

Rapport d'activités 2018-2019

# La Colombe



UN LIEU DE DÉCOUVERTE

ET DE TRANSFORMATION

Centre de jour pour femmes

Sainte-Agathe-des-Monts

## Table des matières

Mot de la présidente .....	page 3
Mot de la coordonnatrice .....	page 5
Le conseil d'administration et l'équipe de travail .....	page 7
La Colombe c'est... ..	page 8
Vision 2017-2022 .....	page 9
Perspectives 2019-2020 .....	page 9
Historique de La Colombe .....	page 10
Le volet « Services ».....	page 12
Le volet « Développement personnel ».....	page 16
Le volet « Saines habitudes alimentaires ».....	page 22
Le volet « Santé physique ».....	page 25
Le volet « Éducation populaire ».....	page 26
Le volet « Expression artistique » .....	page 28
Le volet « Communautaire ».....	page 29
Le volet « Vie associative ».....	page 33
Le volet « Levée de fonds et financement ».....	page 34
Le volet « Mobilisation et action collective ».....	page 37
Le volet « Représentation et concertation » .....	page 38
Médias et communications .....	page 39
Pour nous joindre .....	page 40
Revue de presse .....	page 41

## Mot de la présidente

L'heure des bilans est sonnée. Nous voici donc présentes afin de porter un regard rétrospectif sur l'année 2018-2019 et ainsi faire état des réalisations du Centre des Femmes La Colombe. C'est donc avec grand plaisir que nous partageons encore une fois avec vous, chers membres et partenaires, le portrait de ces réalisations.

En terme de gouvernance, le conseil d'administration a accueilli trois nouvelles administratrices, Mesdames France Deschênes, Josée Sarrazin et Lise Saint-Aubin. Trois femmes d'exception s'ajoutant ainsi au conseil en place, riches de leur expertise respective et ayant à cœur de soutenir la mission du Centre. Un bel esprit de collaboration a uni les nouvelles administratrices à celles toujours en poste avec une vision commune de donner une pérennité au plan d'action quinquennal mis en place en 2017-2018. Toutes les décisions au niveau de la gouvernance ont été prises dans un souci d'être articulées autour des grands piliers de ce plan d'action.

À cet effet, le souci de la rigueur financière demeure une priorité et le conseil d'administration poursuit sa volonté de mettre en lumière les activités génératrices de nouveaux revenus. Nous souhaitons en effet pérenniser les activités de levées de fonds, en particulier la vente friperie, devenue un événement incontournable.

Cette année, une attention particulière a été portée aux conditions de travail des employées; une politique de non-harcèlement a été mise en place en égard aux nouvelles normes du travail et plusieurs rénovations ont été entreprises sur la maison afin d'assurer que les lieux physiques du Centre demeurent fonctionnels et sécuritaires pour toutes.

Cette rétrospective de l'année 2018-2019 nous permet de constater à quel point le Centre pour femmes La Colombe persiste à rayonner auprès de ses membres, de ses partenaires et de la communauté.



**Toutes les décisions au  
niveau de la gouvernance  
ont été prises dans un  
souci d'être articulées  
autour des grands piliers  
du plan d'action  
2017-2022**

Ce rayonnement ne pourrait exister sans l'apport extraordinaire du personnel; Mesdames Monique Beaulieu, Nicole Tanguay, Diane Barry, et Sandra Allard. Grâce à celles-ci, qui tiennent l'organisation à bout de bras, La Colombe peut continuer d'être un lieu rassembleur et soutenant pour toutes les femmes. Un merci tout particulier à toutes les employées contractuelles qui amènent une couleur unique aux services offerts et aux activités proposées dans la programmation.

Il m'est impossible de passer sous silence l'apport exceptionnel et incalculable de l'ensemble des bénévoles qui participent aussi activement au rayonnement du centre. Plusieurs levées de fonds doivent leur réussite au travail soutenu des nombreuses et nombreux bénévoles. Vous êtes un levier important dans la continuité et la réalisation d'un grand nombre de projets. Un grand merci à vous toutes et tous.

Continuons d'offrir, toutes et tous ensemble, cette opportunité que La Colombe soit et demeure un lieu de transformation!

*Sara Gaudreault*, présidente

## Mot de la coordonnatrice

Pour le moins que l'on puisse dire l'année 2018-2019 est synonyme de rebondissements climatiques. Les chaleurs torrides de l'été 2018, ainsi qu'un hiver hâtif qui s'est accroché dès le mois d'octobre avec ses tempêtes de neige et de verglas, n'ont pas su ralentir nos ardeurs. Nous avons maintenu le cap vers la réalisation de nos perspectives.

La mise en œuvre de notre planification stratégique 2017-2022 se poursuit. Elle a engendré de nombreux questionnements relatifs aux contenus des programmes et des activités qu'offre La Colombe, afin de favoriser l'amélioration des conditions de vie des femmes en vue de leur permettre une participation responsable et égalitaire dans toutes les sphères de leur vie et de la société.



**Favoriser l'amélioration  
des conditions de vie des  
femmes en vue de leur  
permettre une  
participation  
responsable et égalitaire  
dans toutes les sphères  
de leur vie et de la  
société.**

La présentation de notre rapport d'activités fait état de ce mouvement de renouveau, en regroupant sous divers volets l'ensemble des aspects qui font partie intégrante de la vie de notre organisation. Une transformation qui, à notre avis, met davantage en lumière l'ampleur et la diversité du travail réalisé au cours de l'année.

La révision des objectifs et du contenu de certaines activités ainsi que l'ajout de nouveaux ateliers thématiques témoignent de cette transformation qui est motivée par une volonté de demeurer à l'affût des besoins des membres de La Colombe. Le Centre évolue et se transforme au rythme des besoins d'une clientèle qui se renouvelle et se diversifie. Cette année 57 nouvelles membres se sont ajoutées à celles déjà inscrites.

Soucieuses que La Colombe demeure un lieu de travail respectueux de la réalité de ses ressources humaines, l'équipe de travail a bénéficié d'un coaching professionnel visant à favoriser le développement et l'intégration d'attitudes et de comportements favorables à une gestion efficace et efficiente du temps et des priorités. Primordial dans le contexte d'une équipe réduite et d'une organisation en croissance et en développement.

De ces rencontres a également émergé l'idée de nouveaux outils promotionnels afin d'accroître notre visibilité et d'afficher fièrement notre professionnalisme lors de nos rassemblements et levées de fonds. En effet, convaincues que les services, la programmation et les ressources offertes en lien avec notre mission et nos objectifs répondent aux besoins et favorisent l'amélioration des conditions de vie des femmes de notre communauté, La Colombe s'affiche maintenant avec le slogan;

## « Un lieu de découverte et de transformation »

Très fertile en levées de fonds, nous en avons tenu quatre au total, soit une par saison. Au delà de ce qu'elles apportent à notre financement, ces évènements contribuent à notre visibilité et à notre rayonnement sur l'ensemble du territoire de la MRC des Laurentides. De plus, elles permettent de mieux faire connaître la mission et les services de La Colombe, suscitent de l'intérêt pour la cause des femmes et entraînent l'adhésion de nouvelles membres.

Enfin, le projet d'agrandissement de la maison suit son cours, de nouveaux plans nous seront soumis afin de mieux répondre aux exigences en matière de réglementation, tout en tenant compte des éléments structureaux du bâtiment ainsi que des coûts inhérents à un tel projet. Des pourparlers avec la ville de Sainte-Agathe-des-Monts sont déjà amorcés.

Comme vous le constaterez à travers la lecture de ce rapport d'activités, ça bouge à La Colombe. Ce mouvement extraordinaire prend son origine dans la force de ses membres qui donnent si généreusement et contribuent au déploiement du centre de multiples façons.

Merci aux membres de notre conseil d'administration qui, d'un professionnalisme et d'un soutien remarquables, veillent à ce que nous gardions le cap dans la belle aventure que sont le développement et le rayonnement de La Colombe.

Merci à Sandra, Nicole et Diane, ces précieuses collègues qui font de nous une équipe qui va de l'avant, malgré les imprévus qui parfois, rendent la destination plus difficile à atteindre.

Merci à tous nos bénévoles pour votre dévouement et pour toutes ces heures que vous donnez sans en compter le nombre. Sans vous, la tâche serait impossible.

Et bien entendu, à vous chères membres, vous êtes la raison d'être de La Colombe, le cœur qui fait vibrer et avancer le Centre, l'énergie qui nous pousse à toujours viser plus loin. Merci d'être là.

C'est une belle année qui se termine et déjà nous nous dirigeons vers le 25<sup>ième</sup> anniversaire de La Colombe et nous rêvons à plein de beaux projets.

Bonne lecture,

Monique Beaulieu, coordonnatrice

# Le conseil d'administration et l'équipe de travail

## Le conseil d'administration

Sara Gaudreault, Présidente

Johannie Croteau, Vice-présidente

Aude Proulx, Trésorière

Josée Sarrazin, Secrétaire

Mélanie Danis, Administratrice

France Deschênes, Administratrice

Lise Saint-Aubin, Administratrice

Nous avons eu le privilège de pouvoir compter sur un conseil d'administration composé de membres disponibles, engagées et soucieuses de la qualité des services et d'une gestion saine des finances de La Colombe, au profit de l'amélioration de la condition des femmes de la région.

## L'équipe de travail

Diane Barry, Intervenante-animatrice

Nicole Tanguay, Responsable de la halte-garderie et soutien technique

Sandra Allard, Agente de soutien administratif et responsable des cuisines collectives

Monique Beaulieu, Coordinatrice et intervenante

Nous avons collaboré à la formation de huit stagiaires, dont six du département de travail social du Cégep de Saint-Jérôme et deux du département de service social de l'Université du Québec à Montréal.

