



La Colombe

Centre de jour pour femmes

Sainte-Agathe-des-Monts



UN LIEU DE DÉCOUVERTE
ET
DE TRANSFORMATION

Rapport d'activités 2019-2020

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... Mission, Vision, Valeurs et Objectifs	page 8
Les perspectives 2019-2020	page 9
L'historique de La Colombe	page 10
Les services.....	page 12
Le service d'accueil, aide et référence.....	page 12
Le service de halte-garderie.....	page 12
Le service de dépannage poupons.....	page 13
Le développement personnel.....	page 14
Le programme à la découverte de soi.....	page 14
Le programme Antidote I.....	page 16
Le programme Y'APP.....	page 19
Les ateliers thématiques.....	page 19
Les saines habitudes alimentaires	page 21
La santé physique	page 23
L'éducation populaire	page 24
L'expression artistique.....	page 24
La vie communautaire	page 26
La vie associative	page 29
Les levées de fonds et le financement	page 31
La mobilisation et l'action collective	page 34
La représentation et la concertation	page 34
Médias et communications	page 35
Pour nous rejoindre	page 36
Revue de presse	page 37
Annexe.....	page 39

Mot de la présidente



C'est avec grande fierté que je vous présente, au nom du Conseil d'administration, le rapport annuel du Centre La Colombe pour l'année 2019-2020, rapport qui tente d'illustrer le plus fidèlement possible le portrait de l'ensemble des activités qui se sont déroulées au sein de l'organisme.

En ce qui a trait à la gouvernance, une nouvelle administratrice s'est jointe au conseil d'administration, Madame Martine Lacasse. Elle s'est jointe donc à une gouvernance qui, somme toute, est plutôt stable depuis quelques années. Cette stabilité contribue ainsi à la pérennité de plusieurs enjeux concernés par notre planification stratégique 2017-2022.

L'un de ces enjeux est d'ailleurs le souci que La Colombe soit un environnement de travail respectueux et propice à la réalisation de sa mission. Ainsi donc, deux nouvelles employées à temps partiel ont intégré l'équipe de travail en place afin de venir prêter main-forte aux nombreux besoins de l'organisme et de ses membres.

Caroline Lanthier s'est donc jointe à l'équipe, comme éducatrice à la garderie et Ingrid Théberge comme intervenante.

Cet ajout en ressources humaines était une priorité pour le conseil d'administration afin de maintenir la qualité des services offerts et surtout de tenir compte de la réalité des besoins au quotidien, autant pour les membres que le personnel.

Bien évidemment la question de l'espace de plus en plus restreint des locaux demeure un défi au quotidien, surtout avec l'arrivée des nouvelles employées.

Le conseil d'administration maintient le cap sur le souhait de procéder à un agrandissement de la maison tout en ayant le souci de la mise en place de plusieurs conditions favorables à la réalisation d'un projet d'une telle envergure.

À cet égard, aucune action n'est prévue à court terme pour le moment.

L'enjeu actuel est donc de continuer à prioriser le plan d'autofinancement pour que ce dernier soit de qualité et qu'il soit reconnu par la communauté.

L'un des enjeux de la planification stratégique est d'ailleurs le souci que La Colombe soit un environnement de travail respectueux et propice à la réalisation de sa mission.

La tenue d'un Lac à l'épaule, en février dernier, a d'ailleurs permis de prendre de nouvelles orientations en ce sens et, dès l'automne 2020, la mise sur pied d'une friperie permanente au sein même des locaux de La Colombe devrait voir le jour.

Cette initiative représente un défi au niveau de l'organisation et la gestion des locaux, mais devrait permettre de déployer plus efficacement nos actions d'autofinancement. Initiative qui ne pourra voir le jour sans l'énorme dévouement du personnel du centre La Colombe, il m'est impossible de passer sous silence notre reconnaissance envers chacune des employées de l'équipe.

Assurément,
l'issue de cette
pandémie sera
déterminante dans les
orientations de
2020-2021
et amènera de
grands défis.

Grâce à leur professionnalisme, La Colombe brille dans sa communauté! Un grand merci! Un merci tout spécial aux membres qui, par leur confiance, permettent de donner un sens à chacune des actions faites le centre. Et finalement, un merci particulier à tous les bénévoles qui sont fidèles au rendez-vous, qui viennent donner de leur précieux temps et contribuent eux aussi au rayonnement de notre organisation.

Il m'importe aussi de mentionner le contexte actuel dans lequel cette année prend fin, soit cette pandémie mondiale de COVID-19.

Assurément, l'issue de cette pandémie sera déterminante dans les orientations de 2020-2021 et amènera de grands défis. Soyez assurées que nous resterons vigilantes et prudentes dans chacune des décisions prises afin que l'organisme puisse continuer de remplir sa mission, et ce tout en priorisant la santé de ses membres et de son personnel.

Bonne lecture et au plaisir,

Sara Gaudreault, présidente

Mot de la coordonnatrice



Je peine à trouver les mots qui qualifieraient à sa juste valeur l'année 2019-2020...

Si ce n'est rocambolesque à tous les points de vue; émotionnel, relationnel, professionnel et enfin pour clôturer cette année, l'arrivée d'un "inconnu" des plus déstabilisant et préoccupant qui, n'ayons pas peur des mots, s'est immiscé parmi nous et cela sans invitation!



2020

**La Colombe
a eu 25 ans,
un quart de
siècle déjà.**

Cette année La Colombe a eu 25 ans, un quart de siècle déjà. Nous sommes fières de sa croissance, de sa maturité ainsi que sa capacité à se renouveler devant les besoins des membres qui évoluent et se transforment. Les bouleversements vécus cette année ont restreint le déploiement d'une grande fête. Mais ce n'est que partie remise!

En début d'année une collègue nous a quitté, Madame Sandra Allard. Sandra s'est investie de nombreuses années à La Colombe tant comme membre, que bénévole, qu'administratrice au sein du conseil d'administration et enfin comme collègue de travail. Femme d'action et de résilience, profondément attachée à la cause des femmes, Sandra a réalisé un rêve qu'elle chérissait de longue date et elle est retournée aux études afin de réorienter sa carrière.

Outre ce départ, l'équipe s'est retrouvée réduite à deux personnes en mai. Ainsi, nous avons dû revoir la programmation de nos services et de nos activités. Cette diminution d'effectif a engendré l'annulation de sorties estivales durant cinq semaines et ce, à notre grande déception. En effet depuis maintenant huit années, La Colombe maintient ses services l'été durant.

Mais la vie fait bien les choses, malgré un processus d'embauche fort long et difficile, deux nouvelles collègues se sont jointes à l'équipe en septembre et en novembre. Madame Ingrid Théberge, intervenante et animatrice auprès des femmes et Madame Caroline Lanthier, éducatrice à la halte-garderie. Leur arrivée s'est faite sous le signe du renouveau, un bon vent soufflait sur La Colombe. Et oui, nous avons pour bien dire, le vent dans les "ailes"!

L'année est également synonyme d'intériorité, nous avons eu le privilège de bénéficier de formations et de coaching professionnels. Ces rencontres visaient à consolider l'équipe de travail ainsi qu'à poursuivre les réflexions au niveau des services offerts et des interventions auprès de nos membres. De nouvelles pratiques et des programmes ont vu le jour. D'anciennes activités ont été révisées et ce, afin de répondre davantage aux besoins actuels. Mission accomplie!

Parmi ces pratiques, un poste d'adjointe aux communications a été créé. Cette mise en œuvre vise à mieux faire connaître La Colombe auprès de la population et à démystifier notre mission qui encore aujourd'hui est méconnue.

De plus, j'aimerais souligner l'apport exceptionnel des femmes qui m'entourent; mon équipe de travail, nos contractuelles, les membres du conseil d'administration ainsi que nos fidèles membres et bénévoles.

À mes collègues de travail, merci de garder le cap afin que La Colombe demeure un lieu de découverte et de transformation pour toutes les femmes, dont nous-mêmes.

Chères contractuelles, votre professionnalisme soutient la réalisation de notre mission et ce, au grand bénéfice des membres.

À notre conseil d'administration, contre vents et marées vous êtes toujours là, votre sollicitude, la pertinence de vos questionnements ainsi que votre rigueur sont rassurants et contribuent au déploiement de La Colombe et à son rayonnement.

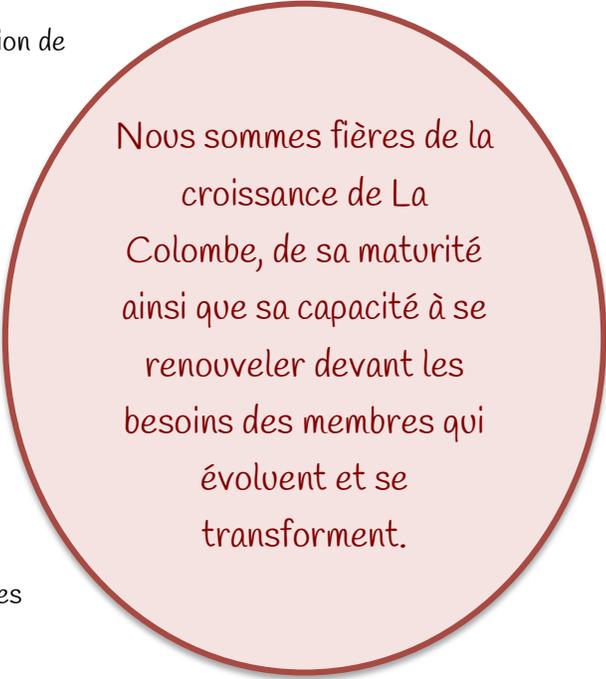
Et vous, très chères membres, merci de soutenir et de continuer à croire en votre organisation. Vous êtes par qui tout commence; vos commentaires, vos partages nous nourrissent afin de toujours aller plus loin dans l'amélioration de la condition des femmes. Enfin, à tous nos bénévoles femmes et hommes qui donnez sans compter votre temps, merci du fond du cœur. Votre apport à toutes nos levées de fonds est capital.

