membres. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire. Il est possible d'inscrire son nom sur une liste d'attente.

La grogne monte dans le milieu communautaire

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

La campagne Engagez-vous pour le communautaire prend un nouveau virage à la veille du dépôt du prochain budget à l'Assemblée nationale. Afin de signaler l'urgence de mettre fin à leur sous-financement, plus de 1400 organismes ont pris part à une vague rotative d'actions, de grèves et de fermetures, y compris dans le Haut-Richelieu.

Il s'agit d'une grève d'une ampleur jamais vue dans le milieu communautaire québécois. À Saint-Jean-sur-Richelieu, l'Association PAUSE avait fermé ses portes pour une journée, lundi.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu, Inclusion, la Maison le Point commun, la maison des jeunes Carrefour jeunesse d'Iberville et la Corporation de développement communautaire (CDC) Haut-Richelieu-Rouville ont participé, le 21 février, à une grande manifestation entre le Cégep Édouard-Montpetit et le bureau du ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, à Longueuil. Le point culminant de la mobilisation a lieu aujourd'hui (jeudi) devant l'Assemblée nationale, à Québec.

Le milieu communautaire dénonce la promesse non tenue du gouvernement d'améliorer



Joëlle Thérien et Mathilde Lussier, du Centre de femmes du Haut-Richelieu, Sylvie Boucher, de l'Association PAUSE, Vicky Potvin et Nathalie Grenier, de la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville, et Florence Martin-Lefebvre, du Carrefour jeunesse, étaient au nombre des manifestants, lundi, à Longueuil.

son financement. Pour faire passer leur message, les organismes ont signifié les impacts aux ministres Jean Boulet, Lionel Carmant et Christian Dubé par le biais de cartes postales. Plusieurs organismes du Haut-Richelieu ont endossé ce moyen de pression, confirme Nathalie Grenier, directrice de la CDC.

FINANCEMENT

Le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) réclame depuis des années des investissements supplémentaires, récurrents et indexés de 460 M\$ pour financer les missions

des organismes. Selon lui, chaque journée qui passe ne fait qu'empirer l'état du milieu communautaire. Les fermetures et les bris de services s'accumulent dans plusieurs milieux.

La crise sanitaire a démontré le rôle de première ligne que joue le milieu communautaire pour répondre aux besoins de la population, souligne le RQ-ACA. Après deux années éprouvantes, l'épuisement, le sous-financement et la pénurie de personnel fragilisent les équipes de travail et rendent incertain l'avenir d'organismes essentiels. Ceux-ci nourrissent

les sans-abris, hébergent les femmes et enfants violentés et défendent les droits des personnes vivant avec un problème de santé mentale.

DÉSESPOIR

« Ce qui anime les organismes communautaires aujourd'hui, c'est de la colère, mais aussi du désespoir. Plusieurs ont l'impression qu'ils n'ont plus d'autres choix que de sortir dans la rue pour poursuivre leur mission, c'est pourquoi la mobilisation est aussi vaste », souligne Caroline Toupin, porte-parole de la campagne Engagez-vous pour le

communautaire et coordonnatrice du Réseau québécois de l'action communautaire autonome.

« La Coalition Avenir Québec s'est engagée à offrir un soutien financier aux organismes communautaires, poursuit-elle. À quelques mois des élections, aucune promesse n'a été remplie. Les organismes communautaires sont souvent le dernier recours des personnes dans le besoin qui tombent dans les mailles de notre filet social. Nous ne pouvons pas accepter d'abandonner ceux qui ont besoin de nous pour une question de financement. Il est temps que les choses changent. »

SOLUTIONS

Le RQ-ACA travaille depuis trois ans avec les équipes du gouvernement sur des solutions pour mieux soutenir les organismes communautaires. Le Réseau québécois croit que le gouvernement a entre les mains tous les outils nécessaires pour faire du prochain budget un tournant historique pour la société.

Avec l'augmentation des besoins de la population, et dans un contexte où les politiques de retour à l'équilibre budgétaire sont anticipées, le prochain budget de la CAQ sera crucial pour la reconnaissance et le financement des organismes communautaires, insiste M^{me} Toupin.

Deux rencontres proposées par le Centre de femmes

LOUISE BÉDARD
bedard@canadafrancais.com

BIEN-ÊTRE Le Centre de femmes du Haut-Richelieu compte une nouvelle venue dans son équipe, Marie Soleil Chrétien, qui animera les deux prochains cafés-rencontres.

Le vendredi 4 février, de 9h30 à 11h30, elle donne rendez-vous aux femmes sur la plateforme de vidéoconférence Zoom pour une rencontre sur le thème de « Choisir ou être choisie ». Le sujet intéressera les femmes qui s'interrogent sur le don de soi et ont tendance à choisir le bien-être des autres au détriment de leur propre qualité de vie.