- Mesdames Vicky Paquette et Camille Ouellette, stage de 2<sup>ième</sup> année en techniques de travail social en avril et en mai 2018 (Friperie, comité friperie, tri des vêtements).
- Madame Maude Delorme, 3<sup>ième</sup> année du baccalauréat en service social (UQÀM) en avril 2018.
- Madame Audrey Lamoureux Boivin, 3<sup>ième</sup> année du baccalauréat en service social (UQÀM) de septembre 2018 à mars 2019.
- Madame Carole Forget, stage de 3<sup>ième</sup> année en techniques de travail social en avril et en mai 2018.
- Madame Martine Meunier, stage de 3<sup>ième</sup> année en techniques de travail social de août 2018 à mars 2019.
- Mesdames Marie-Christine Cadieux et Kelly-Anne Prud'Homme, stage de 2<sup>ième</sup> année en techniques de travail social de janvier à mars 2019 dans le cadre de notre levée de fonds Friperie.

La contribution de ces jeunes professionnelles en formation, avec qui nous avons partagé le quotidien dans les activités et les interventions à La Colombe, a été très appréciable tout au long de l'année.

Cette année encore, nous avons bénéficié de l'apport de femmes professionnelles, qui, sur une base contractuelle, sont venues se joindre à l'équipe dans l'animation de certains ateliers.

# La Colombe c'est...

Un Centre de jour pour femmes...

Un lieu de découverte et de transformation.

La Colombe est un organisme à but non lucratif, situé à Sainte-Agathe-des-Monts, qui s'adresse aux femmes des 20 municipalités de la MRC des Laurentides. Depuis 1994, le Centre prône l'égalité, l'équité, l'autonomie et la paix sociale pour tous les individus sans discrimination.

## La mission

Améliorer la condition féminine

## Les objectifs

- Briser l'isolement des femmes par le biais de rencontres, d'ateliers et de regroupements en vue d'acquérir des connaissances ou de travailler solidairement à un projet ou sur une problématique qui les concerne.
- Favoriser la valorisation du potentiel, et le déploiement des forces, des connaissances et de l'estime de soi de chaque femme.
- Promouvoir les compétences personnelles et les différentes ressources disponibles par le biais de conférences et d'ateliers d'éducation populaire.
- Permettre un temps d'arrêt afin de poser un regard sur les conditions de vie des femmes de tous âges, en vue de mieux comprendre et d'agir sur leur propre situation.
- Sensibiliser et appuyer les femmes dans leurs démarches d'autonomie, encourager la promotion et l'affirmation de leurs droits et de leurs intérêts individuels et collectifs.

## Les valeurs

Ce sont les fondements de tous nos services et de toutes nos interventions:

Respect  
Tolérance  
Confidentialité  
Autonomie  
Solidarité  
Justice  
Équité  
Égalité

## La vision

La Colombe est un milieu de vie dynamique qui offre ses services aux femmes de toutes les générations et de toutes les origines, provenant de milieux qui représentent la diversité et la réalité de notre communauté.

Le Centre poursuivra activement ses rôles d'aide, de soutien, d'éducation populaire, de mobilisation et de représentation en matière de condition féminine.

C'est avec la participation et l'implication de ses membres et de toutes les ressources dont elle dispose, que La Colombe compte réaliser la vision qu'elle veut donner à ses services sur un horizon de cinq ans :

- Être reconnue comme l'organisme intergénérationnel des petites filles, des filles et des femmes de la MRC des Laurentides.
- Consolider son milieu de vie en réponse aux besoins des femmes de la MRC des Laurentides.
- Être reconnue comme un lieu d'expérimentation, d'ouverture et de valorisation des femmes par son offre de programmes et d'activités diverses.
- Détenir un plan d'autofinancement de qualité, reconnu, recherché et écologique.
- Avoir un lieu de travail respectueux de la réalité des ressources humaines et des services offerts.

## Les perspectives 2019-2020

### Planification stratégique 2017-2022;

- Poursuivre la mise en œuvre de nos cinq énoncés de vision.
- Réviser les conditions de travail.

### Restructurer notre programmation;

#### Bonifier notre programme de levée de fonds;

- Friperie (Contractuelle).

#### Faire le suivi du projet d'agrandissement de la maison;

- Finaliser le plan technique d'expansion.
- Faire les démarches pour la demande de dérogation auprès de la ville.
- Amorcer la recherche de financement.

#### Participer aux actions face aux mesures d'austérité.



L'origine de La Colombe est issue de la volonté et de la persévérance de toutes ces femmes et ces hommes convaincus et déterminés à améliorer la condition des femmes de la région.

Ces personnes ont cru à la nécessité de développer un centre de jour pour les femmes dans la MRC des Laurentides. Au fil des ans, elles ont contribué, souvent de façon bénévole, à sa réalisation, à son déploiement dans la région ainsi qu'à sa pérennité.

**Voici brièvement les grandes lignes qui ont marqué la trajectoire de La Colombe au fil des ans :**

## **1994**

Développement du projet de centre et recherche de commanditaires ;

Une bénévole assure une permanence au local, une autre s'ajoute lors des cafés-rencontres.

Lancement officiel de la première programmation des activités ;

La cuisine collective, un bazar, des diners communautaires ainsi que du covoiturage.

Obtention d'un projet de développement à l'emploi qui servira à la création de trois postes.

## **1995**

Déménagement du centre dans un local appartenant à la ville de Sainte-Agathe.

Réception de notre Charte qui officialise la création de La Colombe ;

Ajout de nouvelles activités à la programmation et mise sur pied d'une halte-garderie, en collaboration avec le Centre de réadaptation des Hautes-Vallées.

## **1996 - 1997**

Début du financement récurrent dans le cadre du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC).

## **2002**

Investissement dans l'achat d'une maison grâce à un don important de la Fédération des Infirmiers et Infirmières du Québec (FIQ).

Ouverture officielle le 17 novembre des nouveaux locaux de La Colombe, situés au 9, rue Liboiron à Sainte-Agathe-des-Monts.

## 2004

La Colombe fête son dixième anniversaire ;

Lancement d'un disque compact intitulé: **Le ♥ de La Colombe chante l'espoir.**

## 2005 - 2010

Participation à la marche mondiale qui prend la forme d'un relais de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité sur les cinq continents.

En 2010, La Colombe s'implique dans la marche mondiale des femmes ;

Un premier rassemblement a lieu à Sainte-Agathe-des-Monts à la Place Lagny.

Le point culminant de la marche se tiendra à Rimouski. La Colombe y participe.

## 2013 - 2014

Mise en place du programme Étinc'Elle.

La Colombe refait son image et accroît sa visibilité ;

Création d'un logo et d'un premier site web.



## 2014 - 2015

Le programme Y'APP (Ya Personne de Parfait) est de retour en collaboration avec la Maison de la Famille du Nord.

Présentation de « L'heure du conte » en collaboration avec la table de concertation zéro-cinq ans (Le Cal en bourg) via son programme Circuitout.

## 2015 - 2016

Marche Mondiale des Femmes. Diverses activités ont lieu à La Colombe ainsi qu'à la Place Lagny de Sainte-Agathe-des-Monts.

Mobilisation contre les mesures d'austérité et leurs effets.

## 2016 - 2017

Planification stratégique 2012-2017 complétée avec succès.

Nouveau site web et mobilisation contre les mesures d'austérité.

## 2017 - 2018

Élaboration d'une nouvelle planification stratégique 2017-2022.

Étude de faisabilité pour l'agrandissement de la maison; plan architectural.

Construction d'une remise extérieure afin de libérer les espaces disponibles dans la maison et de maximiser le potentiel de la levée de fonds friperie.

## 2018 - 2019

Début du processus d'évaluation des programmes et des activités offertes en lien avec la mission et les objectifs.

Amélioration du potentiel et des résultats des levées de fonds.

Rayonnement dans la communauté qui entraîne un nouveau partenariat et un plus grand accès à des commandites.

## Le volet << Services >>



### Service d'accueil, aide et référence

Le service d'accueil, aide et référence offre un soutien individualisé aux femmes qui sont confrontées à diverses problématiques, afin de leur permettre de reprendre pied sur les situations qui les affectent. Les femmes ont accès rapidement à une écoute par voie téléphonique ou en personne lors d'une rencontre avec une intervenante à nos bureaux, la journée même ou au cours de la semaine.

Cette année, nous avons reçu 190 demandes d'aide, 98 ont été par voie téléphonique ce qui représente 52% des demandes d'aide reçues.

Les rencontres d'aide réalisées à nos bureaux sont au nombre de 92 entrevues, ce qui représente 48% de toutes les demandes.

En tout, nous avons reçu 2626 appels à ce service. De ce nombre, nous constatons, cette année encore, une augmentation des appels pour obtenir des informations soit, 2209, ce qui représente 84% des appels reçus à ce service, 4% des appels et des rencontres d'aide ont nécessité une référence à d'autres organismes.

Nous avons remarqué une augmentation des demandes liées à la solitude et à l'isolement. Les autres problématiques vécues par les femmes étaient principalement de l'ordre de la détresse psychologique ainsi que les impacts liés aux situations de séparation familiale.



## Service d'accompagnement

Ce service s'adresse aux femmes désireuses d'obtenir un soutien personnalisé dans le cadre de situations qui impliquent des démarches qui ne leur sont pas familières, souvent complexes et qui génèrent énormément d'inquiétudes et du stress.