Et pour terminer cette année, ce qui ne devait pas arriver arriva !!!

Tout d'un coup plus rien, la maison vidée de ses membres, de son essence même... La covid-19 nous a frappé de plein fouet. Apportant son lot de questionnements et de préoccupations. Qu'arrivera-t-il de nos levées de fonds, quand reprendrons-nous nos activités régulières? Quand serons-nous toutes réunies? Quand tout cela se terminera-t-il? Le Québec, la planète sur pause du jamais vu!

Mais nous en sortirons plus fortes, nous n'avons pas dit notre dernier mot!

Monique Beaulieu, coordonnatrice



Nous sommes fières de la croissance de La Colombe, de sa maturité ainsi que sa capacité à se renouveler devant les besoins des membres qui évoluent et se transforment.



Le conseil d'administration

Sara Gaudreault, Présidente
Lise Saint-Aubin, Vice-présidente
France Deschênes, Trésorière
Josée Sarrazin, Secrétaire

Mélanie Danis, Administratrice
Martine Lacasse, Administratrice
Aude Proulx, Administratrice

Nous tenons à remercier les membres du conseil d'administration pour leur implication et leur remarquable contribution aux orientations et à la saine gestion de La Colombe. Leur soutien, leur confiance et leur engagement sont indispensables à la réalisation de notre mission et à l'amélioration de la condition des femmes de la région.

L'équipe de travail

Diane Barry, Intervenante-animatrice
Ingrid Théberge, Intervenante-animatrice (Septembre 2019)
Nicole Tanguay, Adjointe aux communications et responsable de la réception
Caroline Lanthier, Éducatrice, responsable de la halte-garderie (Novembre 2019)
Sandra Allard, Agente de soutien administratif et responsable des cuisines collectives (Avril 2019)
Monique Beaulieu, Coordonnatrice et intervenante

Les professionnelles contractuelles et les stagiaires

Cette année encore, nous avons bénéficié de l'apport de plusieurs femmes professionnelles, qui, sur une base contractuelle, sont venues se joindre à l'équipe dans l'animation de certains ateliers tels que; Apprivoiser l'anxiété, art thérapie, journal créatif, méditation, hatha yoga et qi gong.

Au cours des mois d'avril et mai 2019, nous avons collaboré à la formation de trois stagiaires du département de travail social du Cégep de Saint-Jérôme;

- Martine Meunier, stage de 3^{ième} année en techniques de travail social.
- Marie-Christine Cadieux et Kelly-Anne Prud'Homme, stage de 2^{ième} année en techniques de travail social communautaire, dans le cadre de notre levée de fonds Friperie 2019.
- Nous avons participé avec les responsables des stages du CEGEP, au développement et à l'accompagnement de ces jeunes professionnelles en formation et partagé avec elles le quotidien des activités et des interventions de La Colombe. Leur contribution à la Colombe a été très appréciable.

La Colombe c'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.

La mission du Centre Améliorer la condition féminine

La vision

La Colombe compte réaliser la vision qu'elle veut donner à ses services et ses programmes dans le cadre de son plan d'action 2017-2022.

C'est avec la participation et l'implication de l'équipe, des membres et de toutes les ressources dont il dispose, que le Centre poursuivra activement ses rôles d'aide, de soutien, d'éducation populaire, de mobilisation et de représentation en matière de condition féminine, tout en réalisant la mise en œuvre de son plan d'action ;

- 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 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 en vue d'améliorer la condition féminine:

Respect Tolérance
Confidentialité
Autonomie Solidarité
Justice Équité Égalité

Les perspectives 2019-2020

Dans la cadre de notre planification de l'année 2019-2020, nous avons visé plus spécifiquement les aspects suivants afin d'actualiser notre vision des services et des programmes afin de mieux répondre aux besoins des membres.

- Poursuivre la mise en œuvre de nos cinq énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2017-2022.
- Réviser les conditions de travail.
- Restructurer notre programmation;
- Bonifier notre programme de levée de fonds; Friperie.
- 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.

Vous constaterez à la lecture de ce rapport que certains aspects de notre planification 2019-2020 ont progressé alors que d'autres ont dû être temporairement mis en état de veille, compte tenu des absences, des changements survenus au cours de l'année dans l'équipe de travail et des limites imposées par les mesures gouvernementales reliées à la pandémie de Covid-19

L'historique de La Colombe



La Colombe est un organisme communautaire à but non lucratif, situé à Sainte-Agathe-des-Monts, qui s'adresse aux femmes des 20 municipalités de la MRC des Laurentides. **Créé officiellement en 1995, le Centre est au service des femmes depuis 25 ans cette année.** On y prône le respect, la tolérance, l'autonomie, la confidentialité, la justice, l'équité et l'égalité pour tous les individus sans discrimination.

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 :

- Développement du projet de centre et lancement officiel de la première programmation des activités.



- Réception de notre charte et création officielle de La Colombe.

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



- Achat d'une maison grâce à un don important de la Fédération des Infirmiers et Infirmières du Québec (FIIQ).



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

- La Colombe fête son dixième anniversaire.



- 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.

- La Colombe refait son image et accroît sa visibilité;
- Création d'un logo et d'un premier site web.
Mise en place du programme Étinc'Elle.





- Activités à La Colombe ainsi qu'à la Place Lagny de Sainte-Agathe-des-Monts dans le cadre de la Marche Mondiale des Femmes.
- Mobilisation contre les mesures d'austérité et leurs effets.

- Élaboration d'un plan stratégique pour 2017-2022.
- Étude de faisabilité pour l'agrandissement de la maison. Construction d'une remise extérieure afin de maximiser le potentiel de la levée de fonds friperie.

- La Colombe célèbre son 25 ième anniversaire.

- Définition de notre approche globale d'intervention auprès des femmes.
- Élaboration d'un nouveau site WEB plus convivial et attrayant.

2014-15

2015-16

2016-17

2017-18

2018-19

2019-20

- Le programme Y'APP (Ya Personne de Parfait) est de retour en collaboration avec la Maison de la Famille du Nord.
- Collaboration avec la table de concertation zéro-cinq ans (Le Cal en bourg) via son programme Circuitout., pour la présentation de « L'heure du conte ».

- Planification stratégique 2012-2017 complétée avec succès.
- Nouveau site web et mobilisation contre les mesures d'austérité.

- 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.



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.

Au cours de l'année, malgré la fermeture des services durant une partie de l'été et l'arrêt imprévu des services au cours du mois de mars, nous avons reçu 2009 appels au service d'accueil, aide et référence. De ce nombre, nous constatons, un volume important d'appels pour obtenir des informations soit 1165, ce qui représente 58% des appels reçus à ce service. Parmi les appels et les rencontres d'aide, six ont nécessité une référence à d'autres organismes.

Nous avons reçu 147 demandes de relation d'aide faites par voie téléphonique, une augmentation de 50%, alors que les entrevues de relation d'aide réalisées à nos bureaux sont au nombre de 127, soit 38% de plus que l'an dernier.



Service de halte-garderie

Plusieurs enfants qui fréquentent notre halte-garderie ne vont ni au CPE (Centre de la petite enfance) ni à la garderie en milieu familial, il est donc primordial de contribuer à stimuler leur langage dès leur jeune âge ainsi que leur motricité globale et fine en faisant divers jeux tout en gardant leur intérêt pour celui-ci, tout ça, dans un contexte de halte-garderie communautaire.

Des espaces de jeu, autant intérieurs qu'extérieurs ont été aménagés de façon très sécuritaire pour tous les groupes d'âge, le jeu libre est priorisé, ce qui favorise le développement global des petits.



Nous avons débuté l'année 2019-2020 avec un local réaménagé depuis peu, ainsi qu'avec du nouveau matériel pour mieux s'adapter aux besoins des enfants qui fréquentent la halte, mais toujours avec la même mission, soit de favoriser le développement global des petits dans un groupe multi-âge.

Les livres ouvrent des portes vers des mondes magiques, imaginaires; ils permettent de voyager et de faire de merveilleuses découvertes.



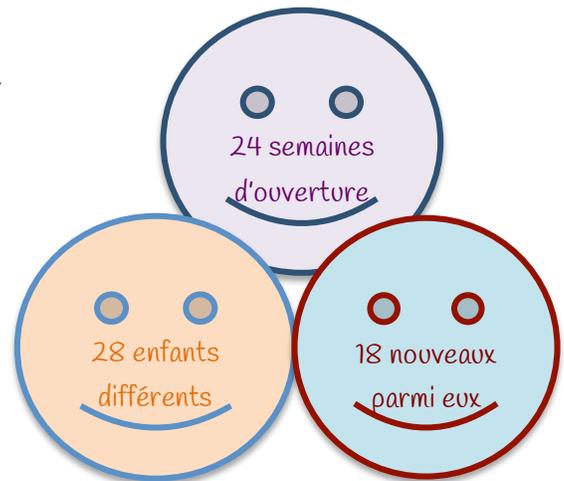
Grâce à la lecture, les enfants découvrent des nouveaux mots, elle contribue aussi à nourrir leur imaginaire. Nous familiarisons beaucoup les tout-petits avec les livres afin de développer leur intérêt pour l'apprentissage de la lecture et de plusieurs habiletés qui l'aideront à apprendre à lire plus facilement lorsqu'il sera à l'école.