Mme Chrétien animera aussi le café-rencontre du lundi 14 février, de 13h30 à 15h30. Elle invitera les participantes à donner leur vision du féminisme. Un rappel historique du mouvement, des suffragettes à aujourd'hui, sera présenté. Si les conditions sanitaires le permettent, le café-rencontre aura lieu en présentiel.

ÉCOUTE

Durant toute la semaine, les femmes peuvent prendre un rendez-vous téléphonique avec une intervenante pour briser leur isolement ou discuter. Les intervenantes sont disponibles pour soutenir les femmes, peu importe la situation difficile qu'elles traversent. Au besoin, elles les dirigeront vers des ressources de la région.

Pour s'inscrire à une activité ou en savoir plus sur les services offerts par le Centre, il est possible de téléphoner au 450 346-0662 et de consulter le



Marie Soleil Chrétien, animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives. (Photo: profession)

site web de l'organisme (cfr.ca). Les locaux sont situés au 390, rue Georges-Phaneuf, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les femmes peuvent s'y présenter pour se procurer une carte de membre au coût de 5\$ qui donne accès gratuitement aux activités de la programmation hivernale.

CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU

Retour des activités de groupe en présentiel

LOUISE BÉDARD
lbedard@centrefemmesar.ca

Après avoir débuté sa programmation d'hiver en mode virtuel, le Centre de femmes du Haut-Richelieu annonce le retour des activités de groupe dans ses locaux. Il est encore possible pour les femmes de s'inscrire à plusieurs activités.

Les jeudis soirs, les membres sont invitées à une soirée ciné-causerie. La prochaine projection a lieu ce soir (jeudi) avec la projection d'un film biographique racontant l'histoire de Michelle Payne, une jockey australienne qui a fracassé des records malgré les préjugés qui nuisaient à sa carrière. L'activité se tient de 17 h 45 à 20 h 30. Marie-Soleil Chrétien animera la discussion.

CAFÉS-RENCONTRES

Le vendredi 4 mars, de 9 h 30 à 11 h 30, les femmes du Haut-Richelieu ont rendez-vous au Centre communautaire de Mont-Saint-Gregoire pour échanger sur le thème du changement. Il sera question de petits gestes du quotidien et d'astuces pour changer la routine afin de démarrer la journée du bon pied.

Le 14 mars, de 13 h 30 à 15 h 30, la discussion portera sur l'antiféminisme et



Marie-Soleil Chrétien, animatrice, intervenante et responsable des cuisines collectives.

se tiendra dans les locaux du Centre de femmes situé à Saint-Jean-sur-Richelieu.

CUISINES COLLECTIVES

Avec le prix des aliments qui augmente et l'isolement des deux dernières années, le

Centre de femmes fait valoir que la cuisine collective est une avenue à ne pas négliger.

« Se joindre au groupe de cuisine collective permet d'économiser temps et argent, tout en mettant à profit les compétences et les idées des participantes », explique-t-on.

Cette activité s'adresse à tout le monde. Il suffit de contacter Marie-Soleil Chrétien, responsable des cuisines collectives, pour

Pour chacune des activités, les places sont limitées et l'inscription est obligatoire. Les inscriptions se font par téléphone au 450 346-0662. Les locaux du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont situés au 390, rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard, en face de l'ancienne église.

Les femmes peuvent s'y présenter durant les heures d'ouverture pour se procurer la carte de

CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU

La journée du 8 mars célébrée avec Vanessa Duchel

LOUISE BÉDARD
lbedard@centrefemmesar.ca

Les membres du Centre de femmes du Haut-Richelieu ont choisi de célébrer la Journée internationale des droits des femmes en invitant Vanessa Duchel à parler de son livre *Franchement grosse*.

Artiste et influenceuse a partagé avec une grande générosité ses expériences et ses sentiments comme grosse, un qualificatif qu'elle a choisi sciemment d'employer, préférant ce terme à celui de personne en surpoids ou obèse.

Échange s'est déroulé en visioconférence. Une quinzaine de femmes étaient rassemblées dans les locaux du Centre, alors que d'autres participaient à la rencontre à distance.

DIFFÉRENCE

L'essai publié par Vanessa Duchel est en quelque sorte son journal intime, à 1 elle explique. La femme de 32 ans aurait aimé lire un bon ouvrage à 16 ans alors qu'il est difficile pour une adolescente d'être la seule grosse de sa classe ou d'être la seule personne racisée ou différente de son groupe.

À la suite de la publication du livre, plusieurs enseignants lui ont confié avoir plusieurs Vanessa dans leur classe. « Il faut apprendre aux jeunes filles et aux jeunes garçons à arrêter de se comparer », fait-elle valoir en parlant de ce que vivent les ados.

Même si elle se produit sur scène, la chanteuse et comédienne a confié qu'elle n'avait pas encore trouvé la façon d'être bien dans son corps tous les jours.