Cette année, quatre accompagnements ont été réalisés auprès de femmes qui étaient impliquées dans des démarches de nature socio juridique (civile) telles que, préparation à une rencontre avec un avocat, un rendez-vous médical, une comparution au tribunal.



## Service de halte-garderie

La halte-garderie de la Colombe est un service d'appoint offert à toute la population de la MRC des Laurentides. Il vise principalement à faciliter la participation des parents d'enfants de moins de cinq ans, aux différents programmes ou activités proposés par La Colombe et les autres organismes communautaires de la région. Nous favorisons le développement global des enfants qui évoluent dans un groupe multi-âge.

Plusieurs enfants de la halte-garderie ne fréquentent pas un Centre de la Petite Enfance (CPE), d'où l'importance d'axer notre intervention sur le développement de leurs intérêts et de leurs habiletés et ce, dans un contexte de halte-garderie communautaire.

Les parents peuvent aussi recourir à la halte-garderie afin de répondre à d'autres types de besoins, tels que se présenter à un rendez-vous planifié ou se permettre un moment de répit.



Les enfants ont accès à un environnement agréable et sécuritaire tant à l'intérieur qu'à l'extérieur dans la cour aménagée et clôturée. Les petits ont une place de choix à la Colombe, tout le personnel lui est attentif.

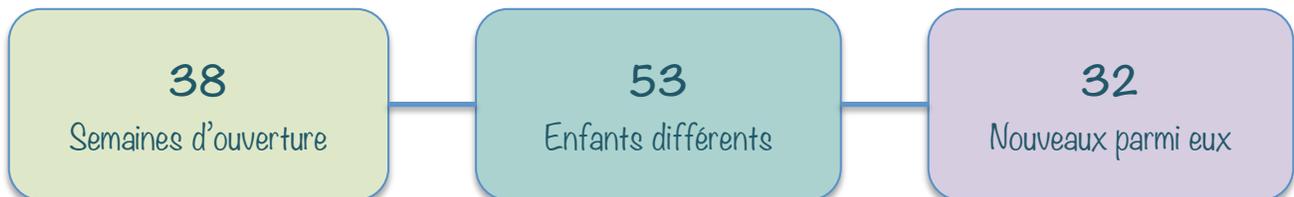
Avec eux, malgré leur jeune âge, nous valorisons une approche de résolution de problèmes, en reformulant les faits dans un langage adapté, afin de les aider à comprendre la situation, revoir leur comportement identifier et communiquer leurs émotions et ainsi chercher une issue positive au problème.

Tout au long de l'année nous avons conscientisé les membres, les stagiaires et les bénévoles à l'importance de se placer à la hauteur des petits pour les accueillir et leur parler. Ce mode de contact est bien compris et respecté de toutes.



En début d'année 2019, nous avons aménagé un très joli coin lecture dans la halte avec la subvention non récurrente du Ministère de la Famille d'une somme de \$3310. Une petite maison avec coussins, une bibliothèque remplie de nouveaux livres (Cherche et trouve, images colorées pour les plus petits, petits contes avec des expériences que vivent les jeunes tous les jours). L'intérêt pour la lecture facilite la transition vers l'école et améliore la réussite scolaire.

Pour développer les autres sens et points d'intérêts pour les enfants, tels que l'observation, les mathématiques et le langage, nous avons acheté plusieurs jouets éducatifs : téléphone parlant, petit ordinateur, livre dictionnaire parlant (bilingue).



Les parents ont le loisir de prendre quelques minutes avec leur enfant pour lire une histoire avant de repartir à la maison. Cette façon de faire permet une belle reprise de contact avec le parent et un retour à la maison souvent plus harmonieux.

Cette année, la halte-garderie a été ouverte pendant 38 semaines. Nous avons accueilli 53 enfants différents, de ce nombre, il y a 32 enfants pour qui c'était la première visite à La Colombe.

C'est avec regret que notre locataire, la Maison de la Famille du Nord nous a quitté le 1<sup>er</sup> avril 2018 pour élire domicile au Centre de Pédiatrie Sociale Cœur des Laurentides.

Partenaire avec La Colombe depuis plusieurs années dans le cadre de l'activité O.L.O. (Œufs, Lait, Orange) offerte aux jeunes mamans enceintes et à leurs enfants, leur présence les vendredis dans nos locaux, permettait de faire connaître La Colombe aux familles des environs.

La Colombe est membre de l'Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ) et, de ce fait, appuie sa pratique par le programme éducatif « Je grandis en halte-garderie ».

La halte-garderie de La Colombe est subventionnée par le Ministère de la Famille du Québec.

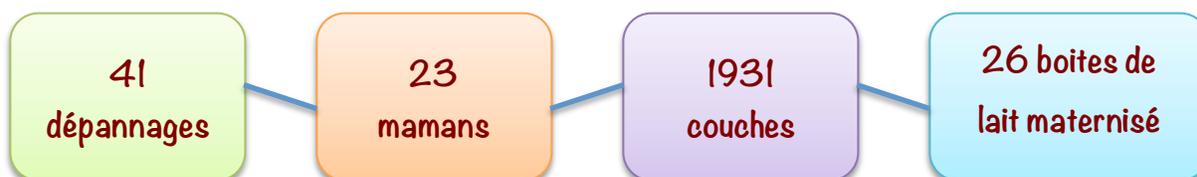


**Service de  
dépannage  
poupons**

Ce service existe depuis de nombreuses années. Il est reconnu sur le territoire de la MRC des Laurentides que des couches ainsi que du lait maternisé sont offerts gratuitement à La Colombe pour les mamans qui en font la demande.

Cette année encore, nous avons été à même de constater que le besoin d'aide à ce niveau est toujours présent dans notre région et qu'un nombre important de mamans ont eu recours à ce service. En tout, 23 mamans et 1931 couches ont été distribuées pour un total de 41 dépannages. La demande d'aide concernant le lait maternisé en conserve a augmenté de 36%, ainsi, 26 boîtes de lait ont été distribuées.

Ces données nous confirment que le maintien du « Dépannage poupons » est essentiel aux femmes qui utilisent ce service.



## Le volet << Développement personnel >>



### Le programme Étinc'Elle

À la Colombe, 2018 a été une année d'évaluation des programmes et des activités. Étinc'Elle a suivi ce mouvement et ce renouveau. Suite aux commentaires et recommandations recueillies auprès des participantes des années passées (2013 - 2017), le programme a été révisé à la lumière de leurs suggestions.

Le programme Étinc'Elle a pour objectif le développement du savoir-être, il est donc maintenant centré exclusivement sur le développement et la croissance personnelle. La motivation d'un tel changement réside dans la constatation que l'empreinte durable du programme chez les participantes se situe dans la réalisation de soi.

Nous avons effectué huit entrevues individuelles de présélection afin de constituer le groupe de six femmes qui ont été retenues pour participer au programme. À raison d'une demi-journée par semaine, 11 rencontres ont eu lieu, soit 33 heures d'atelier. Au dire des participantes, l'horaire des rencontres correspondait bien à leurs disponibilités et favorisait leur présence aux ateliers. Les participantes se sont senties bien accueillies et l'ambiance au sein du groupe était propice au partage sans jugement.

Une trame de fond commune rejoint les femmes au niveau de leurs besoins et de leurs objectifs personnels face au programme :



**Briser l'isolement.**

**Se respecter davantage.**

**Oser s'affirmer.**

**Prendre soin de soi.**

**Diminuer l'anxiété.**

**Augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.**

Les ateliers animés par des animatrices professionnelles ont guidé les femmes en vue de s'approprier les diverses méthodes enseignées. Ces méthodes reconnues ont pour effet de réduire les exigences personnelles souvent tellement élevées ou inatteignables dans un délai restreint. Les notions de temps et d'objectifs réalistes deviennent alors des variables extrêmement importantes qui souvent font la différence entre vivre un succès ou un échec. Elles ont été invitées à oser prendre des risques à la mesure de leur capacité d'agir afin de vivre des expériences positives.

Oser prendre des risques  
à la mesure de mes  
capacités d'agir  
afin de  
vivre des expériences  
positives.

Parmi les divers moyens utilisés, la technique de libération des émotions (EFT) est une méthode efficace et accessible, qui permet aux femmes de se libérer d'une charge émotionnelle lors de situation stressante ou inconfortable. Depuis qu'elles ont expérimenté cette technique, les participantes ont été en mesure de constater son efficacité. Elles disent qu'elles veulent être de plus en plus conscientes de ce qui se passe en elles. De cette façon, elles peuvent agir sur les inconforts qu'elles vivent.

Au fil des situations qu'elles vivent dans leur quotidien, les femmes s'affirment davantage en mettant en pratique les moyens qu'elles ont expérimenté durant le programme. L'ensemble des ateliers a favorisé chez elles une plus grande prise de pouvoir sur leur vie en général, une reconnaissance de leurs particularités propres ainsi qu'un pouvoir d'agir sur les situations stressantes.

## Rencontre bilan, six mois plus tard...

Toutes les femmes ont noté un changement chez elles; leur estime personnelle s'est accrue et perdue à travers le temps. Les outils concrets proposés et expérimentés ont permis de maintenir et de poursuivre le travail sur soi amorcé lors du programme.