À partir de juin 2019, suite à une réduction temporaire du personnel (équivalant à 50%), nous avons été dans l'obligation de réorganiser les services et de fermer temporairement la halte-garderie jusqu'en octobre, le temps de recruter la personne qui allait assurer la relève de Nicole Tanguay qui était responsable de ce service depuis plus de 13 ans.

Cette année, la halte-garderie a été ouverte pendant 24 semaines. Nous avons accueillis 28 enfants différents de 0-5 ans et parmi eux, 18 sont venus pour une première fois.

La halte-garderie de la Colombe est membre de l'Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ) et, de ce fait, appuie 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

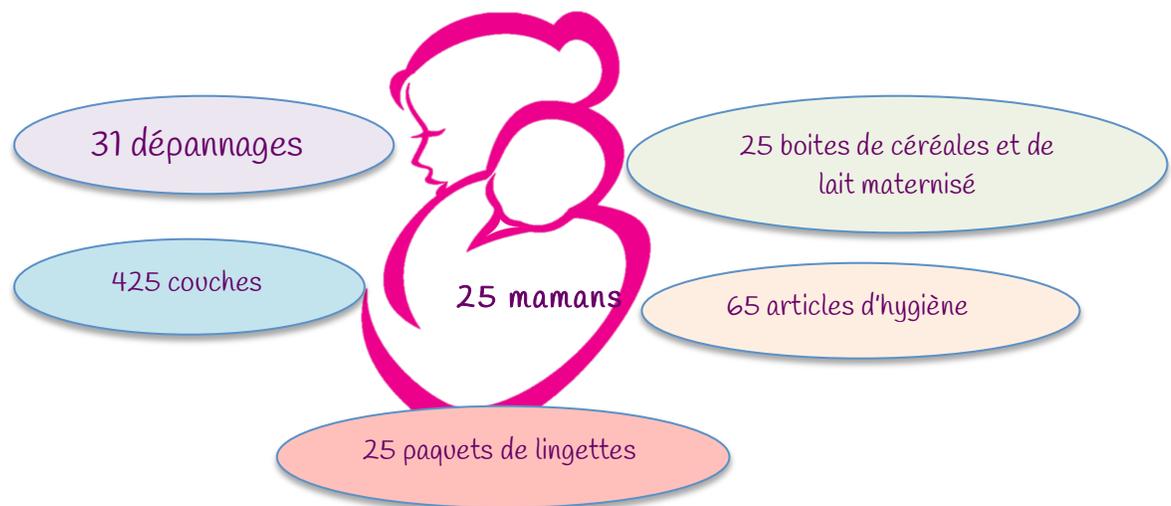
Le service de dépannage poupons de La Colombe existe depuis de nombreuses années. Il est reconnu sur le territoire de la MRC des Laurentides que nous offrons gratuitement aux mamans qui en font la demande, des couches, du lait maternisé ainsi que divers produits d'hygiène et de soins pour les bébés.

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 plus grand nombre de mamans ont eu recours à ce service.

En tout, 25 mamans y ont eu recours, pour un total de 31 dépannages.

La demande d'aide concernant les couches a diminué, 425 couches ont été distribuées. Toutefois, les besoins concernant les céréales, le lait maternisé en conserve ainsi que les lingettes et autres articles d'hygiène ont augmenté.

Un don de vêtements du magasin Wal-Mart a aussi permis d'aider des mamans à vêtir leurs tout petits. Les besoins des mamans et la fréquence à laquelle elles ont recours à ce service varient au cours de l'année. Les échanges que nous avons eus avec elles témoignent bien de la réalité et de l'intensité de leurs besoins. Même s'il est souvent ponctuel cela nous confirme que le maintien du « Dépannage poupons » est essentiel aux femmes qui utilisent ce service.



Le développement personnel



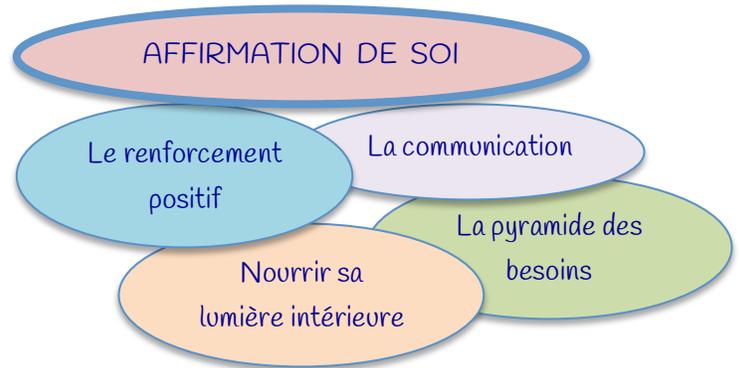
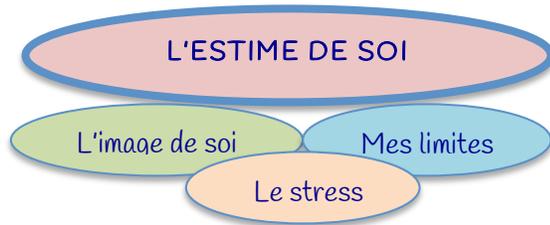
Le programme « À la découverte de soi »

À la découverte de soi, est un programme qui comporte deux parties, composées de huit rencontres chacune. Il se déroule en groupe et les femmes inscrites sont libres de participer à toutes les rencontres ou seulement à celles qui les interpellent et qui éveillent leur désir d'approfondir davantage et de se découvrir.

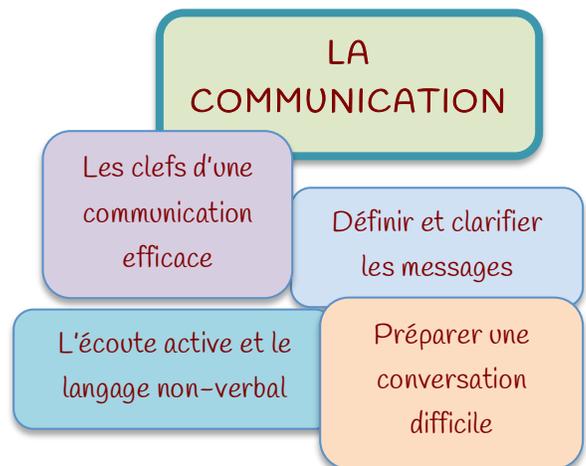
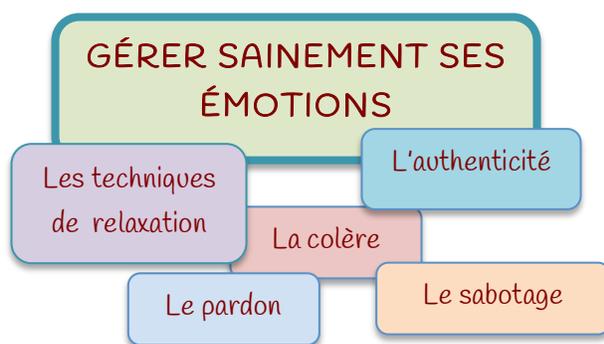
Le programme propose des thèmes de discussion qui visent une prise de conscience de nos façons d'être et d'agir, qui entraînent parfois des réactions et des résultats contraires à nos intentions ou qui en facilitent l'atteinte.



Deux principaux thèmes ont été abordés lors de la première partie du programme, tenue à l'automne 2019:



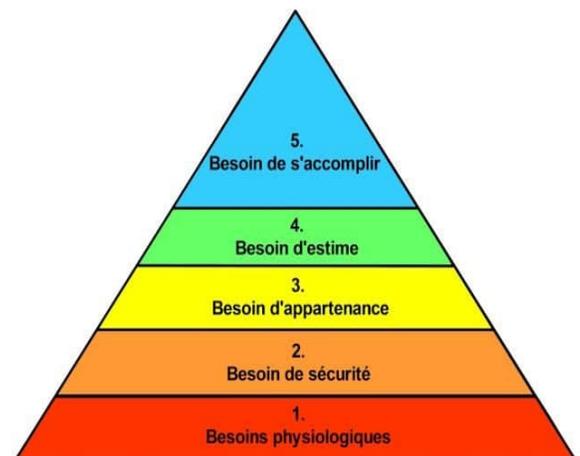
Deux autres grands thèmes ont été abordés au cours de la deuxième partie du programme, tenue à l'hiver 2020.



Les participantes ont appris à reconnaître les indices d'un déséquilibre émotif soudain, elles ont pu pratiquer des techniques de relaxation et d'évacuation de l'inquiétude et des pensées négatives. Elles ont aussi développé des compétences facilitant la transmission d'un message clair et précis ainsi que le décodage d'un message reçu, car trop souvent, les sentiments et les fausses perceptions peuvent brouiller la communication et entraîner des effets non souhaités pour soi-même ou pour autrui.

Nous avons ainsi exploré le pardon, le sabotage ainsi que l'importance des besoins des individus selon la pyramide de Maslow.

Les commentaires des participantes dans les évaluations effectuées suite aux rencontres représentent bien ce qu'elles ont découvert lors des discussions en groupe.



En outre, plus d'une participante ont indiqué se sentir soulagées, voire libérées, car elles ont compris que pour revendiquer son droit au mieux-être, il n'était pas toujours nécessaire de pardonner l'impardonnable et qu'il était plutôt préférable de se soucier de soi à prime abord.

