

La Colombe

Un lieu de découverte
et
de transformation



Rapport d'activités 2021-2022

La Colombe, Centre de jour pour femmes

9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

(Québec) J8C 2X5

819-326-4779

Rapport disponible sur notre site internet : www.centrelacolombe.ca

Table des matières



3	Mot de la présidente
5	Mot de la coordonnatrice
7	Le conseil d'administration et l'équipe de travail
8	Mission – Objectifs - Valeurs
9	Pour les femmes... Une vision de l'avenir
10	L'année 2021-2022
10	Que de chemin parcouru...
	Les services
13	Accueil, aide et référence
14	Halte-garderie
	Les programmes
15	Antidote 1
16	Technique de libération des émotions
17	À la découverte de soi
19	Ya personne de parfait (Y'app)
20	Dames de coeur
	Les ateliers thématiques
22	Art thérapie
23	Journal créatif
24	Gestion du stress
	Les activités
25	Cafés-causeries
26	Cuisine collective
27	Femmes en mouvement
27	Ensemble on marche
	La vie communautaire
28	Les dîners communautaires
28	La période estivale
29	Les bénévoles
29	Le soutien technique et le dépannage
29	L'accessibilité à nos locaux
	La vie associative
30	Le conseil d'administration
30	Les réunions – formation- information
32	Le financement et les levées de fonds
34	La mobilisation et les actions collectives
34	La représentation, la concertation et la collaboration
36	Les médias et les communications
37	Pour nous rejoindre

Mot de la présidente



Résilience et bienveillance, mots remplis de sens alors que plusieurs enjeux sociétaux fragilisent et vulnérabilisent plusieurs strates de nos sociétés. Ayant à cœur le bien-être des femmes, de toutes les femmes, de la MRC des Laurentides, les membres du conseil d'administration du centre La Colombe ont tenté, encore une fois, et le plus humblement possible, de gouverner avec diligence et sagesse. L'ensemble des décisions de gouvernance ont été prises avec le réel souci de pouvoir répondre aux besoins de l'organisme, tant au niveau de l'équipe de travail que des membres utilisatrices.

Nouvelle année et nouvelle venue au sein du CA. Le départ de Martine Lacasse a permis d'accueillir madame Ghyslaine Couture. Celle-ci s'est jointe à une équipe soucieuse de poursuivre et de finaliser les grandes orientations de la planification stratégique 2017-2022. Toujours attentives au souhait de réaliser le grand rêve de l'organisme au niveau d'un potentiel agrandissement, des

décisions ont été mises à l'honneur en ce sens et un projet a été soumis en lien avec des subventions fédérales du Fonds canadien de revitalisation des communautés. Une réponse favorable permettrait possiblement la réalisation de ce rêve. Nous sommes d'ailleurs toujours en attente d'un retour.

Outre ce dossier important, la fermeture de la halte-garderie aura aussi été une décision difficile et d'envergure. Certaines nouvelles réalités ont contribué à faire en sorte que l'organisme était dans l'impossibilité d'offrir la continuité de ce service à court terme. Le manque de financement adéquat du Ministère de la Famille, les répercussions de la COVID-19 sur l'exacerbation des besoins des femmes et les difficultés de recrutement de personnel qualifié ont été facteurs importants dans cette prise de décision qui se veut actuellement comme temporaire.

Tel que mentionné précédemment, il est impossible de passer sous silence les impacts importants que la COVID-19 a sur la situation des femmes. Cette pandémie aura exacerbé les vulnérabilités et les besoins déjà criants de ces dernières en plus de s'ajouter à de nouveaux enjeux. Grâce à des sommes importantes qui furent injectées par le Secrétariat à la Condition Féminine du Québec, l'organisme a pu bénéficier de montants inattendus et ainsi bonifier l'offre de services à plusieurs niveaux. Ces montants ont d'ailleurs permis l'ajout d'un nouveau poste d'intervenante. Myriam est donc venue prêter main-forte à l'équipe en place.

Le CA est donc fier de terminer l'année avec le constat que l'organisme a su maintenir une bonne santé financière tout en offrant des services de qualité et adaptés malgré les aléas des derniers mois. D'ailleurs, la mise en place de la friperie permanente a permis de pérenniser cette levée de fonds pour nous assurer d'un revenu d'autofinancement viable malgré certaines restrictions sanitaires.