Un consensus est ressorti quant à un apprentissage majeur chez elles, celui de l'indulgence personnelle. Faire la paix avec elles-mêmes, s'accorder la permission d'être fières de leurs réussites si petites soient-elles. Leur participation aux divers ateliers les ont aidé à surmonter l'anxiété, les inquiétudes et a donné pour certaines plus d'assurance afin d'aller vers les autres et à s'exprimer en groupe. Pour l'une d'elles, une première participation à un programme de La Colombe a fait tomber ses préjugés face à la clientèle du centre. C'est en adoptant une attitude d'ouverture et en reconnaissant la grande diversité et les qualités des femmes qu'elle a eu l'occasion de partager ses expériences.

Le programme, tel que présenté, se veut un premier niveau dans l'expérimentation de moyens et l'appropriation d'un contenu qui vise le développement de l'estime de soi des femmes. Selon les participantes, l'élaboration d'un deuxième niveau du programme Étinc'Elle permettrait à celles qui le désirent, d'expérimenter plus à fond certains thèmes, de mieux ancrer les acquis et de développer d'autres aspects en lien avec la découverte de soi.



Le  
programme  
Y'APP  
(Y'a personne de parfait)

Y'A PERSONNE DE PARFAIT est un programme de l'Agence de la santé publique du Canada, conçu en 1984 et offert dans l'ensemble du Canada par le biais d'organismes communautaires dont les animatrices ont été formées.

Le programme Y'APP a pour objectif d'accroître et d'enrichir les compétences parentales. Il s'adresse aux parents d'enfants âgés de moins de cinq ans. Outre les compétences, le groupe permet aux parents de briser leur isolement, d'échanger entre eux et de créer un climat d'entraide. Les thèmes des rencontres sont diversifiés; la documentation traite des parents, de la sécurité, du corps, des comportements et du développement des enfants.

Étalées sur une période de sept semaines, à raison de deux heures chaque semaine ces rencontres sont gratuites, de même que le service de la halte-garderie disponible sur place.

Réalisé en partenariat  
avec la  
Commission scolaire  
des Laurentides

Le programme Y'APP a été offert à deux reprises au cours de l'année. Un premier groupe a été animé à La Colombe en octobre 2018 en collaboration avec la Maison de La Famille du Nord en présence de dix parents. Un second groupe s'est tenu au Centre de formation professionnelle de la Commission Scolaire des Laurentides, l'animation des rencontres a été réalisée conjointement avec une stagiaire. Douze jeunes parents qui sont retournés aux études y étaient inscrits.

C'est par une publicité qui a été réalisée afin de recruter des parents d'enfants de moins de cinq ans dans le cadre du programme Y'APP que La Commission Scolaire des Laurentides a pris connaissance de ce programme offert à La Colombe.

Face à l'intérêt manifesté et afin d'élargir notre collaboration et notre partenariat avec les organismes de la région, nous avons présenté ce programme dans les locaux de la Commission Scolaire des Laurentides.



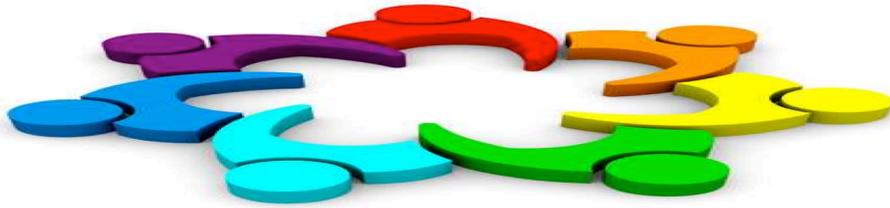
C'était une première pour La Colombe d'offrir Y'APP dans les locaux de la Commission Scolaire des Laurentides et nous souhaitons que ce nouveau partenariat avec le milieu scolaire puisse perdurer dans le temps.

Les commentaires des participants ont été très positifs. C'est très gratifiant et extrêmement touchant de voir les changements que les parents apportent à leur quotidien après avoir suivi le programme, ils mentionnent par exemple que :

- Ils se permettent de prendre du temps pour eux ou pour leur couple sans culpabiliser, parce qu'ils savent maintenant qu'il faut bien s'occuper de soi pour pouvoir mieux s'occuper des autres.
- Ils reprennent confiance en eux parce qu'ils s'aperçoivent qu'ils ne sont pas les seuls à vivre une situation particulière.
- Ils adoptent des comportements permettant à leur enfant d'exprimer ses émotions et sentiments sainement.

Nous constatons que les efforts constants de promotion de nos services et de nos ateliers ont porté fruit, ils ont donné lieu à un nouveau partenariat

Nous sommes très fières que notre expertise dans le domaine soit reconnue dans la région par les autres organismes qui nous réfèrent des parents. Mentionnons, la Commission scolaire des Laurentides, le Cal en bourg, et le Centre local de services communautaires (CLSC).



## Les ateliers thématiques

Plusieurs ateliers thématiques ont été offerts au cours de l'année. Selon le contenu abordé durant l'animation des thèmes et le déroulement des ateliers, certains étaient constitués en groupes ouverts, de nouvelles participantes pouvaient se joindre au groupe à chaque séance. La majorité des groupes était fermée suite aux inscriptions afin de favoriser une ambiance propice au partage entre les participantes. Parmi les ateliers, quatre nouveaux thèmes ont été proposés.

### Apprivoiser l'anxiété

Nouveau

Animé par une infirmière diplômée, formée en relation d'aide et en animation de groupe. Le but visé est de démystifier l'anxiété, un problème très répandu dans notre société et trouver des solutions simples pour s'en libérer en douceur. Un groupe fermé de dix rencontres a été offert à l'automne 2018. Ce groupe était composé de dix participantes.

### Méditation pleine conscience

L'animatrice de cet atelier est certifiée en yoga thérapeutique, elle cumule plus de dix ans de pratique de yoga et de méditation. L'atelier propose une approche qui vise à éveiller la curiosité face à nos expériences sensorielles, cognitives et émotionnelles en vue de s'ouvrir au moment présent et d'approfondir la connaissance de soi.

Trois groupes, totalisant douze rencontres par groupe, ont été constitués de onze personnes.

### Art-thérapie

L'animatrice de cet atelier est détentricée d'une maîtrise en art-thérapie. Le processus créatif facilite le contact avec les émotions, il permet de les extérioriser, de les canaliser de manière non menaçante et de les transformer en énergie créatrice. Chaque session comporte cinq rencontres. L'expérience englobe la réflexion et l'expression tant verbale que par les arts visuels. En tout, quinze personnes réparties dans deux groupes, celui d'automne et celui d'hiver ont participé à cet atelier.

## Rendez-vous avec vous

Nouveau

L'atelier traite de deux thèmes principaux; « L'accueil de soi » et « Et si je me laissais ressentir et vivre pleinement ». Deux intervenantes de La Colombe accueillent les participantes en groupe ouvert, celles-ci choisissent de participer à ces ateliers de partage et d'échange selon les quatre sujets abordés dans le cadre de chaque thème. En tout huit rencontres ont eu lieu, quinze femmes ont participé aux rencontres.

## Et si on parlait de nos relations

Nouveau

Animé par une stagiaire en techniques de service social. Le thème abordé traite des divers aspects de la communication et du type de relations qu'on a avec les autres. Le but est de reconnaître et de comprendre son réseau pour développer des relations saines. Un groupe fermé de quatre rencontres a été offert à l'hiver. Ce groupe était composé de six participantes.

## Aujourd'hui je prends ma place

Nouveau

Animé par une stagiaire au baccalauréat en service social. Cet atelier vise à aider les femmes à reconnaître et à affirmer leur pouvoir pour agir sur différentes sphères de leur vie. Un groupe fermé de six rencontres a été offert au cours de l'hiver. Ce groupe était composé de huit participantes.

## Journal Créatif

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Chaque session comporte dix rencontres centrées sur des thèmes différents. L'objectif premier de l'atelier vise le développement général de la personne. L'animatrice est certifiée en journal créatif. Au total, douze participantes réparties dans deux groupes, celui d'automne et celui d'hiver, ont participé à cet atelier.



## Le volet << Saines habitudes alimentaires >>



### La cuisine collective

Toujours à l'écoute des participantes désireuses d'acquiescer et d'adopter de saines habitudes de vie, la cuisine collective de La Colombe a pris, cette année, un virage vers le végétarisme. D'autant plus intéressant que cette décision a précédé la sortie du nouveau guide alimentaire canadien, quoi de plus visionnaire chez nos participantes! De plus, à la demande des participantes, les groupes ont été réduits à huit personnes tout au plus, facilitant ainsi la gestion des rencontres, les liens entre les participantes et les échanges.

Au cours de la réalisation des dix ateliers de cuisine produits cette année, les participantes ont eu l'occasion de découvrir de nombreuses nouveautés savamment préparées.

Parmi ces découvertes, notons par exemple, la confection d'une lasagne dont les pâtes ont été remplacées par de fines couches de courges et la préparation de cretons végétariens dont la texture ressemble à s'y méprendre à ceux cuisinés avec de la viande.



Cuisiner végétarien nécessite également de trouver le bon équilibre en matière d'assaisonnement, sans quoi, les plats peuvent s'avérer fades. Ainsi les participantes apprennent à jouer avec les saveurs, les textures ainsi qu'avec les protéines végétales. Elles développent des intérêts nouveaux et vivent des expériences gustatives différentes à chacune des rencontres.

Chaque recette est sélectionnée en raison du prix des aliments nécessaires à sa préparation, de sa valeur nutritionnelle et de la facilité à la reproduire à la maison.

Au terme des ateliers, les participantes nous ont mentionné que leurs repas contiennent maintenant plus de 75% d'aliments végétaux, aussi, elles disent avoir augmenté leur confiance en elles tant dans la préparation des recettes que dans leur capacité de les reproduire à la maison.