Voici quelques extraits des commentaires des participantes au programme "À la découverte de soi":

- « J'ai pris conscience qu'il est important de reconnaître les freins à l'atteinte de mes objectifs ».
- « ...l'importance de prendre du recul quand je suis en colère ».
- « J'ai appris à identifier ce qui se cache derrière la colère ».
- « Je suis plus équipée pour déceler les conversations qui peuvent dégénérer en conflit ».
- « Je vais expliquer mes ressentis avant qu'ils ne se transforment en colère ».
- « Je vais pratiquer la gratitude, de ce que je suis, ce que j'ai et de ce qui m'entoure ».
- « J'avais mis de côté le respect de soi, c'est un bon rappel de ne pas oublier que je suis la personne la plus importante ».

Essentiellement, les participantes ont dit comprendre qu'il fallait qu'elles prennent plus de place, plus d'importance, dans leur propre vie.

Suite à chacune des rencontres hebdomadaires, au moins une demande de relation d'aide était directement liée au sujet abordé durant la rencontre.

Lors de la première partie qui a eu lieu à l'automne 2019, huit rencontres regroupant de trois à huit participantes selon le thème abordé ont eu lieu. Ce groupe a rejoint treize nouvelles femmes, pour un total de 37 présences. Au cours de la deuxième partie qui s'est déroulée à l'hiver 2020, six rencontres regroupant de quatre à onze participantes selon le thème abordé ont eu lieu. Ce deuxième groupe a rejoint 19 nouvelles femmes, pour un total de 43 présences.

Cette deuxième partie du programme a dû être interrompue en cours de session à cause des mesures sanitaires de confinement et de distanciation reliées à la pandémie de Covid-19.

Le programme « Antidote 1 »

Nouveau

Le programme « **Antidote 1: Quête d'identité** » propose aux femmes une démarche collective au cours de laquelle elles sont invitées à poser un regard sur leur identité. Elles sont appelées à identifier les causes autres que personnelles qui expliquent les bases de leur identité. Le but du programme est de faire émerger la NATURE VÉRITABLE des femmes.

Les objectifs visés sont;

- Apprendre à se connaître.
- Apprendre que l'on n'est ni seule ni coupable.
- S'arrêter et échanger sur notre condition de femmes.
- Apprendre à se libérer des conditionnements sociaux restrictifs.



Le programme << Antidote 1: Quête d'identité >> a été conçu en 1990 par Nikole DuBois, psychopédagogue et féministe de la région du Témiscouata.

En 1997, dans *La gazette des femmes*, elle expliquait que celui-ci « remet en cause l'inégalité sociale, économique et politique des femmes et vise à préciser et changer ce qui les maintient dans cette position. On essaie de voir le prix que ça nous coûte d'être passives. Ensemble, les femmes sont invitées à développer une nouvelle identité personnelle et collective. »¹

Le programme a été adapté par les animatrices de La Colombe, Diane Barry et Ingrid Théberge, afin de répondre aux besoins et à la réalité des femmes d'aujourd'hui.

Nous avons alors procédé à une exploration du modèle patriarcal, des préceptes judéo-chrétiens, des enjeux psychologiques (tels qu'une faible estime de soi, la colère, la culpabilité et la dépression) et des enjeux physiques (par exemple: Hypertension, maux de tête, troubles digestifs, troubles cardio-vasculaires).

Nous avons aussi mis au goût du jour les personnages d'origine; Madame Chose, qui démontre la lourdeur des attentes sociétales et Madame Quelqu'une, qui symbolise le potentiel et les ressources dont disposent les femmes pour s'en sortir¹.

Nous sommes très heureuses d'avoir reçu la permission de l'auteure et bédéiste française Emma, pour inclure ses illustrations dans notre programme. Cet outil a été d'une grande utilité pour démystifier davantage les charges mentales et émotionnelles imposées aux femmes et pour exposer les iniquités qui existent encore dans les rapports hommes-femmes.

Afin de mieux cerner et fixer des objectifs personnels, la méthode SMART a été présentée et expliquée aux participantes. Ce modèle reconnu dans plusieurs domaines comprend aussi des indicateurs de réussite. La méthode permet d'identifier un objectif spécifique et simple, mesurable, axé sur l'action, réaliste et défini dans le temps.

Par exemple:

Afin d'augmenter ma consommation de fibres, je vais manger quatre pommes lors de la prochaine semaine, à partir de dimanche.



Les rencontres d'Antidote 1 ont permis aux participantes d'analyser leurs croyances quant à leur place et leur rôle dans la société. Elles ont pu reconnaître et identifier leurs propres besoins, leurs limites et les relater de façon claire, précise et éclairée.

Chacune des 16 participantes a exprimé de la gratitude, avoir plus confiance en ses moyens, s'affirmer davantage, se prioriser, être plus positive, avoir de la valeur, apprécier la solidarité des femmes et se sentir moins isolée. De plus, elles ont bien aimé apprendre que "NON" pouvait être une phrase complète.

Voici quelques commentaires émis par les femmes au terme de leur participation au programme "Antidote 1":

<< Pour très bien connaître le sentiment de rejet, quel baume sur mon cœur ce fut de participer au groupe Antidote! Cette expérience m'a permis de vivre le sentiment d'être accueilli avec bienveillance par les participantes et animatrices. Je comprends que j'ai ma valeur et j'ose de plus en plus à m'ouvrir aux autres. >>

<<Je me surprends à m'ouvrir au groupe. Jamais osé dire >>

<< Exemple, je peux travailler sur mes sentiments et non sur ceux de mon conjoint. J'ai appris à travailler sur ce qui m'appartient, mes besoins, mes valeurs, mes sentiments et faire respecter ma bulle pour être bien. >>

<< Le jugement de l'autre sur mes goûts, mes comportement prend moins d'importance dans ma vie. J'ai intégré que l'important c'est que j'agisse selon mes valeurs et mes besoins et mes limites pour être bien. >>

<< En faisant plus de prises de conscience dans ma vie, je me sens plus apte à faire des choix pour oser des changements de comportements, pour exprimer mes demandes. Le sentiment de malaise pouvant être reliée à de la culpabilité, dure moins longtemps. Je me rééquilibre plus rapidement. >>

Un premier groupe a été constitué à l'automne 2019. Neuf femmes se sont inscrites à cette session de dix rencontres, totalisant 58 présences.

Un deuxième groupe a été constitué à l'hiver 2020. Sept femmes se sont inscrites à cette session, sept rencontres ont eu lieu, totalisant 29 présences. Nous avons malheureusement dû interrompre la session à cause des mesures sanitaires de confinement et de distanciation reliées à la pandémie de Covid-19.

Nous planifions offrir << Antidote 2 : Quête d'amour >> au cours de la prochaine année.

¹[https://gazettesdesfemmes.ca/5170/un-remede-pour-les-maux-de-femmes/Quête d'identité](https://gazettesdesfemmes.ca/5170/un-remede-pour-les-maux-de-femmes/Quête-d'identité)

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



Le programme Y'APP s'adresse aux parents d'enfants âgés de moins de cinq ans. Il a pour objectif d'accroître et d'enrichir les compétences parentales. Outre les compétences, les rencontres qui se déroulent en groupe permettent 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.

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.

Malheureusement, malgré la publicité qui a été réalisée, le recrutement de parents susceptibles de s'inscrire au programme n'a pas permis de constituer un groupe cette année. Une relance sera effectuée au cours de la prochaine année, lorsque les restrictions sanitaires de distanciation et de regroupement permettront d'offrir à nouveau le programme ou que d'autres moyens technologiques tels que « Zoom » soient utilisés pour offrir le programme aux parents qui ont accès à ces facilités pour y participer à distance.

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, certains sont demandés depuis plusieurs années et remportent un vif succès auprès des membres.

Apprivoiser l'anxiété

Deuxième année

L'anxiété pourrait être définie comme « Un état de lutte avec soi-même, les événements et les circonstances extérieures ». Le but visé par cet atelier est de démystifier l'anxiété, un problème très répandu dans notre société et trouver des solutions simples pour la diminuer ou s'en libérer en douceur. Gisèle Proulx, l'animatrice de cet atelier est une infirmière diplômée, formée en relation d'aide, en animation de groupe et dans diverses approches globales de la santé. Pour une deuxième année, une session de cinq rencontres a été offerte à l'automne 2019. Onze participantes se sont inscrites, totalisant 32 présences.



Méditation



L'atelier de méditation 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.

Marie Pier Leclerc, l'animatrice de cet atelier est certifiée en yoga thérapeutique, elle cumule plus de dix ans de pratique de yoga et de méditation.

Au printemps 2019, une session de huit rencontres a été offerte.

Dix femmes se sont inscrites à l'activité, totalisant 20 présences.

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. L'expérience englobe la réflexion et l'expression, elle encourage la spontanéité et l'authenticité tant verbale que par les arts visuels.

Lise St-Aubin, l'animatrice de cet atelier est détentrice d'une maîtrise en art-thérapie.

Des sessions de cinq rencontres chacune ont été offertes au printemps et à l'automne 2019 ainsi qu'au début de l'hiver 2020.

En tout, trois groupes ont été constitués, 17 participantes se sont inscrites à cet atelier totalisant quinze rencontres et 101 présences.



“J’ai appris à laisser parler mon inconscient sur mes dessins sans me soucier du résultat et de l’esthétique”



Journal Créatif

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, c'est ce que propose l'atelier de journal créatif dont l'objectif principal vise le développement général de la personne. Chacune des rencontres est centrée sur un thème différent.

Yolande Charette, l'animatrice de cet atelier est certifiée en journal créatif. L'atelier a été offert au printemps 2019 et à l'hiver 2020. Au total, quatorze participantes réparties dans les deux groupes se sont inscrites. En tout neuf rencontres ont été tenues, totalisant 60 présences.