**“Cette pandémie
aura exacerbé les
vulnérabilités et
les besoins déjà
criants des
femmes en plus
de s'ajouter à de
nouveaux
enjeux.”**

C'est donc sur une note de sentiment de devoir accompli et d'espoir que se termine cette année 2021-2022 pour le centre La Colombe. Merci aux membres du CA pour leur implication et leur dévouement. Être bénévole témoigne d'une grande générosité, et ce, encore plus en contexte pandémique. Merci à l'équipe de travail d'être fidèle au poste avec professionnalisme, rigueur et bienveillance. Monique, Diane, Nicole et Myriam, encore une fois vous avez tenu l'organisme à bout de bras avec force, détermination et surtout, avec le sourire.

En terminant, force est de constater que les répercussions de la pandémie se feront ressentir encore au cours des prochaines années. Malheureusement, ces répercussions sans précédent fragilisent encore plus les femmes, et ce, à plusieurs égards. L'augmentation de la violence conjugale, la perte d'emploi, la pénurie de logements, l'augmentation importante du coût de la vie, le manque de places en garderie ne sont que quelques éléments qui amènent la triste constatation que l'accroissement des inégalités hommes-femmes s'est accentué avec la pandémie. Plus que jamais, les femmes ont besoin d'un lieu rassembleur et sécurisant pour leur permettre d'améliorer leur condition et ainsi s'épanouir à leur juste valeur.

Nous sommons donc le gouvernement de reconnaître l'expertise du centre La Colombe, ainsi que de tous les organismes communautaires du Québec qui contribuent à soutenir et renforcer le tissu social. Cette reconnaissance doit se faire avec un financement adéquat et à la juste valeur du travail accompli par les travailleuses et les travailleurs du communautaire.

La lecture du présent rapport tente de témoigner de l'immense travail accompli par les employés de l'organisme ainsi que la multitude de bénévoles et membres qui eux aussi rendent possible toutes ces belles réalisations.

Bonne lecture!

Sara Gaudreault

Présidente

Comme le temps file, déjà une autre année qui s'est écoulée dans un contexte de pandémie ponctué d'incertitudes et de soubresauts.

2021-2022 a été pour La Colombe, synonyme d'une vie associative qui a repris son cours, d'un milieu de vie qui a recommencé à accueillir des groupes, à côtoyer des femmes et à entendre résonner les rires et l'expression du plaisir de découvrir et de se retrouver.

Trois grandes périodes ont marqué l'année:

Le printemps: Seules les entrevues individuelles avaient lieu en présence. Tout le reste de notre vécu avec les femmes s'est déroulé en mode virtuel.

Bien que nous ne soyons pas trop enthousiastes face à ces technologies, un constat s'impose; "ZOOM" a permis de réaliser différentes activités en groupes fermés et contribué à développer un côté intimiste et rassembleur chez les participantes.

La période estivale: Les possibilités de regroupement ayant été assouplies durant cette période, nous avons donc relancé les activités dont plusieurs ont eu lieu à l'extérieur. Nous avons obtenu une première subvention du Secrétariat à la Condition Féminine du Québec, dans le cadre de l'Accord Canada-Québec pour les refuges pour femmes et les organismes d'aide aux victimes de violences sexuelles et de violence conjugale au Québec pour répondre à la pandémie de la COVID-19.

Ainsi, un vent de fraîcheur a soufflé et donné lieu à de nouvelles possibilités tant pour le personnel que pour la clientèle de La Colombe. Cela a permis, entre autres, de déployer un été des plus remarquables avec une abondance d'activités. Les membres et les femmes de la MRC se sont jointes en grand nombre à cette programmation variée. Nous pouvons affirmer que l'été a eu l'effet d'un baume sur les mois passés en confinement, qu'il a redonné un espoir de vie normale et confirmé toute l'importance et les bienfaits des contacts humains.

L'automne et l'hiver: Cette période s'est démarquée par la profondeur des échanges avec et entre les femmes ainsi que par l'expression d'une étroite solidarité et d'une grande bienveillance entre-elles.

Cette pandémie a amené chacune d'entre-nous à se questionner, à se confronter à ses propres limites, à ses besoins et à se renouveler. Elle aura aussi fait grandir La Colombe en consolidant les liens entre les membres de l'équipe et en sollicitant un niveau élevé de résilience, afin de rester présentes pour le soutien et le mieux-être des femmes.