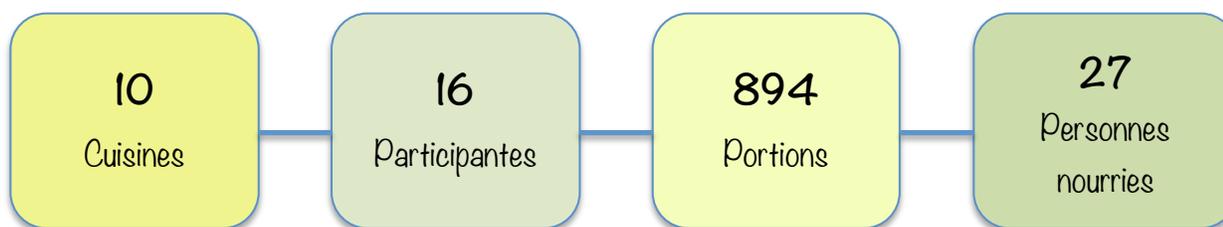


Au-delà de ces découvertes alimentaires, les femmes ont constaté que la cuisine végétarienne n'offre que des bienfaits pour leur santé. Certaines ont observé une amélioration de leur condition physique. En effet, une participante mentionne être moins essoufflée lors de la pratique de ses activités et ce, bien que seule son alimentation a été modifiée. Pour d'autres, il s'agit d'une nette amélioration de leur digestion et de ce fait, qu'elles se sentent mieux et moins lourdes après les repas.

Outre cet impact positif sur la santé, les participantes ont noté une économie substantielle de leur panier d'épicerie depuis qu'elles cuisinent végétarien. C'est d'autant plus important alors que le prix du panier d'épicerie ne cesse d'augmenter. Une autre participante a relevé avoir diminué ses achats de plats transformés.

Outre cet impact positif sur la santé, les participantes ont noté une économie substantielle de leur panier d'épicerie depuis qu'elles cuisinent végétarien. C'est d'autant plus important alors que le prix du panier d'épicerie ne cesse d'augmenter. Une autre participante a relevé avoir diminué ses achats de plats transformés.

Enfin, nous avons observé dans le groupe, une participation soutenue et une grande curiosité pour ce type cuisine. Leur implication s'est accrue, elles suggèrent davantage de recettes et s'affirment dans le choix des ingrédients. Le partage des tâches et la mise en œuvre des différentes étapes de préparation des recettes sont harmonieux et fort bien négociés entre-elles. Une complicité immédiate s'est créée entre les plus anciennes participantes et les nouvelles venues facilitant ainsi leur intégration. Des liens se créent et bien souvent, se poursuivent à l'extérieur du Centre.



Toujours aussi généreuses, les participantes de la cuisine collective font connaître leurs réalisations culinaires à leurs proches en partageant leurs plats cuisinés. De ce fait, elles contribuent à les sensibiliser à ce type d'alimentation. La cuisine collective de La Colombe est synonyme de découverte et de transformation.

Au cours de ces ateliers, les participantes ont eu du plaisir à changer leur façon de s'alimenter et de cuisiner. Elles ont appris à intégrer des aliments inconnus et à découvrir de nouvelles saveurs.



## Les conférences sur la nutrition

La Colombe est partenaire de la table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC des Laurentides. Dans le cadre de son rôle d'éducation populaire, le Centre a tenu cette année cinq conférences axées sur la nutrition et sur les saines habitudes alimentaires tant pour les bébés, les enfants en période de croissance, que les adultes.

Ouvertes au grand public (femmes et hommes), les conférences, d'une durée de deux heures sont réparties sur une plage horaire de jour et de soir afin de rejoindre un plus grand nombre de personnes. L'animation de ces rencontres est faite par des professionnelles, nutritionnistes et diététistes d'expérience.

Cette année, les thèmes des présentations sur la nutrition ont intéressé au total 55 personnes.

### Alimentation saine et économique

10 personnes

### Bébé veut manger... Quoi offrir?

15 personnes

### L'équilibre alimentaire au quotidien

8 personnes

### Démystifier les étiquettes nutritionnelles

13 personnes

### Bien manger et grandir en santé

9 personnes

Nous avons tenu la conférence « Bébé veut manger...Quoi offrir? » en matinée dans le but de faciliter la participation de parents de jeunes enfants. La réponse a été positive puisque douze mamans parmi les quinze présentes ont amené leur bébé avec elles.

## Le volet <<Santé physique >>



Yoga  
Qi Gong  
Santé plein air

### Yoga

Le Hatha yoga est un style de yoga qui, à l'aide de respirations et de postures variées, contribue à retrouver l'équilibre et le bien-être. Il s'adresse à toutes puisque chaque posture peut être modifiée selon les besoins et les capacités des participantes.

Les ateliers se déroulent dans une ambiance conviviale et aucune expérience préalable n'est requise. Les groupes sont composés d'un maximum de dix personnes. L'animatrice est médecin de famille depuis 1995 et professeur de yoga certifiée. Cette année, trois sessions de yoga ont été offertes. 26 femmes ont participé à ces ateliers pour un total de 27 rencontres.

### Qi Gong

Le Qi Gong apprend aux participantes à se détendre et à s'apaiser, par des mouvements effectués au ralenti, des positions, de la concentration et par le rythme de la respiration. Il favorise également un équilibre au plan physique, émotif, mental et spirituel.

Les ateliers sont composés d'un maximum de dix personnes et ils sont animés par une thérapeute en équilibre corporel qui s'intéresse à la santé globale depuis plus de 25 ans. Cette année une session de douze rencontres été offerte, dix femmes y ont participé.

### Santé plein air

L'activité est animée par une travailleuse du milieu de la santé qui est aussi animatrice d'exercices physiques. Elle s'adresse aux femmes qui souhaitent adopter de saines habitudes de vie et améliorer leurs capacités cardio-vasculaires tout en socialisant avec d'autres participantes dans une ambiance de plaisir, une manière agréable de se maintenir ou de se remettre en forme. Les poussettes sont aussi les bienvenues. L'activité est gratuite pour les membres, elle est constituée par groupes ouverts, ainsi donc, on voit régulièrement de nouvelles venues se greffer

au groupe au fil des semaines. En tout, 21 rencontres ont eu lieu au cours de l'automne 2018 et de l'hiver 2019, 26 femmes ont participé à l'activité santé plein air.

Nous constatons que les ateliers de Yoga et de Qi Gong ont été particulièrement populaires cette année. L'activité santé plein air a continué d'intéresser plusieurs femmes, toutefois la température variable et passablement difficile de cet hiver aura eu un effet sur la constance de la participation.

## Le volet << Éducation populaire >>



- Conférences
- Formation
- Cafés causeries

La Colombe a offert une variété d'activités d'éducation populaire portant sur des sujets actuels et d'intérêt pour les femmes et le public en général. Deux conférences « Grand public » ont été présentées cette année, la première traitait des effets du stress sur la santé globale des individus et la deuxième abordait les divers aspects de la consommation responsable et de l'autonomie alimentaire. Les deux présentations ont suscité un intérêt pour un grand nombre de personnes. La formation à la réanimation cardio respiratoire (RCR) et aux premiers soins a, elle aussi, attiré plusieurs participants.

### **Le stress ce magnifique « Mal connu »**

Cette conférence était présentée par une femme diplômée en médecine familiale, ayant plus de vingt ans d'expérience à l'urgence et comme superviseuse d'étudiants. Adeptes du yoga, elle a complété sa formation de professeur en 2016. Témoin de l'importance du stress vécu et de ses effets, elle s'intéresse aux approches complémentaires pour aider à comprendre et à atténuer les méfaits de ce « mal du siècle ». La conférence d'une durée de deux heures, tenue en soirée a intéressé seize personnes.

## Et si on changeait pour le mieux

Au cours de sa présentation, la conférencière, horticultrice et écologiste dans l'âme, a abordé les éléments à considérer pour devenir un consommateur responsable et participer à la création de changements nécessaires dans notre société. Elle propose des habitudes à mettre en pratique au quotidien pour faire une différence sur nos écosystèmes à long terme de même que des façons d'adopter un mode de vie plus sain et gagner l'autonomie alimentaire. La conférence tenue en soirée a intéressé quinze personnes.

## Formation « RCR et Premiers soins »

Cette formation d'une durée d'une journée a été donnée par un intervenant de Éduc-Action. Deux sessions de formation ont été tenues au cours du mois de janvier. Au total, 17 personnes se sont inscrites à ces sessions.

### Cafés causeries



Les cafés-causeries visent à susciter une réflexion sur soi, à développer un regard critique sur les conditions de vie des femmes en général et plus particulièrement sur leur vie et le pouvoir qu'elles ont d'améliorer leur devenir.

La formule de groupe est préconisée, ainsi, les échanges qui émergent des discussions permettent de faire ressortir les problématiques propres aux femmes et de briser le sentiment de solitude face à leur situation.

Dans notre programmation d'activités, les cafés causeries ont lieu à la suite des diners communautaires, ce qui permet aux femmes présentes au repas de faire connaissance et d'échanger avant l'activité. Toutes les femmes, membres ou non, sont les bienvenues. Elles peuvent s'intégrer au groupe et participer à la discussion sur le thème proposé.

Au cours du printemps, de l'automne et de l'hiver, 29 cafés causeries ont été animés par les intervenantes et des stagiaires de La Colombe, ainsi que par des animatrices contractuelles, expérimentées dans leurs domaines spécifiques. La participation à ces activités totalise 278 présences, mentionnons que les conditions hivernales difficiles ont eu un effet sur la capacité de certaines femmes de venir au Centre.