La cuisine collective

Dans le but de bien répondre aux attentes et aux demandes des participantes désireuses d'acquiescer et d'adopter de saines habitudes alimentaires, la cuisine collective de La Colombe a maintenu cette année la tendance au végétarisme.

Les menus de cinq cuisines collectives sur six ont été entièrement composés de mets végétariens.

Les femmes sont soucieuses de leur santé et celle de leur famille, elles ont manifesté le désir de découvrir des alternatives à la viande comme source de protéines.



Suite à une conférence sur la nutrition traitant de la poudre de grillons, les participantes ont voulu appliquer leurs apprentissages à d'autres recettes qui ont été réalisées lors d'une autre séance de cuisine collective. Confiantes devant leur réussite et le succès remporté auprès de leur famille et leur entourage, elles sont fières de les reproduire à la maison. Elles disent se faire demander la recette par leurs amies.

Les femmes ont aussi apprécié faire la découverte de nouvelles céréales et de grains, cela leur a permis de revisiter des classiques comme le pain de viande et de les cuisiner avec d'autres ingrédients et moins de viande.

Grâce à leur ouverture à l'expérimentation, les habitudes alimentaires des participantes se transforment faisant ainsi place à une alimentation plus saine et à un répertoire gustatif élargi.

Les participantes disent que la cuisine collective de La Colombe est un lieu où elles peuvent découvrir de nouvelles recettes, simples et à petit prix. Plusieurs affirment se sentir plus confiantes en leurs capacités personnelles et leurs habiletés culinaires depuis qu'elles y participent.

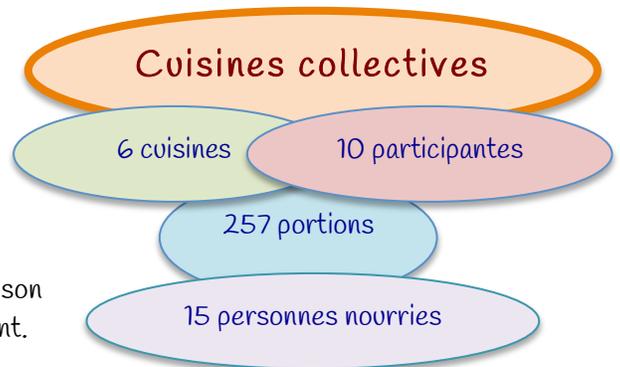
Les groupes de cuisine collective sont composés de femmes ayant des niveaux d'expérience différents. L'animatrice fait en sorte que les ateliers soient accessibles et plaisants pour toutes. La distribution équitable des tâches, le plaisir, l'entraide, le respect, la solidarité et le partage contribuent au succès de l'activité. Toutes les femmes mettent à

contribution leurs trucs, leur savoir-faire et leurs expériences sans comparaison. Autant les habituées que les nouvelles participantes profitent des cuisines collectives et sont les bienvenues.

À ce propos, une maman a exprimé se sentir privilégiée de participer aux cuisines collectives de La Colombe grâce à la halte-garderie disponible sur place et que cela lui permettait de sortir de son isolement et de préparer plusieurs repas maison en compagnie d'autres femmes.

Les cuisines collectives de La Colombe ont été moins nombreuses cette année car, suite au départ de la responsable de cette activité en mai 2019, il n'y avait pas d'employée ayant la formation en hygiène et salubrité alimentaire du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) au sein de l'équipe.

Au printemps 2020 toutes les activités ont été suspendues en raison de la pandémie Covid-19 et des règles établies par le gouvernement.



Pour 2020-2021 les participantes des cuisines collectives de La Colombe ont mentionné le souhait de continuer à découvrir et cuisiner de nouveaux mets santé.

Les conférences sur la nutrition

Le Centre a tenu cette année deux conférences axées sur la nutrition et sur les saines habitudes alimentaires. En plus de s'inscrire dans son rôle d'éducation populaire, les connaissances communiquées lors de ces conférences ont ensuite été reprises dans les propositions d'expérimentation et de menu des cuisines collectives. L'animation de ces rencontres est faite par des personnes ressources d'expérience.

Cette année, les deux thèmes des présentations sur la nutrition ont intéressé au total 27 personnes.



Nutrition découverte

La poudre de grillon... comment inclure les insectes à notre assiette.
14 participantes

Bouchées burger végété!

Un peu de curiosité et de variété.
13 participantes



La conférence sur la poudre de grillon a permis aux participantes de découvrir une nouvelle source de protéine et de nouvelles possibilités culinaires. Cette source de protéine à teneur élevée en fibres, vitamine B12 et acides gras essentiels, gagne à être connue puisqu'elle est un bon substitut nutritionnel à la viande. La conférence sur les "Bouchées burger végété" a permis la découverte d'une recette originale et le partage d'informations sur les protéines végétales.

L'animatrice, Nadine Simard le surnomme le "**Superaliment**". La présentation incluait une démonstration, la préparation et la dégustation de muffins. Toutes les participantes ont manifesté une curiosité et un intérêt marqué pour ce nouvel aliment.

La Colombe est partenaire de la table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC des Laurentides.

La santé physique



Le Hatha 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.

L'atelier se déroule dans une ambiance conviviale et aucune expérience préalable n'est requise. Le groupe est composé d'un maximum de dix personnes.

L'animatrice, Renée-Claude Gélinas est médecin de famille depuis 1995 et professeure de Hatha Yoga certifiée. Cette année, une session de huit rencontres de Hatha Yoga a été offerte au printemps 2019, dix participantes se sont inscrites à cet atelier totalisant 30 présences.

Le Qi Gong « La gymnastique chinoise de l'énergie »

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.

France Deschênes, l'animatrice de l'atelier est thérapeute en équilibre corporel et s'intéresse à la santé globale depuis plus de 25 ans. Cette année l'atelier a été offert à l'automne 2019 et à l'hiver 2020.

Des séances qui étaient prévues à l'horaire du mois de mars 2020 ont dû être annulées à cause des mesures sanitaires et de distanciation sociale émises par les autorités dans le contexte de la pandémie.

Au total, 17 participantes réparties dans les deux groupes se sont inscrites. En tout treize rencontres ont été tenues, totalisant 65 présences.





Les cafés causeries

Les cafés causeries de La Colombe ont lieu les mardis à 13:00 h, immédiatement après les dîners communautaires. Cet emplacement dans la grille horaire 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.

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.

Les échanges qui émergent des discussions permettent de faire ressortir les problématiques propres aux femmes, de briser le sentiment de solitude face à leur situation et d'identifier des pistes de solution issues des informations transmises par les animatrices et des expériences partagées entre-elles.

Au cours de l'année, 22 cafés causeries ont été animés par les intervenantes de La Colombe, des partenaires venant d'autres organismes communautaires de la région et différentes personnes ressources expérimentées dans leur domaine spécifique d'activité. La participation à ces activités est similaire à l'année dernière et totalise 238 présences.

Quelques thèmes des cafés causeries proposés cette année :

La maltraitance et les fraudes

La résistance aux changements

Usage abus ou dépendance... le continuum de la consommation

Le stress et ses impacts

Alerte; les premiers signes d'un AVC, de l'angine, d'un infarctus

Exercices pour les 50 ans et plus

Les étapes du deuil

Le cannabis, on va se parler des vraies affaires.

L'expression artistique



La découverte et l'expérimentation des activités d'expression artistique peuvent avoir un effet bienfaisant sur notre état d'esprit et favoriser notre bien-être. Elles permettent bien souvent de libérer des émotions et d'évacuer les tensions accumulées en les exprimant par la couleur, le dessin et la peinture.

Pour bien des femmes qui expérimentent ces moyens d'expression, leur création

est une forme de représentation de leur monde intérieur. Elles éprouvent une grande fierté et une prise de conscience de leurs capacités qui engendrent un sentiment de dépassement de soi devant leur réalisation. Ces activités ne demandent aucune expérience préalable en peinture ou en dessin, elles sont un lieu d'apprentissage et de développement d'habilités tant artistiques, relationnelles, que personnelles. Dans le contexte du confinement relié à la pandémie de Covid-19, la pratique de ces activités peut aider les femmes à se recentrer sur le moment présent et en apprécier les bons côtés.

Acrylique et Panpastel

L'animatrice, Monique Soublière est diplômée des Beaux-Arts et des Métiers d'art du Québec, elle a travaillé avec divers médiums tels que l'acrylique, le pastel et la peinture à l'huile depuis plus de 40 ans. Les ateliers se déroulent dans une ambiance détendue où le respect est de mise et la compétition n'a pas sa place.

L'atelier d'**Acrylique** a été offert à l'automne 2019 et à l'hiver 2020. Au total, onze participantes réparties dans les deux groupes se sont inscrites.

En tout 12 rencontres ont été tenues, totalisant 42 présences. La session d'hiver 2020 a malheureusement été écourtée à cause des mesures de confinement décrétées.



L'atelier de **Panpastel** a été offert au printemps 2019. Au total, six participantes se sont inscrites à cet atelier. En tout huit rencontres ont été tenues, totalisant 35 présences.

Aquarelle

Les ateliers d'**Aquarelle** de niveau I et II ont été offerts au cours de l'année. Diverses techniques d'aquarelle demandant des niveaux d'expérimentation différents ont été explorées au fil des ateliers qui se veulent avant tout simples et où le plaisir est au rendez-vous dans le groupe.

L'animatrice, Yolande Cormier est artiste peintre, elle enseigne l'aquarelle depuis plus de 25 ans. Une session d'Aquarelle I a eu lieu à l'automne 2019 et deux sessions d'Aquarelle II ont eu lieu, une au printemps 2019 et l'autre à l'hiver 2020, cette dernière ayant aussi dû être écourtée à cause des mesures de confinement. En tout, les trois sessions totalisent 23 rencontres, 25 participantes se sont intéressées à ces ateliers pour un total de 135 présences.