Le défi a été relevé et cela augure un avenir prometteur.

Notre conseil d'administration est composé de femmes d'exception. Elles croient au plein potentiel du Centre et visent l'atteinte de ce qu'il y a de mieux et de meilleur pour les femmes.

Mot de la coordonnatrice



Même confrontées parfois à des décisions complexes et déchirantes, elles donnent sans égard au temps et sont toujours soucieuses du bien-être du personnel et des membres. Elles méritent toute notre gratitude.

Et vous chères membres et autres participantes qui fréquentez le Centre, vous retrouver dans le quotidien de nos actions a été une source de motivation et de plaisir. Vous êtes le catalyseur par qui tout commence, se transforme et se renouvelle.

En cours d'année nous avons eu le plaisir d'accueillir Myriam Charest, qui s'est jointe à l'équipe régulière de La Colombe à titre d'intervenante-animatrice.

“Nos préoccupations à l'égard des conditions de vie des femmes restent nombreuses et grandissantes face aux réalités sociales et économiques actuelles.

Les enjeux sont très grands pour les femmes.

De grands défis nous attendent en tant qu'organisme communautaire et comme société.”

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à mes collègues de travail, aux contractuelles, aux bénévoles et à nos partenaires. Votre contribution, votre engagement, votre persévérance et votre soutien tout au long de cette année ponctuée d'incertitudes et d'imprévus ont été essentiels à l'adaptation de nos services ainsi qu'à la réalisation de notre mission.

Nos préoccupations à l'égard des conditions de vie des femmes restent nombreuses et grandissantes face aux réalités sociales et économiques actuelles. L'augmentation du prix des denrées alimentaires, l'inflation qui ne cesse de croître, la pénurie de logements abordables et le climat malsain dans lequel évoluent de nombreuses femmes ne sont que quelques exemples qui illustrent la grandeur des besoins.

Les enjeux sont très grands pour les femmes. Nous devons y veiller et porter haut et fort leurs voix pour de meilleures conditions.

De grands défis nous attendent en tant qu'organisme communautaire et comme société.

Enfin, tant pour La Colombe que pour tous les organismes communautaires du Québec qui se sont démarqués et continuent de le faire en cette période de pandémie, je fais le souhait que les instances gouvernementales reconnaissent l'apport essentiel de nos services et de nos activités, et qu'en ce sens, le financement accordé soit ajusté à la réalité économique d'aujourd'hui, aux besoins en constante croissance et à la valeur exceptionnelle du personnel qui y travaille.

Monique Beaulieu

Coordonnatrice

Le conseil d'administration et l'équipe de travail



Le conseil d'administration

Sept femmes, toutes membres de La Colombe composent le conseil d'administration.

Sara Gaudreault, Présidente
Lise Saint-Aubin, Vice-présidente
France Deschênes, Trésorière
Mélanie Danis, Secrétaire

Ghyslaine Couture, Administratrice
Francine Bérubé, Administratrice
Julie Harrison, Administratrice

Des remerciements tout particuliers à ces femmes pour leur implication et leur contribution à la vie de La Colombe. Leur engagement, leur confiance et leur regard avisé sur la situation et les besoins des femmes de la région constituent un appui essentiel à notre mission.

L'équipe de travail

L'équipe régulière de La Colombe est constituée de quatre femmes.

Diane Barry, Intervenante-animatrice.
Myriam Charest, Intervenante-animatrice, depuis mai 2021.
Nicole Tanguay, Adjointe aux communications et responsable
de la halte-garderie.
Monique Beaulieu, Coordonnatrice et intervenante.

Des femmes d'expérience, fermement engagées à contribuer à l'amélioration de la condition féminine sous tous ses aspects. Leur persévérance et leur sensibilité à la réalité vécue par les membres et les participantes nous a permis d'adapter notre offre de services tout en poursuivant notre mission durant cette autre année ponctuée d'incertitudes et de besoins grandissants pour notre communauté.

Les stagiaires

Les mesures sanitaires et de confinement associés à la pandémie qui a prévalu tout au long de l'année 2021-22 nous ont placées devant une autre réalité. Nous étions dans l'impossibilité d'offrir et d'assurer un contexte d'apprentissage et d'accompagnement stable et continu aux stagiaires de niveau collégial et universitaire comme par les années passées.