## Le volet << Expression artistique >>



### Pastel Aquarelle Salon des artisanes

Les bienfaits du pastel et de l'aquarelle sont nombreux, ces activités d'expression artistique peuvent jouer un rôle important pour favoriser notre bien-être. Elles peuvent contribuer à renforcer les facultés mentales et émotionnelles et à évacuer le stress en permettant de libérer les tensions accumulées en les exprimant par la couleur, le dessin et la peinture.

Ces activités sont une forme de libération et de représentation de leur monde intérieur pour bien des femmes. Devant leur réalisation, toutes et chacune ressentent une grande fierté et un sentiment de dépassement de soi. Ces activités sont un lieu d'apprentissage et de développement d'habilités tant artistiques, relationnelles, que personnelles.



### Le Pastel

Les ateliers se déroulent dans une ambiance où la compétition n'a pas sa place et aucune expérience préalable n'est requise. Les groupes sont composés d'un maximum de dix personnes. L'animatrice a fréquenté diverses écoles d'art et est passionnée de dessin depuis son enfance. Cette année, trois sessions de pastel réparties sur 30 semaines ont été offertes, 19 femmes ont participé à ces ateliers.

### L'Aquarelle

Différentes techniques d'aquarelle ont été explorées au fil des ateliers qui se veulent simples et où le plaisir est au rendez-vous dans le groupe. L'animatrice est artiste peintre, elle enseigne l'aquarelle depuis plus de 25 ans. En tout, trois sessions totalisant 30 rencontres ont été offertes, 30 participantes se sont intéressées à ces ateliers.

## Le Salon des artisanes

Pour une deuxième année consécutive, le « **Salon des artisanes** » a été tenu à La Place Lagny de Sainte-Agathe les 13 et 14 septembre 2018, le tout coordonné avec beaucoup de rigueur par le « **Comité des artisanes** » composé de trois femmes bénévoles, membres de La Colombe, pour qui cet événement ne pouvait être autre chose qu'une grande réussite. Elles ont tenu quatre rencontres de préparation afin de mener à bien ce projet et une rencontre bilan afin d'en apprécier les résultats qui se sont avérés très positifs.



Plus de 450 visiteurs se sont présentés à la Place Lagny pour rencontrer les artisanes et admirer leurs œuvres. À l'occasion de ces deux journées d'exposition, les participantes avaient leur kiosque et affichaient avec fierté leurs réalisations. Cette expérience a permis un rayonnement personnel et un sentiment d'accomplissement pour chacune d'elles.

On se doit de souligner que cette belle réussite découle de la participation de nombreuses femmes aux ateliers d'expression artistique qui ont attiré 49 participantes au cours de l'année, ainsi qu'à l'engagement exceptionnel des bénévoles qui ont travaillé à la préparation du projet dans le cadre du comité des artisanes.

## Le volet << Communautaire >>

### Les dîners communautaires et les sorties

Les dîners communautaires font partie des activités appréciées des participantes (membres et non-membres), nombreuses sont celles qui nous ont mentionné l'importance de continuer à offrir ce repas collectif car il représente une occasion de rassemblement qui permet de tisser des liens d'amitié et de partager un moment de vie agréable. Le côté convivial et informel de ce repas permet aux nouvelles venues de briser la glace en douceur et de s'informer sur le Centre. Les plus anciennes participantes prennent plaisir à les accueillir.

Les dîners communautaires ont lieu les mardis midi de chaque semaine. Cette année nous y avons intégré des repas de type « partage » aussi appelés « Potluck ». Nous avons été à même de constater que cette formule regroupe davantage de participantes et qui plus est, davantage de jeunes femmes. Nous avons tenu 35 dîners communautaires au cours de l'année et enregistré un total de 425 présences à cette activité, malgré les hauts et les bas de dame nature, pluie, verglas, tempêtes de neige et froid extrême.

## Les occasions spéciales :

Quelques autres « diners partage » et des sorties ont été organisés afin de souligner des occasions spéciales, mentionnons;

- Le dîner de la fête des mères : Seize présences.
- Le dîner des membres de juin, sortie au restaurant : 45 présences.
- Le dîner de l'Halloween : 26 présences.
- Le dîner de Noël : 40 présences.
- La sortie aux pommes en début d'automne : 22 présences.
- La sortie au chalet en début d'automne : Quatorze personnes.

## La période estivale

Nombreux sont les organismes communautaires qui prennent relâche pendant la période estivale. Malgré un habituel ralentissement de la fréquentation du Centre, qui est notamment attribuable aux multiples activités extérieures proposées par les municipalités, le maintien des services de La Colombe est grandement justifié par les besoins d'aide, d'accompagnement et de soutien des femmes de la région.

La programmation des activités proposées s'adresse à toutes les membres et principalement les femmes vivant seules, qui peuvent se retrouver isolées pendant la période estivale. Pour celles-ci et pour d'autres, leur condition financière ne leur permet pas de s'offrir des sorties estivales faute de transport, ou bien encore d'un faible réseau social.

### Les activités estivales et les sorties

Durant l'été nous avons réalisé sept sorties, pour un total de 68 présences. La chaleur accablante de certaines journées a eu un effet sur la vigueur de la participation aux sorties, toutefois tel que demandé par les femmes, ce sont les activités en plein air qui ont été populaires. Cette année encore, la ville de Sainte-Agathe-des-Monts nous a offert plusieurs de cartes d'accès aux plages publiques du Lac des Sables.

La formule pique-nique, baignade, échanges informels ainsi que la proximité des lieux ont été grandement appréciés par les participantes de tout âge. Ces moments de rencontre sont privilégiés en ce sens qu'ils permettent de tisser des liens d'entraide et d'amitié. Parmi ces sorties, deux étaient de nature thématique, soit la visite d'un économusée du café à Sainte-Agathe et la visite d'un jardin éco-responsable à Lantier.

Au total nous avons enregistré 104 présences pour les sorties d'été et du début de l'automne.



## **Journée portes ouvertes**

Afin de souligner la rentrée et de relancer la saison régulière, nous avons tenu une journée portes ouvertes le 4 septembre 2018, durant laquelle nous avons procédé au dévoilement de notre programmation d'automne. À cette occasion les femmes étaient invitées à une épluchette de blé d'inde et à une visite des installations de La Colombe, 36 personnes ont participé à cette journée.

## **Hommage à Monsieur Claude Cousineau**

Au cours du mois de février, la Table défi des Laurentides a remis à Monsieur Claude Cousineau, député de Bertrand, une plaque honorifique en reconnaissance de ses nombreuses années de soutien aux organismes communautaires de la MRC des Laurentides. 22 personnes étaient présentes à cet événement qui a eu lieu dans les locaux de La Colombe.

## **Je vois, je sais, je dis, j'agis**

La Colombe a participé à une enquête réalisée par Le Carrefour des Femmes du Grand Lachute, dans le cadre de leur projet de prévention de la violence et de promotion de la non-violence. Au cours de l'automne, les employées, les membres et leur entourage ont été invités à répondre à un questionnaire.

## **Accessibilité à nos locaux :**

La Colombe offre la possibilité à certaines ressources locales ou régionales d'offrir leur support à la communauté en utilisant des locaux du Centre.

Une entente est conclue avec le Centre de la petite enfance Bambouli et L'Ombrelle afin qu'ils puissent accéder à nos locaux en tout temps en situation d'urgence.

## **Hommage aux bénévoles**

La Colombe a eu le privilège de pouvoir compter sur 77 bénévoles de cœur, enthousiastes et engagées, qui ont partagé leurs talents et donné généreusement de leur temps pour soutenir notre mission auprès des femmes et de la région. Parmi ces bénévoles, sept sont des administratrices membre de notre conseil d'administration. En tout, l'ensemble des bénévoles ont effectué des milliers d'heures de bénévolat au cours de l'année.



Les bénévoles sont un maillon essentiel à la réalisation de la mission des organismes communautaires. Par leur apport respectif, chacun et chacune contribue à la concrétisation de nos projets et de nos activités.

C'est en présence de 41 bénévoles, hommes et femmes, que nous avons rendu hommage en toute simplicité aux bénévoles qui ont œuvré à La Colombe en 2018-2019. Une belle rencontre lors de laquelle nous leur avons exprimé toute notre reconnaissance.

## Croque Livres

Croque-Livres est un réseau de boîtes de partage de livres destinés aux jeunes du Québec âgés entre zéro et douze ans. La Fondation Lucie et André Chagnon et six autres partenaires ont grandement aidé à développer et à promouvoir ce mouvement qui, année après année, prend de l'expansion.

Le but des Croque-Livres est de rassembler et d'engager les communautés autour du plaisir de la lecture, ils offrent aux enfants et à leur famille un libre accès à des livres gratuits.



La Colombe reconnaît l'importance et les bienfaits de l'éveil à la lecture pour le développement et les apprentissages des enfants, favorisant ainsi la réussite scolaire.

Notre Croque-Livres est accessible en tout temps à l'extérieur de nos locaux. Il apparaît sur le site internet des Croque-Livres.

Il y a maintenant 1172 à travers le Québec dont trois à Sainte-Agathe. Inauguré en 2016, il est visité régulièrement par des enfants de zéro à douze ans.

Certains viennent chercher un ou plusieurs livres alors que d'autres en déposent pour ainsi le nourrir.