Le Salon des artisanes

Pour une troisième année consécutive, le « **Salon des artisanes** » a été tenu à La Place Lagny de Sainte-Agathe les 21 et 22 septembre 2019, le tout coordonné avec beaucoup de rigueur par le « Comité des artisanes » composé de deux femmes bénévoles, membres de La Colombe, pour qui cet évènement ne pouvait être autre chose qu'une grande réussite. Elles ont tenu trois 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 800 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 17 artisanes 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 42 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. Mentionnons que la visibilité et

le succès de cet évènement tient aussi à la générosité de la Ville de Sainte-Agathe-Des-Monts qui nous a offert gratuitement l'accès aux locaux de La Place Lagny durant les trois jours du Salon des artisanes.



La vie communautaire



Les dîners communautaires et les sorties



Les dîners communautaires ont lieu les mardis midi de chaque semaine. Ils font partie des activités populaires et appréciées des participantes, qu'elles soient membres actives ou non de La Colombe. Plusieurs 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 ces repas permet aux nouvelles venues de briser la glace, de s'informer sur le Centre et de s'intégrer en douceur au groupe.

Les plus anciennes participantes, fidèles à ce rendez-vous hebdomadaire, s'activent volontiers bien à les accueillir.

Nous avons tenu 30 dîners communautaires au cours de l'année et enregistré un total de 472 présences à ces activités, soit davantage que l'an dernier, malgré le nombre quelque peu réduit de rencontres à cause des règles de confinement en vigueur.

Les occasions spéciales :

Quelques repas en formule « dîner partage » et des sorties ont aussi été organisés afin de souligner des occasions spéciales, mentionnons;

- La sortie au Mont Saint-Sauveur, le 2 avril : Quatorze personnes.
- Le dîner de la fête des mères « Plats à partager » le 14 mai : 33 personnes.
- Le dîner des membres le 18 juin à Sainte-Adèle : 32 personnes.
- Le dîner Épluchette de blé d'inde « Portes ouvertes » le 10 septembre : 34 personnes.
- La sortie aux pommes et aux courges en début d'automne, le 16 septembre : Quinze personnes.
- La sortie au chalet, feuilles d'automne à Val-des-Lacs, le 19 septembre : Neuf personnes.
- Le dîner de l'Halloween le 29 octobre : 32 personnes.
- Le dîner de Noël « Plats à partager » le 17 décembre : 39 personnes.
- Le dîner de la Saint-Valentin « Plats à partager » le 18 février : 22 personnes.
- Le dîner « La Colombe vous invite » le 3 mars, dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes : 42 personnes.

La période estivale

Durant la période estivale, La Colombe assure le maintien de ses services malgré une certaine diminution de la fréquentation du Centre, qui s'explique en partie par les nombreuses activités extérieures proposées par les municipalités et par une augmentation des déplacements reliés aux vacances.

Malgré cette ambiance estivale et vacancière, certaines femmes peuvent souffrir d'un isolement plus marqué durant cette période et avoir besoin d'aide et de soutien.

Les activités proposées par La Colombe s'adressent à toutes les membres et principalement les femmes vivant seules, à celles dont la condition ne permet pas de s'offrir des sorties estivales faute de transport, de moyens financiers ou d'un réseau social approprié.



Les activités estivales et les sorties

Exceptionnellement cette année nous avons réalisé un nombre restreint d'activités estivales, essentiellement à cause d'un manque de personnel. Nous avons donc dû suspendre nos activités durant la période du 8 juillet au 8 août 2019.

Afin de profiter de la belle saison et de permettre aux membres de se rencontrer à l'extérieur dans un cadre champêtre et détendu, nous avons privilégié la formule pique-nique et baignade qui est particulièrement appréciée par nos membres et permettent de tisser des liens d'entraide et d'amitié entre-elles.

Trois sorties ont eu lieu à des chalets à proximité des lacs de la région, rejoignant un total de 38 participantes.

Journée portes ouvertes

La fin de l'été, la rentrée et les premiers signes de l'arrivée de l'automne sont pour nous une occasion annuelle de relancer l'invitation à nos membres et de sensibiliser les femmes de la région aux services offerts par La Colombe.

C'est dans le cadre d'une journée portes ouvertes tenue le 10 septembre 2019, durant laquelle les femmes étaient invitées à une épluchette de blé d'inde et à une visite des installations de La Colombe que nous avons choisi de relancer la saison régulière et de présenter notre programmation d'automne. En tout, 34 personnes ont participé à cette journée.

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 L'Ombrelle pour des activités de groupe et avec le Centre de la petite enfance Bambouli afin qu'il puisse accéder à nos locaux en tout temps en situation d'urgence.

Les bénévoles

Les bénévoles sont un maillon essentiel à la réalisation de la mission des organismes communautaires. Par leur contribution, les bénévoles témoignent de leur adhésion à notre mission et rendent possible la réalisation de nos projets et de nos activités au profit des femmes de la région.



Cette année encore, La Colombe a eu le privilège de pouvoir compter sur un grand nombre de bénévoles. 68 personnes, femmes et hommes, ont déployé leurs talents et donné généreusement de leur temps pour soutenir notre quotidien et nos projets. 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, ils se sont impliqués dans divers aspects de la vie de La Colombe, par exemple :

- Le tri de vêtements, la préparation et la vente lors de levées de fonds « Friperie ».
- Le service aux tables lors de la levée de fonds « Journée spaghetti » au restaurant chez Mikes.
- La décoration de la maison lors des fêtes.
- Le salon des Artisanas.
- Le ménage et le lavage des jouets à la garderie.
- L'aménagement et l'entretien des fleurs dans les plates bandes.
- Les réunions du conseil d'administration.
- La préparation des soupes et des sauces à spaghetti pour les dîners communautaires.

La reconnaissance que nous avons à l'égard de toutes ces personnes de cœur et d'engagement ne peut s'exprimer à sa juste valeur, nous leur disons un immense MERCI pour leur aide et leur soutien.

Croque Livres



Croque-Livres est un réseau de boîtes de partage de livres destinés aux jeunes du Québec âgés entre zéro et douze ans.

Le but des Croque-Livres est de rassembler et d'engager les communautés des différentes régions 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.

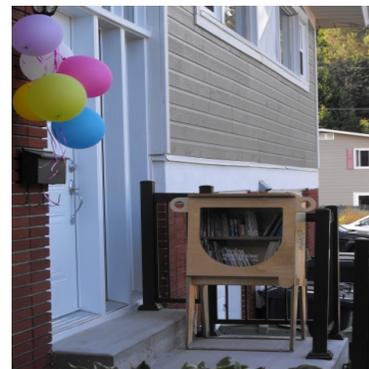
Notre Croque-Livres est situé à la porte d'entrée de La Colombe, il est accessible en tout temps à l'extérieur de nos locaux. Au cours de l'hiver, nous avons envoyé notre Croque-Livres se refaire une beauté afin de le garder en bonne condition et de le rendre plus attrayant. Il apparaît sur le site internet des Croque-Livres.

Le nombre augmente d'année en année, il y a maintenant 1303 à travers le Québec dont trois à Sainte-Agathe.

Inauguré en 2016, notre Croque-Livres est visité régulièrement par des enfants de la région. Certains viennent chercher un ou plusieurs livres alors que d'autres en rapportent ou en déposent de nouveaux 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 »



La 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 de La Colombe, ce qui est un prérequis pour se présenter et siéger au conseil.

- **Réunions du Conseil d'Administration**

Nous avons tenu huit séances incluant l'adoption de la liste des membres et cinq consultations par voie électronique.

- **Assemblée générale annuelle de La Colombe**

Une réunion tenue le 7 juin 2019 dans les locaux de La Colombe. Au total, 28 personnes étaient présentes, de ce nombre, cinq étaient des administratrices et deux des employées du Centre.

Fréquentation, achalandage et accessibilité

- La Colombe accepte de nouvelles adhésions tout au long de l'année. Ainsi, nous avons été à même de comptabiliser 183 cartes de membre actives au cours de l'année 2019-2020.
- En date du 31 mars 2020, il y avait 119 membres en règle dont 43 nouvelles.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 6387 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 2009 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 45 semaines.

Les réunions, comités et formations

Réunions

- **Équipe de travail de La Colombe** : 42 réunions formelles.
- **Stagiaires** : Les étudiantes étant en fin de stage, deux rencontres avec les superviseures du Cégep de Saint-Jérôme.
- **Planification stratégique** : Une réunion du CA avec l'équipe pour la définition de l'approche globale d'intervention de La Colombe.

Autres comités

- **Comité levée de fonds** : Pour la préparation de la Friperie 2019 et 2020 : cinq personnes ont participé à deux rencontres. 39 bénévoles se sont impliquées lors de la réalisation de la friperie en mai 2019.
- **Comité accueil** : Composé de deux personnes qui se chargent d'accueillir les nouvelles venues lors des dîners communautaires et des événements spéciaux.
- **Comité logement** : Projet en voie de se réaliser. Composé de membres de La Colombe qui ont identifié des difficultés reliées 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)** :
 - Démystifier les états financiers: Deux personnes.
 - Concevoir des échelles salariales : Une personne.
- **Réseau des Femmes des Laurentides (RFL)** :
 - L'usure de compassion; jusqu'où aller sans se brûler : Quatre personnes.
- **Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)** :
 - Insalubrité morbide : Deux personnes.