La prochaine année nous permettra, espérons le, de renouer avec l'accompagnement professionnel de stagiaires, en leur offrant l'occasion de partager notre quotidien et de réaliser un projet dans le cadre de leur formation pratique.

Les professionnelles contractuelles

Dans le contexte de la pandémie qui a perduré, nous avons dû revoir et réduire le nombre d'activités habituellement inscrites à notre programmation. De ce fait nous avons retenu les services contractuels de Lise Saint-Aubin pour l'atelier d'art thérapie, et ceux de Yolande Charette pour l'atelier de journal créatif.

Deux femmes d'expérience qui ont apporté leur précieuse contribution à l'animation des activités auprès des groupes de femmes.

Mission Objectifs Valeurs



La mission de La Colombe Améliorer la condition féminine

Les valeurs

Ce sont les fondements de tous nos services, nos programmes et de toutes nos interventions en vue d'améliorer la condition féminine:

Respect Tolérance
Confidentialité
Autonomie Solidarité
Justice Équité Égalité

Les objectifs

- **B**riser 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.
- **F**avoriser la valorisation du potentiel et le déploiement des forces, des connaissances et de l'estime de soi de chaque femme.
- **P**romouvoir les compétences personnelles et les différentes ressources disponibles par le biais de conférences et d'ateliers d'éducation populaire.
- **P**ermettre 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.
- **S**ensibiliser 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.

Pour les femmes...

Une vision de l'avenir



Malgré les embûches et les ralentissements occasionnés par la pandémie depuis maintenant deux ans, La Colombe poursuit ses efforts et ses démarches afin de réaliser la vision qu'elle veut donner à ses services et ses programmes dans le cadre de son plan d'action 2017-2022.

La progression de la mise en œuvre de cette vision a certes été ralentie au cours de ces années. Les périodes de confinement et de modification de nos services, tout comme ceux des autres organismes de notre communauté qui sont des partenaires incontournables, ont eu cet effet non souhaité sur l'atteinte de nos buts.

C'est avec l'implication et le soutien du conseil d'administration, de l'équipe de travail, des membres, des partenaires et de toutes les ressources dont nous disposons, que La Colombe poursuivra activement sa mission auprès des femmes tout en oeuvrant à la réalisation de son plan d'action.

Notre vision de l'avenir

- **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.



Pour une deuxième année consécutive, les services et le déroulement de la programmation ont été influencés par le climat d'incertitude et de restrictions liés à la pandémie de Covid-19

Dans ce contexte bien particulier, notre planification de l'année et nos objectifs ont été ajustés et certains ont été reportés.

Les mesures sanitaires, bien que ponctuées de quelques périodes d'assouplissement, ont posé des obstacles importants à l'accessibilité de nos services et de nos activités pour les femmes de la région.



Ces conditions difficiles ont eu un effet marqué sur le bien-être de la population. Elles nous ont aussi amenées à constater les effets négatifs du confinement prolongé, des inquiétudes et des difficultés économiques sur la santé physique et psychologique de nos membres.

Les besoins accrus d'aide et de soutien sont bien perceptibles.

Nous avons donc ajusté notre offre de services et maintenu des liens étroits avec les membres, en proposant de nouveaux programmes et en adoptant de nouvelles méthodes afin d'aider, de soutenir et d'accompagner les femmes de la région.

C'est dans ce contexte de pandémie que nous avons mis en place toutes les ressources disponibles afin d'assurer le maintien de nos services dans le respect des règles en vigueur.

Notre priorité absolue aura été de maintenir un lien étroit avec nos membres et les participantes aux activités offertes, afin de bien cerner leurs attentes et leurs besoins.

C'est avec l'espoir d'un retour prochain à une offre de services et à une programmation régulière que nous avons poursuivi la réalisation d'objectifs associés à nos cinq énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2017-2022.

L'année 2021-2022



Objectifs et réalisations de l'année 2021-2022, en lien avec les énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2017-2022

Accroître la visibilité de La Colombe dans la communauté

- Élaboration du plan stratégique de communication en cours avec la firme de communication "Bête féroce".

Finaliser la refonte des conditions de travail

- Reporté à 2022-23

Poursuivre la restructuration des activités

- Adaptation de l'espace et du nombre de personnes présentes aux activités en fonction des mesures sanitaires en temps pandémie et post-pandémie.
- Sondage auprès des membres sur les besoins d'ateliers durant l'été et proposition d'une nouvelle programmation estivale.
- Cafés causeries offerts en formule hybride (visioconférence et présence sur place en simultané).
- Nouvelles activités informatives et de développement personnel intégrées à la programmation.