Un merci tout particulier au Cal-en-Bourg, à la Boutique Les Abeilles de Val-David et au Comptoir Familial de Val-Morin pour les dons de livres. Votre contribution nous aide à toujours bien nourrir notre Croque-Livres.

- Pour en savoir plus sur les croque-livres, consulter le site « [croque-livres.ca](http://croque-livres.ca) »



## Le volet << Vie associative >>

### Le conseil d'administration de La Colombe

- **Composition du conseil d'administration**

Les sept femmes qui composent le conseil d'administration sont toutes membres (participantes) de La Colombe, ce qui est un prérequis pour se présenter et siéger au conseil.

- **Réunions du Conseil d'Administration**

Six séances incluant l'adoption de la liste des membres et deux consultations par voie électronique ont été tenues.

- **Assemblée générale annuelle de La Colombe**

Une réunion tenue le 1<sup>er</sup> juin 2018 dans les locaux de La Colombe. Au total, 35 personnes étaient présentes, de ce nombre, six étaient des administratrices et quatre des employées.

### Fréquentation, achalandage et accessibilité

- La Colombe accepte de nouvelles adhésions tout au long de l'année. Ainsi, nous avons été à même de comptabiliser 221 cartes de membre actives au cours de l'année 2018-2019.
- En date du 31 mars 2019, il y avait 134 membres en règle dont 57 nouvelles.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 6645 présences au Centre pour des motifs multiples, allant de la demande d'aide, à la participation aux activités, ateliers et conférences ou encore pour obtenir des informations de tout genre.
- La compilation des appels téléphoniques reçus au Centre totalisait à elle seule 2626 appels.
- Le Centre est ouvert du lundi au jeudi, de 8 heures 30 à 16 heures 30 et le soir lors d'activités spécifiques. Durant l'année, nous avons ouvert nos portes pendant 50 semaines.

### Les réunions, comités et formations

#### Réunions

- **Équipe de travail** de La Colombe : 38 réunions formelles.
- **Planification stratégique 2017-2022** : Une rencontre de consultation des membres.
- **Plan d'agrandissement** : - Deux rencontres avec l'architecte dont une avec le CA.  
- Une rencontre avec l'urbaniste.
- **Stagiaires** : - Deux suivis téléphoniques avec le superviseur de stage du Cégep.  
- Multiples rencontres de supervision de huit stagiaires.  
- Dix réunions avec les stagiaires et les superviseuses du Cégep de Saint-Jérôme et de l'Université du Québec à Montréal.

## Autres comités

- **Comité levée de fonds** : Pour la préparation de la Friperie 2018 et 2019 : Plus de 40 bénévoles et quatre stagiaires pour un total de cinq rencontres.
- **Comité accueil** : Composé de membres qui se chargent d'accueillir les nouvelles venues lors des diners communautaires et des événements spéciaux.
- **Comité logement** : Projet en voie de se réaliser. Composé de membres de La Colombe qui ont identifié des difficultés liées à la pénurie de logements salubres à prix abordable dans la région. Elles rechercheront des alternatives et des pistes de solution à cette problématique.

## Formations

- Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :  
**Passer des préjugés à la solidarité** : Deux personnes  
**Reddition de compte et éléments incontournables de votre rapport d'activités** : Une personne.
- Loisirs Laurentides :  
**Gouvernance d'un organisme communautaire**; Une administratrice.
- Autres :  
**Coaching professionnel d'équipe** : Quatre rencontres, quatre employées et deux stagiaires.  
**Coaching professionnel de direction** : Six rencontres , une personne.

## Le volet << Levées de fonds et financement >>

### Les campagnes de levées de fonds

La Colombe a développé au cours des dernières années diverses campagnes de levée de fonds qui sont importantes et essentielles à son financement et à la réalisation de sa programmation.

**Levées de fonds  
2018-2019  
=  
15047,45 \$**

Nous sommes également fort privilégiées de pouvoir bénéficier du soutien et de la généreuse contribution de notre communauté face à ces événements. Les commerçants et les instances municipales nous apportent leur soutien par leur participation à la promotion des événements, les dons de commandites et le prêt d'espaces publics.

## La Friperie

Au cours de l'année 2018-2019 nous avons réalisé la cinquième édition de notre levée de fonds Friperie. Afin d'en maximiser les retombées financières, nous avons tenu cette année deux évènements, un au printemps et l'autre à la fin de l'été.

Plus de 40 bénévoles et deux stagiaires ont planifié de concert avec l'équipe de travail la préparation, le tri des vêtements ainsi que la réalisation de la friperie et ce, de janvier à avril 2018. En plus de l'immense nombre d'heures consenties par les bénévoles et les stagiaires, le comité «levée de fonds Friperie» a tenu cinq rencontres pour préparer ces deux évènements. Ceux-ci se sont échelonnés sur quatre journées. Plusieurs bénévoles ont été présentes pendant ces journées et une somme totale de **10612,40\$** a été recueillie.

Au total, plus de 1500 visiteurs sont venus à ces rendez-vous Friperie qui ont eu lieu à La Colombe et dans les locaux de la Place Lagny, prêtés gracieusement par la ville de Sainte-Agathe-des-Monts.

Une campagne promotionnelle et de visibilité a été menée sans relâche. Le recours aux médias sociaux (Facebook), à notre site WEB, aux journaux et à la télévision communautaire a été utilisé.

### Préparation de la prochaine Friperie - Mai 2019:

Comme il s'agit de notre levée de fonds majeure, nous recueillons les dons de vêtements tout au long de l'année. De mai 2018 à mars 2019, 20 bénévoles sont venues trier et préparer les vêtements. Deux nouvelles stagiaires en intervention communautaire, avaient ce mandat important dans le cadre de leurs objectifs de stage. Elles se sont jointes à l'équipe et aux bénévoles dans la préparation de la prochaine Friperie



## Le Hockey féminin

La levée de fonds « Hockey féminin » poursuit sa croissance et de plus en plus de petites et de jeunes filles participent à cette activité intergénérationnelle. La troisième édition de cet évènement a eu lieu à Sainte-Agathe, le 29 mars 2019.

Le club les « Palettes Roses » en collaboration avec La Colombe avaient comme vision d'intégrer des petites filles (Cinq à neuf ans) et des filles (Dix à quinze ans) à cette activité sportive de levée de fonds.

L'activité poursuit à la fois trois objectifs;

- Intéresser les jeunes filles au hockey féminin et les initier à ce sport d'équipe.
- Introduire une activité féminine intergénérationnelle.
- Amasser des fonds pour financer les activités de La Colombe.

Les résultats ont été plus que positifs, au total 100 joueuses ont évolué sur la patinoire du Centre sportif Damien-Héту de Sainte-Agathe-des-Monts lors de cette soirée bénéfice. De ce nombre, 64 petites filles et filles participaient. Pour plusieurs il s'agissait d'une première expérience au hockey sur glace et 35% d'entre elles avaient choisi de se réinscrire suite à leur expérience de l'année dernière.

Plus de 400 spectateurs ont assisté à cet événement novateur car il n'existe pas d'équipe de hockey pour filles sur le territoire de la MRC des Laurentides. Afin de soutenir la tenue de cet événement, la ville de Sainte-Agathe-des-Monts a défrayé la moitié du coût de location de la patinoire. Loisirs Laurentides a fait un don de 3000\$ pour l'achat de bâtons et d'équipement de hockey féminin. Cette activité de levée de fonds a permis d'amasser **2435\$**.

## La journée « Spaghetti »

Nous avons tenu une levée de fonds « Journée spaghetti » au début du mois d'octobre. C'est avec la précieuse participation du restaurant Mike's de Ste-Agathe-des-Monts que nous avons pu réaliser cet événement. Cette activité nous a permis d'amasser **2000,05\$**.

## Financement et dons divers

- Centre Intégré de la Santé et des Services Sociaux des Laurentides :
  - PSOC: Programme de Soutien aux Organismes Communautaires.
- Ministère de La Famille : subvention pour la Halte-garderie communautaire.
- Ville de Sainte-Agathe-des-Monts :
  - Subvention discrétionnaire : 900\$
  - Accès gratuit aux locaux de La Place Lagny lors de la levée de fonds « Friperie » (Quatre jours) et lors du « Salon des artisanes » (Trois jours).
  - Don de cartes d'accès aux plages pour notre clientèle.
  - Location à moitié prix de la patinoire dans le cadre de notre levée de fonds « Hockey féminin ».
  - Collectif Sortie 76 : 1,000\$.

**Merci à nos  
bailleurs de  
fonds, nos  
donateurs  
et nos  
commanditaires**

- La population de la région : Don de vêtements pour la friperie.
- Boutique Les abeilles : 2000\$ et vêtements pour la friperie.
- Boutique Liliane Bruneau (Tricoto) : Don de vêtements neufs pour la friperie.
- Comptoir Familial de Val Morin : Don de livres et de vêtements pour la friperie.
- Bouffe Laurentienne : Transport des vêtements pour la friperie.
- Coopérative d'Équipement de Montagne (MEC) : Don de vêtements pour la levée de fonds friperie.
- Pharmacie Brunet : Publicité et don de sacs pour la friperie.
- Loisirs Laurentides : Don de 3000\$ pour l'achat d'équipement de Hockey féminin.
- Pizza d'ici : Hockey féminin.
- Les palettes roses : Hockey féminin.
- Institut Marlène : Hockey féminin.
- Institut multi-soins : Hockey féminin.
- Théâtre Le Patriote : Hockey féminin.
- Regroupement des Cuisines Collectives du Québec : Don de dix cartes d'achat d'une valeur de 25\$ chacune pour la réalisation de nos cuisines collectives.
- Sécurité alimentaire du CISSSL: 2760\$ pour les cuisines collectives.
- Moisson Laurentides : Dons de denrées pour les cuisines collectives.
- Walmart : Don de vêtements redistribués gratuitement dans la communauté par le biais des organismes de la région.