- **Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ) :**
 - Jouer en multi-âge : Une personne.
 - Je grandis en halte-garderie : Une personne.
 - J'exprime mes besoins à ma façon : Une personne.
 - La collaboration avec les parents : Une personne.
 - Les habiletés sociales : Une personne.
 - Réanimation Cardio Respiratoire (RCR) et premiers soins : Une personne.
- **Cal en Bourg :**
 - L'anxiété des petits : Une personne.
 - Coaching sur Mailchimp, application qui permet de créer des campagnes de communication par courriel: Une personne.
- **Créations Press :**
 - L'utilisation du site web: Une personne.
- **Autres :**
 - Les troubles de la personnalité et le contexte spécifique de l'intervention en milieu communautaire auprès des femmes : Six rencontres, cinq personnes.
 - Coaching professionnel de direction : Huit rencontres, une personne.
 - Préparation et tenue d'entrevues d'embauche : Neuf rencontres, trois personnes.



Les levées de fonds et le financement

Les campagnes de levées de fonds



Les campagnes de levées de fonds sont importantes et essentielles au financement et à la réalisation de la programmation de La Colombe.

C'est avec le soutien remarquable et la généreuse participation de la population, des commerçants et des instances municipales, qui, par leur contribution à la promotion des événements, leurs dons de commandites et leurs prêts d'espaces publics, permettent de tenir

avec succès ces événements dont les retombées financières sont indispensables à la réalisation de notre mission. Au fil des années, La Colombe a développé diverses formules de levées de fonds. Cette année, la Friperie, la Mini Friperie et la journée spaghetti ont permis de ramasser un montant total de 13532\$

La Friperie

Sixième édition

Au cours de l'année 2019-2020 nous avons réalisé la sixième édition de notre levée de fonds Friperie. Afin d'en maximiser les retombées financières, nous avons tenu cette année deux évènements, un au printemps qui a eu lieu dans les locaux de la Place Lagny, prêtés gracieusement par la ville de Sainte-Agathe-des-Monts, et une mini friperie qui a eu lieu à La Colombe à la mi-décembre, juste avant la période des fêtes de Noël.



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 2019.

En plus de l'implication soutenue et du nombre d'heures consenties par les bénévoles et les stagiaires, le comité « Levée de fonds Friperie » a tenu deux rencontres pour préparer l'évènement du printemps qui a eu lieu au début du mois de mai.

Celui-ci s'est échelonné sur quatre journées. 39 bénévoles ont été présentes pendant ces journées. Au total, plus de 1500 visiteurs sont venus à ces rendez-vous Friperie.

Une campagne de promotion 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 afin d'assurer que ces évènements qui constituent notre principal véhicule de levée de fonds soient un succès.



Préparation de la Friperie du mois de mai 2020:

Comme il s'agit de notre principal véhicule de levée de fonds, nous recueillons les dons de vêtements tout au long de l'année. De mai 2019 à mars 2020, 25 bénévoles sont venues trier et préparer les vêtements. L'édition du mois de mai 2020 de la Friperie a été reportée à une date indéterminée compte tenu des restrictions liées à la pandémie de Covid-19.

Le Hockey féminin

La quatrième édition de la levée de fonds « Hockey féminin » de La Colombe en collaboration avec le club de hockey féminin « Les Palettes Roses » devait avoir lieu en mars 2020. L'évènement a dû être annulé, les mesures de confinement décrétées par le gouvernement ne permettaient pas la tenue de cet évènement puisque les arénas étaient fermées. Nous espérons pouvoir tenir à nouveau cet évènement rassembleur pour les femmes, les filles et les familles l'an prochain.



La journée « Spaghetti »

Nous avons tenu une levée de fonds « Journée spaghetti » le premier octobre 2019. C'est avec la précieuse contribution du restaurant Mike's de Ste-Agathe-des-Monts, qui nous accueille chaleureusement dans ses installations commerciales que nous avons pu réaliser cet évènement. Cette activité très populaire auprès de la population agathoise et des organismes qui nous soutiennent est un levier très appréciable de notre financement.



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.
 - Don de huit billets de spectacles pour notre clientèle.
- La population de la région : Don de vêtements pour la friperie.
- Loisirs Laurentides : Don de 3000\$.
- Wal-Mart : Don de vêtements redistribués gratuitement dans la communauté par le biais des organismes de la région.
- Centre jeunesse Le Phare :
 - Don des recettes de la vente de « Titetuk » confectionnés par les jeunes filles, ce qui leur a permis de faire l'expérience au préalable de rechercher les meilleurs prix et d'acheter 315\$ de denrées alimentaires pour une famille de 7 personnes, juste avant la période des fêtes.
- Restaurant Mike's de Ste-Agathe-des-Monts : Accès à ses installations commerciales pour la journée spaghetti.
- Moisson Laurentides : Don de denrées pour les cuisines collectives.
 - Don de 6 invitations pour un repas à l'École Hôtelière.
- 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.
- Boutique Les abeilles : Don de vêtements pour la friperie.
- Comptoir Familial de Val Morin : Don 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.

La mobilisation et les actions collectives



La Colombe est engagée dans les mouvements de mobilisation et les actions collectives qui visent notamment la promotion de l'action communautaire, la justice et l'égalité ainsi que et l'amélioration de la condition féminine. Au cours de l'année, nous avons témoigné notre engagement par notre participation aux activités suivantes;

- Adhésion à la campagne, « Engagez-vous pour le communautaire ».
- Pétition « Justice pour les locataires-Réformons la régie du logement ».
- Participation à « La planète s'invite dans le communautaire ».
- Campagne de pression pour le dévoilement du troisième plan d'action en santé et bien-être des femmes :
 - Lettre à la Ministre, Madame McCaen.
- La journée internationale des droits des femmes 2020 :
 - Invitation de La Colombe à dîner (repas préparé par La Colombe) et activités entourant la journée internationale des droits des femmes

La représentation et la concertation



La Colombe est engagée dans le partenariat et la concertation des services offerts avec les partenaires des organismes communautaires de la région. 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, cinq personnes.
 - Tournée du ROCL : Une rencontre.
 - Comité analyse et réflexion : Deux rencontres.
- Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre.
 - Assemblée générale régulière du RFL : Trois rencontres.
 - Réunions du conseil d'administration : Huit rencontres.
 - Comité « Projet sur les agressions sexuelles » : Quatre rencontres.
 - Déléguée Ressources humaines : Quatre rencontres.

- Bouffe Laurentienne:
 - Rencontres régulières : Deux rencontres.
- Défi Communautaire des Laurentides (DCL) :
 - Rencontre régulière : Deux rencontres.
- Comité Zéro-cinq ans du Cal en bourg :
 - Réunion grand cal : Deux rencontres.
- Comité de développement des communautés – MRC des Laurentides : Une rencontre.
- Table sur la violence conjugale : 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 5 décembre 2019, au magasin Wal-mart de Sainte-Agathe : Les 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 ».

Les médias et les communications



Depuis plusieurs années déjà, nous travaillons à faire connaître La Colombe comme organisme présent dans la communauté pour toutes les femmes de la MRC des Laurentides ; un endroit où elles peuvent se sentir bien accueillies, respectées, écoutées.

Notre but est de parvenir à ce que La Colombe soit reconnue par la population comme un milieu de vie, un lieu de rencontre, d'information, d'apprentissage et de découvertes par le biais d'ateliers et de cafés-causeries proposant divers thèmes de discussion tant en santé physique, en nutrition, qu'en cheminement personnel.



Au fil des ans, nous avons constaté que les communications circulent principalement par les réseaux sociaux, alors cette année La Colombe a été plus présente sur Facebook (Babillard Val-David et Sainte-Agathe,

Facebook de Ste-Agathe, etc.), le constat est positif, une augmentation de 31% de la portée des articles mis en ligne.

Lors de nos évènements levées de fonds Friperie, Hockey féminin, Journée spaghetti chez Mike's ou ainsi que le Salon des Artisanes de La Colombe, nous avons été très actives sur Facebook et nous avons aussi utilisé les



panneaux d'affichage électronique de la Ville de Sainte-Agathe pour accentuer notre visibilité et notre présence dans la communauté. Nous avons aussi eu recours à des publications et des annonces dans les journaux régionaux, le Bulletin Paroissial, les babillards de plusieurs villes avoisinantes, les bibliothèques, ainsi que certains commerces.

Nous avons repensé et mis au goût du jour le site Web de La Colombe, il est plus attrayant, plus actuel et à la portée de tous. La mise en ligne de notre nouveau site Web a eu lieu le 11 mars, juste avant le début des mesures de confinement et la réduction de nos activités, malgré cela avons déjà reçu de très beaux commentaires à ce sujet.

La Colombe fête ses 25 ans d'existence cette année, nous avons voulu saisir cette occasion pour publier une série de trois articles pour le journal local, le début de la série d'articles étant prévu pour le 19 mars 2020, le



L'information du Nord
Ste-Agathe | Mont-Tremblant | Vallée de la Rouge

LE JOURNAL
Ski-se-Dit

premier article est paru, un bel article où on pouvait en apprendre plus sur La Colombe ; la mission, les valeurs et quelques services offerts. Nous avons cependant suspendu la parution des deux autres articles, nous reprendrons leur publication lorsque la population sera plus disponible à recevoir des nos nouvelles et que nous recommencerons nos activités plus régulières.

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
Facebook : @CentreLaColombe
Site web : www.centrelacolombe.ca

NOS HEURES D'OUVERTURE SONT:

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



MARS 2020

LE JOURNAL
Ski-se-Dit

Ski s'informe

27

Briser l'isolement – La Colombe : UNE RESSOURCE À DÉCOUVRIR

Ingrid Théberge

Sexologue-éducatrice
Spécialisée en toxicomanie
Intervenante au Centre de jour pour femmes
La Colombe, à Sainte-Agathe-des-Monts

Soyez rassurés, ceci n'est pas une publicité. Il y a quelques mois, j'ai accepté le poste d'intervenante au centre de jour pour femmes La Colombe, situé à Sainte-Agathe-des-Monts. Depuis, j'ai fait la connaissance de grandes dames dont l'accueil chaleureux, la force et la résilience exemplaires sont dignes d'être soulignés.