Bonifier notre plan d'autofinancement

- Ouverture de la petite friperie permanente le mercredi depuis le printemps 2021.
- Tenue d'une grande friperie en août 2021, pour les vêtements automne/hiver.

Souligner la Marche mondiale des femmes

- Participation aux activités de la Marche mondiale des femmes, en association avec le Réseau des Femmes des Laurentides.

Définir l'échéancier de réalisation pour l'agrandissement de La Colombe.

- Réévaluation des coûts en lien avec l'augmentation du prix des matériaux et de la main d'oeuvre.
- Dépôt d'une demande de subvention fédérale au Fonds canadien de revitalisation des communautés.
- Démarches avec la ville seront à poursuivre selon les possibilités de réalisation du projet.

Que de chemin parcouru...



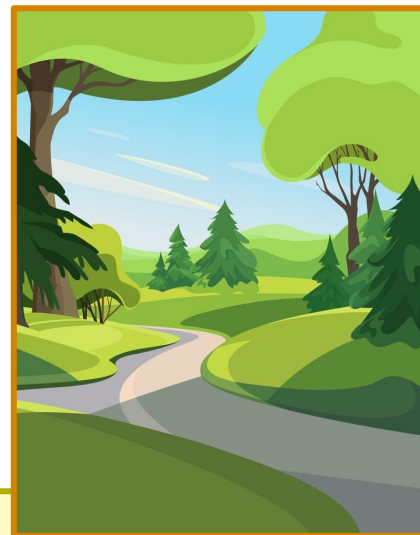
Créée en 1995, La Colombe est un organisme communautaire à but non lucratif, situé à Sainte-Agathe-des-Monts, qui s'adresse aux femmes des 20 municipalités de la MRC des Laurentides.

Le Centre est au service des femmes depuis maintenant plus de 25 ans.

Voici quelques moments qui ont ponctué le chemin parcouru depuis sa création.

1994 à 2004

- Réception de la charte et création de La Colombe
- Début du financement récurrent dans le cadre du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC).
- Achat de la maison grâce à un don important de la Fédération des Infirmiers et Infirmières du Québec.
- Ouverture officielle le 17 novembre 2002 dans ses locaux actuels situés à Sainte-Agathe-des-Monts.



2005 à 2014

- 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.
 - Un premier rassemblement a lieu en 2010 à Sainte-Agathe-des-Monts.
- Mise en place du programme Étinc'Elle.
- Mise en place du programme Y'APP (Ya Personne de Parfait) en collaboration avec la Maison de la Famille du Nord.
- Collaboration avec la table de concertation zéro-cinq ans (Le Cal en bourg).

2015 à 2022

- La Colombe poursuit son implication dans la Marche Mondiale des Femmes.
- Mobilisation contre les mesures d'austérité et leurs effets.
- Planification stratégique 2012-2017 complétée avec succès.
- Lancement d'un nouveau site Web.
- Élaboration d'un plan stratégique pour 2017-2022.
- Étude de faisabilité pour l'agrandissement de la maison.
- Processus d'évaluation des programmes en lien avec la mission et les objectifs.
- Rayonnement dans la communauté qui entraîne un nouveau partenariat et un plus grand accès à des commandites.
- Définition de notre approche globale d'intervention auprès des femmes.
- Élaboration d'un nouveau site WEB plus convivial et attrayant.
- 2020 : La Colombe a 25 ans.
- 2020-21 : Année de pandémie mondiale, d'inquiétudes et d'adaptation afin de soutenir et de rester en lien avec nos membres.
 - Création d'une mosaïque photos en soutien à la Marche Mondiale des Femmes.
- 2021-22 : Deuxième année de pandémie.
 - Ajustements aux services et aux programmes offerts ainsi qu'aux méthodes d'animation.
 - Élaboration d'un plan stratégique de communication.
 - Ouverture de la petite friperie permanente de La Colombe



Les services



Accueil, aide et référence

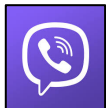
Ce service offre un soutien aux femmes qui sont confrontées à diverses problématiques. Les femmes ont accès rapidement à une écoute par voie téléphonique ou en personne lors d'une rencontre avec une intervenante à nos bureaux, généralement la journée même ou au cours de la semaine.