Elle a accepté pourtant d'être mannequin pour une collection de lingerie. Elle voulait que tout le monde voie son corps pour ne plus ensuite entendre de commentaires, mais aussi pour se prouver à elle-même qu'elle pouvait le faire. Cette expérience lui a permis d'accroître sa confiance tout en aidant, par son exemple, d'autres personnes à être bien dans leur peau. Vanessa Duchel va jusqu'à dire que de s'assumer en tant que personne grosse ou différente est politique.

ATELIER

Le Centre de femmes publiait mardi la programmation des activités du printemps. L'organisme propose entre autres une série d'ateliers sur l'hypersexualisation du corps des femmes et comment ce phénomène affecte la vision de leur propre corps. Il sera aussi question de diversité corporelle. Mathilde Lussier sera l'animatrice.

Parmi les autres ateliers au calendrier, mentionnons ceux sur l'histoire de la colonisation et sur les finances personnelles.

Plusieurs cafés-rencontres à Saint-Jean, Mont-Saint-Gregoire et Venise-en-Quebec sont aussi proposés. De plus, des soirées-conférences seront à l'horizon en avril et en mai. La période d'inscription débutera le 31 mars.



Le Centre de femmes du Haut-Richelieu a souligné la Journée internationale des droits des femmes en organisant une rencontre avec Vanessa Duchel.

Déjà dix ans de cuisines collectives dans la région

LOUISE BÉDARD
lbedard@centrefemmesar.ca

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu souligne les dix ans des cuisines collectives le 24 mars prochain. À cette occasion, une activité est organisée pour faire connaître des atouts anti-gaspillage, découvrir des aliments économiques, partager des recettes et proposer des trucs pour épargner du temps.

Les personnes qui désirent participer à l'activité ont le choix de deux plages horaires, soit de 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30. L'activité qui se déroulera au Centre de femmes situé sur la rue Georges-Phaneuf, dans le quartier Saint-Gérard, offrira la possibilité d'apprendre davantage sur les cuisines collectives.

L'organisme invite aussi les gens à assister à la conférence sur le zéro gaspillage présentée par Florence-Lisa Stry. La conférencière est connue pour sa participation à des émissions télévisées et grâce à son site Internet. Elle traite des façons d'éviter le gaspillage alimentaire pour ainsi réaliser des économies. La conférence aura lieu sur Zoom, le mardi 22 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.

Pour s'inscrire à l'une de ces activités, il faut communiquer avec le Centre de femmes du Haut-Richelieu au 450 346-0662. Elles sont gratuites et ouvertes à toutes les personnes.

CUISINES COLLECTIVES

Cette année se tient la 25^e journée nationale des cuisines collectives au Québec.



Un groupe de cuisine collective réuni au Centre de femmes du Haut-Richelieu. Un événement visant à souligner les dix ans de cette activité d'entraide est prévu le 24 mars. Malgré la pandémie, l'engagement pour la cuisine collective n'a pas fléchi.

Il existe 1288 groupes de cuisine collective permettant à 7712 personnes de cuisiner ensemble pour préparer de bons repas pour leur famille et améliorer leurs conditions de vie.

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu rappelle que depuis 1997, la Journée nationale des cuisines collectives est célébrée afin de souligner l'importance des cuisines collectives comme solution alimentaire et comme alternative à l'isolement et à la solitude. « C'est aussi une occasion de rappeler

annuellement à l'opinion publique, à la presse et au gouvernement la nécessité de garantir, pour toutes et pour tous, le droit à l'alimentation », souligne l'organisme.

Depuis dix ans, le Centre de femmes du Haut-Richelieu soutient le démarrage de cuisines collectives partout dans le Haut-Richelieu. Le projet a vu le jour à la demande des femmes de différentes municipalités rurales. Trois ans plus tard, le Centre a commencé à organiser des cuisines également à Saint-Jean.

FONCTIONNEMENT

Une cuisine collective est constituée

de trois à six personnes qui se réunissent au moment et à la fréquence qui leur conviennent pour préparer des plats économiques, sains et appétissants.

Les participantes mettent en commun temps, argent, compétences ainsi que les idées. L'activité se déroule en quatre étapes: la planification du menu, les achats, la cuisson et l'évaluation.

Toutes les personnes, indépendamment de leur âge, leur sexe ou leurs revenus peuvent faire partie d'un groupe de cuisine collective. « Les motifs pour lesquels les gens rejoignent des groupes sont multiples: rencontrer des gens, échanger, économiser, apprendre de nouvelles techniques culinaires et découvrir de nouvelles recettes, réunir le Centre de femmes.

Une participante a décrit les cuisines collectives comme suit: « Une organisation extraordinaire aidant à développer la solidarité tout en nourrissant nos familles. Si elles n'existaient pas, il faudrait les inventer! »

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 équilibrée dans toutes les sphères de la société. Il se veut aussi un chef de file en matière de sécurité alimentaire. Il accompagne des groupes de cuisines collectives dans plusieurs municipalités de la MRC du Haut-Richelieu. Il est membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).