Que ce soit à la suite d'un deuil, d'un divorce, de la maladie, de la retraite ou de tout autre événement, il arrive que des femmes en viennent à se sentir isolées dans leur milieu. À La Colombe, elles participent à des activités sociales, des ateliers éducatifs, informatifs, d'expression artistique et de santé physique qui font partie d'un cheminement vers le bien-être et, au besoin, la réappropriation de ses moyens.

L'amélioration de la condition féminine est la mission de La Colombe – OBNL (organisme à but non lucratif) – et l'autonomisation des femmes en est le moyen préconisé. La réalisation de soi n'est pas réservée aux hommes. Ni le genre sexuel, ni les conditions socioéconomiques et ni l'existence de blessures ne doivent déterminer l'accès, ou non, à son épanouissement personnel.

« Sois belle et tais-toi » est une petite phrase « bénigne » qui soulève la présence des inégalités



qui persistent entre les femmes et les hommes. Il y a toutes sortes de manières d'en faire l'expérience : l'iniquité salariale; l'infantilisation (telle une 'tite tape sur la tête bouclée d'une dame cinquantenaire qu'on ne connaît pas personnellement, ou le classique « ma p'tite madame »); le dénigrement (« mais, cela ne peut être vous, madame, ce portefeuille est trop impressionnant »); et je me garderai de poursuivre avec la charge mentale et la charge émotionnelle, allez voir Emma et ses BD (<https://emmadit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>).

L'autonomisation des femmes n'est pas censée être menaçante; elle devrait plutôt être encouragée et reconnue dans la grande famille humaine. Vous qui

êtes témoins de l'injustice et de la passivité face au phénomène misogyne, il ne faut jamais que vous teniez vos propres droits pour acquis. Jeunes femmes, ne vous détournez pas de vos ambitions car viendra le jour où vous serez prises au sérieux dans un monde dans lequel personne ne doutera de votre mérite ou de votre valeur. Les femmes et les hommes doivent travailler en partenariat pour corriger les inégalités. Ne pas avoir à subir l'injustice veut dire passer à l'action dans le respect de soi et de l'autre. [Une future chronique s'adressera à l'histoire de la socialisation patriarcale ainsi que l'éducation et les prises de conscience comme outils d'autonomisation.]



Mes collègues et moi sommes privilégiées de pouvoir vous accompagner : quel que soit votre parcours, nous voulons que votre adhésion à La Colombe puisse être pour vous une expérience enrichissante. De plus, un service de halte-garderie pour enfants de moins de cinq ans est offert et est disponible pour les papas!

La Colombe, c'est aussi rire, s'amuser, sympathiser, créer, partager, se raconter (si on le veut) et casser la croûte en bonne compagnie le midi. Le sentiment d'appartenance est vite développé. Ici, on cultive le bonheur et le mieux-être. Être membre de La Colombe, c'est se donner des ailes! Nous ne connaissons pas le moment ni le lieu de notre destination finale, alors aussi bien profiter du trajet!

An antidote to loneliness – LA COLOMBE

Rest assured, this is not an advertisement. A few months ago, I accepted a facilitator position at La Colombe, a non-profit women's drop-in center in Ste. Agathe. Since then, I have had the opportunity to meet wonderful women whose warm welcome, courage and resiliency need to be highlighted.

Bereavement, separation, illness and retirement are some of the events that may cause women to become or feel isolated. At La Colombe, there are social activities, educational, informative, artistic expression and healthy living workshops that help pave the way towards fulfillment and, if needed, regaining one's sense of meaning and identity.

Improving the status of women is La Colombe's mission and empowerment is the means to that

end. Self-accomplishment is not supposed to be for men only. One's gender, socio-economic background or possible wounds should not determine access to self-realization.

"Be pretty but do be quiet (*do not rock the boat*)" is a benign expression that exemplifies persistent iniquities towards women. There are many more instances: income inequality; infantilization (like a *harmless* tap on the curly mane of a woman in her fifties, or the classic "lil' lady"); denigration (like expressing surprise when presenting a woman's achievements at a public event); and I will refrain from going on with the mental and emotional loads carried by women (visit and explore <https://english.emmadit.com/>).

Women's empowerment should not be perceived as threatening. Empowerment should be encouraged and celebrated by all sisters and brothers in the human family. You, young women, who witness the injustice and passivity in the face of misogyny, do not take your rights for granted and do not be deterred from your ambitions. There will come a day when you will be taken seriously, and no one will question your worth or merit. To overcome the status quo, we must work together – women and men are partners in this endeavor. [My apologies for the digression, a column on patriarchal socialization and education/awareness as tools for empowerment will be written some other time.]

An important sidebar: a respite daycare service for children under 5 is offered on-site and is also available to dads.

My colleagues and I have the privilege of accompanying great women on their life journey and hope that La Colombe is as enriching for them as it is for us. At La Colombe, there is laughter, creativity, learning, companionship, stories to be shared (if one so wishes) and the opportunity to break bread in an amicable setting at lunchtime. Friendships may be kindled, and a sense of belonging is quickly instilled. Contentment and well-being are quickly cultivated here. To become a member of La Colombe is to give oneself wings! We do not know the time or place of our final destination, so we may as well enjoy the ride!



La Colombe, centre de jour pour femmes... un organisme à découvrir

C'est un lieu de découverte et de transformation. On y cultive le bonheur et le mieux-être.

La mission de La Colombe est très simple : améliorer la condition féminine. Pour se faire, l'autonomisation (empowerment) des femmes est le moyen préconisé.

À La Colombe, un OBNL (organisme à but non lucratif), les femmes participent à des activités sociales, des ateliers éducatifs, informatifs et de sensibilisation, d'expression artistique et de santé physique qui font partie d'un cheminement vers le bien-être et, au besoin, la réappropriation de ses moyens.

Que ce soit à la suite d'un deuil, d'un divorce, de la maladie, de la retraite ou de tout autre événement, il arrive que des femmes en viennent à se sentir isolées dans leur milieu. La Colombe offre un support et des services favorisant le développement d'habiletés et de compétences qui renforcent l'estime de soi et qui assurent la valorisation du potentiel de chacune.

Lorsque la solitude n'est pas un choix, La Colombe est une option gagnante. C'est se permettre de faire connaissance avec d'autres femmes, de toutes origines (socio-économique et géographique), et de tous âges. Ensemble, les femmes découvrent leur force et exercent leurs talents dans un milieu qui inspire la confiance et la vitalité.

Les valeurs véhiculées par La Colombe sont le respect, la tolérance, la confidentialité, l'autonomie, la solidarité, la justice, l'équité et l'égalité. L'épanouissement personnel des femmes est une priorité pour l'équipe de travail et le conseil d'administration. La condition féminine est démythifiée pour que les femmes puissent approfondir la compréhension qu'elles ont de leur place et de leur rôle dans la société. Elles peuvent ainsi reconnaître et identifier leurs besoins et revendiquer leurs droits de façon claire, précise et informée.

La Colombe offre aux mamans et aux papas un service de halte-répit pour enfants de moins de cinq ans. Il y a aussi, par exemple, la cuisine collective, le Salon des artisanes, et les activités de financement tel que la friperie qui occupent nos fidèles bénévoles, dont le travail est indispensable au maintien de tous les services du centre.

Être membre de La Colombe, c'est se donner l'opportunité de rigoler, de se divertir, de s'exprimer, de créer, de partager, d'apprendre, de se raconter (si on le veut), et de casser la croûte en bonne compagnie le midi. Le sentiment d'appartenance est vite développé car l'accueil est chaleureux.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site internet centrelacolombe.ca ou communiquez avec nous par téléphone au 819-326-4779.

->P004173-1



Annexe 1

APPROCHE GLOBALE D'INTERVENTION DE LA COLOMBE

L'approche globale d'intervention de La Colombe est en lien direct avec les valeurs priorisés, vécues et affichées dans le code d'éthique. Les conditions de l'approche seront donc de respect, de tolérance, de confidentialité, de solidarité et de justice.

APPROCHES HUMANISTE et FÉMINISTE dans un contexte communautaire

L'approche humaniste place la personne au centre de ses réflexions. En l'occurrence, l'épanouissement de ses membres est la préoccupation première du Centre peu importe leur origine ethnique, leurs croyances politiques ou religieuses, leur bagage culturel, personnel, social ou juridique. L'être humain possède en lui les ressources nécessaires pour se réaliser.

L'intervenante de La Colombe cherche à amener la personne à devenir consciente de ses difficultés, à les comprendre et à prendre ses propres décisions dans le but d'agir en fonction de ce qu'elle est et de ce qu'elle ressent.

L'approche féministe, quant à elle, tente d'abolir les inégalités homme-femme en tenant compte de la socialisation des femmes dans un système patriarcal. La recherche de l'égalité homme-femme se reflète dans le rapport égalitaire entre les intervenantes et les membres. La Colombe a donc à cœur de promouvoir les droits des femmes autant dans la société civile que dans la vie privée.

Le contexte communautaire dans lequel s'inscrit La Colombe encourage les participantes à s'impliquer à la fois dans leur démarche de développement personnel, au sein de la vie associative de l'organisme et au sein de la collectivité.

Adopté en Conseil d'Administration, le 4 novembre 2019

Sara Gaudreault, Présidente