Pour une deuxième année consécutive, les périodes de confinement et les mesures visant à réduire la propagation de la Covid-19 ont eu un impact important sur l'organisation de nos services. Les appels reçus et les rencontres avec les membres nous ont permis de constater une augmentation de la détresse, de l'isolement, des manifestations d'anxiété et des inquiétudes associée au manque de logements abordables et à des difficultés financières.

En 2021-2022, le service d'Accueil, aide et référence c'est:



2096 appels reçus au service, une diminution de 9%.
De ce nombre 1197 appels pour obtenir des informations (57%).



397 entretiens de relation d'aide effectués par voie téléphonique.
Une diminution de 37%.



244 entrevues de relation d'aide réalisées à nos bureaux.
Une hausse de 287%, attribuable en grande partie aux effets de la longue période de confinement, à la situation économique et sociale détériorée de plusieurs femmes et à l'assouplissement des mesures qui ont permis de redonner un accès plus large à nos locaux.
Douze de ces situations, ont nécessité une référence à d'autres organismes.



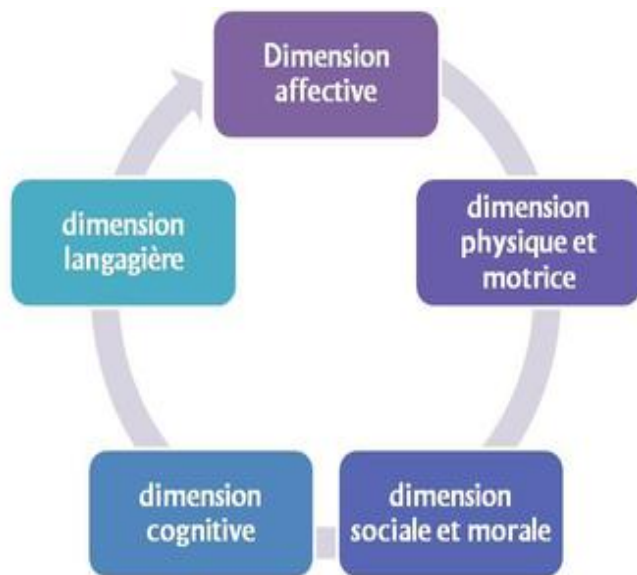
Six accompagnements des membres dans diverses situations telles que; comparution au tribunal, visite chez le médecin, rencontre au poste de police, préparation et tri de documents pour des démarches légales, classement de documents pour préparation de déclaration de revenus.

« Un petit mot pour vous exprimer ma grande gratitude. La Colombe c'est des sourires sincères, des employés qui veulent le bien-être des femmes qui viennent chercher de l'aide, du réconfort mais surtout de l'espoir. De l'espoir dans de meilleurs jours, plus doux, lumineux et remplis d'amour pour soi. »

Un grand merci à toute l'équipe! Annick

Halte-garderie

La halte-garderie offre à la population de la MRC des Laurentides, un service de répit de 3 trois heures, qui vise à venir en aide aux parents d'enfants de moins de 5 ans, qui ont besoin d'un petit moment sans leurs enfants, soit pour faire des démarches, se reposer, faire l'épicerie, ou autres. Ce service est ouvert à toute la population de la région et il est gratuit pour les membres de La Colombe.



Nous favorisons le développement global des enfants. Plusieurs enfants qui fréquentent notre halte-garderie ne vont ni au Centre de la petite enfance (CPE) 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.

La halte-garderie de La Colombe est membre de l'Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ) et appuie le programme « Je grandis en Halte-Garderie »

Les mesures sanitaires et les restrictions reliées à la pandémie ont continué d'avoir un impact important sur le service en 2021-2022. Nous avons aussi été confrontées à des absences et à une pénurie de personnel, ce qui a entraîné une réduction du service de halte-garderie.

Au cours de cette année, le conseil d'administration a dû se résoudre à suspendre le service de halte-garderie, faute de relève. La pénurie de main-d'œuvre et l'impossibilité d'être compétitive avec les salaires offerts en CPE ont mené à cette décision.

Ce faisant, nous avons malheureusement perdu la subvention du Ministère de La Famille, ce dernier a refusé d'accepter une suspension temporaire de ce service jusqu'à la fin mars 2022.