## Le volet << Mobilisation et actions collectives >>

Au cours de l'année, La Colombe s'est engagée dans les mouvements de mobilisation et les actions collectives suivantes :

- Campagne, engagez-vous pour le communautaire, plan régional d'affirmation :
  - Pique-nique politique le 17 septembre 2018.
  - Distribution de vignettes « Je suis communautaire et j'en suis fière »
  - Pétition pour l'adoption d'une politique alimentaire québécoise et d'une loi cadre sur le droit à l'alimentation.
- Déclaration d'engagement en matière de harcèlement psychologique et sexuel au travail.
- Enquête salariale pour le secteur d'emploi du mouvement communautaire (CSMO-ESAC).
- Lettre d'appui au comptoir alimentaire Bouffe dépannage :
  - Journée internationale des femmes - 8 mars 2019 :  
Buffet collectif et activité de sensibilisation sur le pouvoir des femmes : 21 présences.

## Le volet << Représentation et concertation >>

La Colombe puise également sa force dans son ouverture et dans son engagement dans la communauté dont elle fait partie. Notre participation et notre implication prennent en considération notre mission, nos objectifs, nos priorités et les ressources disponibles.

### La Colombe est membre des associations et organismes suivants :

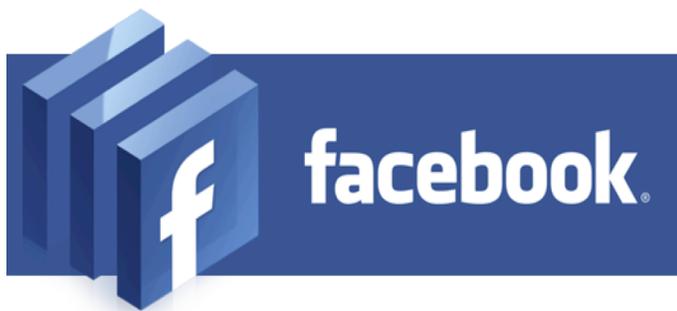
- Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :
  - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, quatre personnes.
  - Tournée du ROCL : Deux rencontres.
  - Comité analyse et réflexion : Une rencontre.
- Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :
  - Assemblée générale annuelle : Une rencontre.
  - Assemblée générale régulière du RFL : Quatre rencontres.
  - Réunions du conseil d'administration : Deux rencontres.
  - Comité « Empreintes de femmes... Le prochain pas » : Une rencontre.
- Bouffe Laurentienne:
  - Rencontres régulières : Quatre rencontres.
  - Assemblée générale annuelle : Une rencontre.
- Défi Communautaire des Laurentides (DCL) :
  - Rencontre régulière : Deux rencontres.
- Comité Zéro-cinq ans du Cal en bourg :
  - Réunion grand cal : Trois réunions.
- Comité de développement des communautés - MRC des Laurentides : Une rencontre.
- Table sur la violence conjugale : Deux rencontres.
- Chambre de Commerce du grand Sainte-Agathe :
  - Assemblée générale annuelle : Une rencontre.
- Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ).
- Association des Haltes Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ).
- Réseau Québécois d'action pour la santé des femmes.

- Loisirs Laurentides.
- Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF).

### **La Colombe s'est aussi impliquée dans les activités suivantes :**

- La Grande guignolée unifiée des médias : le 6 décembre 2018, au magasin Walmart de Sainte-Agathe : Huit bénévoles, le personnel et des stagiaires se sont partagé les différentes plages horaires.
- La bonne soupe de Sainte-Agathe: Quatre participations à la réalisation de la soupe.
- Club Richelieu : participation à leur levée de fonds « Poulet Richelieu »: 33 présences.

## **Médias et communications**



Les réseaux sociaux sont de nos jours un moyen privilégié pour rendre accessible rapidement et de manière continue l'information sur nos services et nos activités.

Notre présence sur Facebook nous donne accès à une visibilité à grande échelle et permet de rejoindre facilement les femmes ainsi que les jeunes familles susceptibles d'avoir recours à nos services.

Nous utilisons aussi Facebook pour faire la publicité mensuelle de notre horaire et activités ponctuelles.

Au cours de l'année 2018-2019, la portée totale des publications (nombre de visionnements) a été de 72,423, soit une moyenne de 6035 par mois. Ce qui représente plus de 75% d'augmentation par rapport à l'an passé. De plus en plus de personnes et d'organismes de la région nous suivent sur Facebook.

D'autres moyens de communication sont utilisés pour faire connaître nos services, notre programmation régulière et nos événements spéciaux, mentionnons :

- La publication mensuelle de l'horaire et des activités ponctuelles sur notre site WEB et l'envoi par courriel à nos membres ainsi qu'aux intervenants des organismes de la MRC.
- La distribution de nos dépliants d'information aux différents organismes de la MRC.

- La promotion et l'affichage du service de la halte-garderie dans les lieux publics et dans les organismes de la région.
- Les capsules vidéos (14) et les photographies : compte à rebours de la levée de fonds Friperie 2018.
- Le journal L'Information du Nord.
- Le Feuillet paroissial de la Paroisse Sainte-Agathe.
- Promotion de notre levée de fonds par le Réseau des Femmes des Laurentides via les membres.
- Promotion de nos services via le Cal en bourg (Table zéro-cinq ans) aux 2000 parents abonnés à leur infolettre.

## Pour nous rejoindre

### La Colombe

Centre de jour pour femmes  
 9, rue Liboiron  
 Sainte-Agathe-Des-Monts (Québec  
 J8C 2X5  
 Tél : 819-326-4779  
 Fax : 819-326-0233  
 Courriel : [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)  
 Facebook : @CentreLaColombe  
 Site web : [www.centrelacolombe.ca](http://www.centrelacolombe.ca)

### NOS HEURES D'OUVERTURE SONT:

Du lundi au jeudi, de 8 heures 30 à 16 heures 30.

## Centre des femmes La Colombe L'activité friperie rapporte plus de 7 600\$

Mission accomplie pour le personnel et les bénévoles du Centre des femmes La Colombe à l'occasion de l'activité friperie qui a eu lieu au début mai.

Pas moins de 7 677,40\$ ont été recueillis lors de cette activité de financement, un peu à court de l'objectif de 10 000\$. Il s'agit de l'une des principales activités de financement de ce centre pour femmes.

Plus de 1 000 personnes se sont présentées à la Place Lagny. Les sommes amassées serviront à financer les activités et les ateliers offerts à La Colombe.



La coordonnatrice Monique Beaulieu n'a pas manqué de souligner le travail et l'implication de ses bénévoles et

des deux stagiaires en travail social du Cégep de Saint-Jérôme, Camille Ouellette et Vicky Paquette.

10 - 13 juin 2018  L'Information du Nord - Sainte-Agathe

## 2 000\$ pour la journée spaghetti de La Colombe

Le centre des femmes La Colombe tient à remercier chaleureusement David Constantineau, propriétaire du restaurant Mikes, et toute son équipe pour la journée spaghetti du 2 octobre dernier. L'activité a rapporté 2 000\$. Un grand merci aussi à la population agathoise pour les encouragements et le soutien. 



(Photo gracieuseté)

L'Information du Nord - Sainte-Agathe 

Une initiative de La Colombe

# Les Palettes Roses jouent pour une bonne cause

Il y aura du hockey au féminin pour une bonne cause, le 29 mars de 18 à 21h, au Centre sportif Damien-Héту de Sainte-Agathe-des-Monts.

Le club de hockey Les Palettes Roses a recruté des jeunes joueuses qui chausseront leurs patins pour la cause. Il n'était pas nécessaire de savoir jouer au hockey, l'objectif étant de s'amuser. Tous les profits seront versés au centre de jour pour femmes La Colombe.

## SUBVENTION

Une somme d'argent, en provenance du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, a été octroyée à La Colombe afin de faire l'achat de gilets et d'équipements de sécurité pour les jeunes filles voulant participer et qui n'ont pas les moyens de s'en procurer.

Les billets sont disponibles à La Colombe et au Centre sportif, le soir de l'événement, au coût de 5\$ par adulte. C'est gratuit pour les enfants



Le hockey féminin a de plus en plus d'adeptes. (Photo gracieuseté)

L'Information du Nord - Sainte-Agathe

## Encore des honneurs pour Claude Cousineau

L'Information du Nord - Sainte-Agathe 6 mars 2019



Une vingtaine de membres de la Table Défi des Laurentides ont tenu, le 20 février, à rendre hommage à l'ex-député de Bertrand, Claude Cousineau, dans les locaux du Centre La Colombe. M. Cousineau, on le sait, a pris sa retraite en octobre. M. Cousineau a reçu une plaque honorifique pour souligner son appui indéfectible pendant toutes ces années. (Photo gracieuseté)



Loisirs Laurentides  
3 avril, à 07:00

Le vendredi 30 mars a eu lieu l'activité LES FILLES ET LES FEMMES AUSSI JOUENT AU HOCKEY organisée par le Centre La Colombe (Sainte-Agathe).

Un montant de 3000\$ en provenance du Ministère de l'Éducation, du loisir et sports a été octroyée à La Colombe afin de faire l'achat de casques, patins et bâtons de hockey pour les jeunes filles qui veulent participer et qui n'ont pas les moyens de s'en procurer.

Crédit photo: Photographe André Chevrier.