La halte-garderie a été ouverte durant 21 semaines, pour un total de 76 heures, Quatre enfants ont fréquenté le service. Parmi eux, un ancien et trois nouveaux.

Depuis septembre 2021, le service de halte-garderie a été suspendu pour un temps indéterminé faute de personnel pour combler le poste.

Une maman nous a envoyé un beau message de remerciement pour le service reçu en 2021, qui lui a permis de faire des démarches juridiques et avoir du temps pour elle, tout en sachant son enfant en sécurité.

Les programmes



Antidote I



Le programme **« Antidote 1, Quête d'identité »** a été élaboré par Nikole Dubois, psychopédagogue et féministe de la région du Témiscouata. Mme Dubois nous dit en ces termes;

« Antidote, c'est le droit de penser et de faire autrement. C'est l'autre dot, celle qu'on se tricote ensemble pour mieux vivre. C'est la permission de se décorseter de conditionnements sociaux reçus en dot et qui nous mal-habillent ».

(Extrait du journal Le mouton noir, vol XXVII, no. 4)

Au cours des séances qui se sont déroulées à l'automne 2021, nous avons exploré divers aspects des modèles d'éducation patriarcaux, judéo-chrétiens ainsi que leurs impacts sur la personnalité des individus. « Madame Chose » et « Madame Quelqu'une » ont été des personnages importants pendant les rencontres. Elles ont servi à distinguer les caractéristiques de la femme envahie par les attentes sociétales, de la femme épanouie utilisant son plein potentiel et les ressources à sa disposition.

Les participantes ont abordé des thèmes comme la connaissance de soi (besoins et limites), l'estime et la confiance personnelle jusqu'à l'affirmation de soi. L'expérimentation des jeux de rôles leur a fait prendre conscience des émotions vécues face à leurs difficultés dans différentes situations.

Cet exercice a permis à chacune d'entre-elles, de se sentir sereine et en cohérence avec elle-même.

Le programme a permis aux participantes de cheminer dans la découverte de leur véritable identité au-delà des conditionnements sociaux et familiaux.

« Je réalise que mes limites sont élastiques et que ça me fait vivre de la frustration envers moi. Je veux donc me concentrer à respecter mes limites afin de vivre sereinement avec moi-même. »

« L'atelier m'a permis de découvrir que je suis capable de me respecter et de m'accepter telle que je suis. »

À l'aide des exercices et des outils proposés, elles ont pris conscience de leurs besoins, leurs limites et de leur potentiel personnel.

Elles ont réalisé à quel point il était important de se prioriser et de prendre soin de soi dans le plaisir.

Le groupe était initialement composé de quatre femmes. Trois d'entre-elles ont poursuivi jusqu'à la fin de la démarche. Huit rencontres d'une durée de deux heures, totalisant 23 présences ont été tenues dans le cadre de ce programme.



Technique de libération des émotions (EFT-Tapping)

La technique de libération des émotions (EFT-Tapping) a été développée en 1993 par Gary Craig, un ingénieur qui est également maître praticien certifié en Programmation Neurolinguistique (PNL), il s'intéresse aux aspects du développement personnel à travers la psychologie.

La technique de libération des émotions se fonde sur l'hypothèse que tous les domaines de notre vie peuvent être améliorés par la résolution de problèmes émotionnels non résolus. Les stress émotionnels négatifs sont source de blocages, freinent les progrès et peuvent entraver les capacités naturelles d'adaptation des individus.

Cette technique de tapotement (Tapping) a été développée particulièrement pour diminuer les effets des stress post-traumatiques chez les vétérans. On l'utilise aussi pour libérer les perturbations émotionnelles, réduire les effets des stress non adaptés, les peurs, les angoisses, les croyances négatives et les compulsions.

Le processus est simple, il s'agit de se connecter au problème que l'on veut régler et construire une suite d'énoncés qui visent le comportement inverse souhaité dans un contexte d'acceptation de soi. Ensuite, la personne effectue des tapotements avec les doigts sur certains points d'acupuncture (sans aiguille) situés sur le visage, le haut du corps et sur les mains.



Au cours des activités du printemps et de l'été 2021, les intervenantes de La Colombe, ont entendu des femmes nommer des peurs, des comportements compulsifs de la détresse et des ressentis difficiles dont elles voulaient voir diminuer l'intensité.

Dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, nous avons offert le programme en mode individuel ainsi qu'en groupe au cours de l'année.

La formule de groupe était nouvelle et par la suite, au cours du processus, des rencontres individuelles permettaient aux participantes de cibler davantage ce qu'elles souhaitaient transformer.

Le déroulement des rencontres se réalise en trois étapes soit ;

- Un partage du vécu en lien avec le comportement à modifier.
- Une introspection individuelle à l'aide d'un questionnaire sur leur vécu et leurs ressentis.
- La pratique à tour de rôle de la technique de tapotements.

Toutes les femmes du groupe de l'automne 2021 ont mentionné avoir beaucoup apprécié le partage du vécu au sein du groupe. Certaines d'entre-elles osaient confier pour la première fois des croyances et ressentis difficiles à porter. Cela leur a permis de constater qu'elles n'étaient pas seules aux prises avec des comportements récurrents qui les freinent dans leur vie.

La majorité des participantes a noté une diminution significative de leurs comportements envahissants et de l'anxiété. Les peurs paralysantes ont laissé de plus en plus de place à la confiance en elles.

Dans le groupe de l'hiver 2022, les femmes ont aussi trouvé très pertinent le partage de leur vécu. Au cours de la démarche les participantes ont mentionné se sentir de plus en plus assumées. Les exercices ont permis aux femmes d'observer leurs comportements non souhaités. Elles ont ensuite pu apporter des changements bénéfiques dans leur vie en pratiquant cette technique.

« Ces rencontres ont mis en lumière pour plusieurs femmes, les peurs qui se cachent derrière leurs comportements récurrents qu'elles veulent voir diminuer ».

Dans ces groupes le changement s'amorce en identifiant la problématique sur laquelle les femmes veulent travailler, les femmes croient de plus en plus en leur potentiel à modifier leurs croyances limitantes et à faire de nouveaux ancrages bénéfiques.

Le respect et les riches contacts entre-elles ont contribué grandement à leur déploiement. Au terme de leur démarche, elles affirment toutes qu'elles méritent de prendre leur place et elles s'estiment davantage.

Le groupe de l'automne 2021 était composé de six femmes. Cinq participantes ont complété la démarche. Onze rencontres d'une durée de 90 à 120 minutes ont été tenues, totalisant 53 présences.

Le groupe de l'hiver 2022 était composé de quatre femmes. Deux d'entre-elles ont complété la démarche. Huit rencontres d'une durée de 90 à 120 minutes ont été tenues, totalisant 17 présences.

Une rencontre individuelle a eu lieu avec chacune des sept participantes qui ont poursuivi la démarche jusqu'à la fin.



À la découverte de soi

Cette année, la première partie de ce programme s'est réalisée en groupe fermé et ce, afin de favoriser la continuité des partages de vécu et de permettre une plus grande intimité entre les participantes.

À la découverte de soi propose des pistes d'exploration et de réflexion favorisant la découverte de son monde intérieur, afin d'identifier des moyens qui permettront aux participantes de se diriger vers un mieux-être personnel.

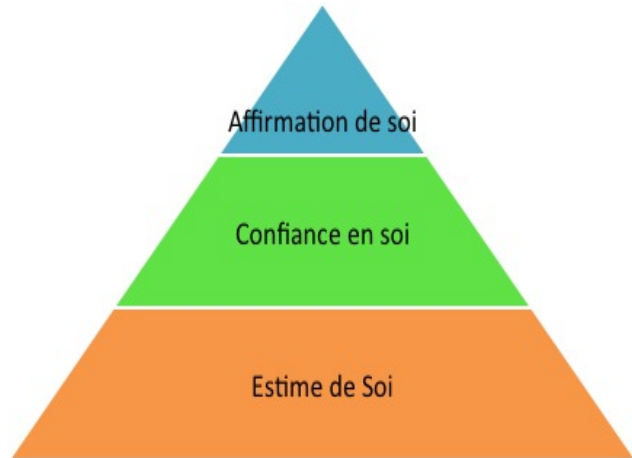
Deux grands thèmes ont été abordés au cours des rencontres:

- **L'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle:**
L'image de soi et mes limites.

Ces notions faisant référence à des traits différents qui interagissent entre eux, nous avons donc abordé la définition de chacune. Le jugement que l'on porte sur soi, c'est la valeur personnelle que nous nous accordons et elle est reliée à l'estime de soi. Par ailleurs, le sentiment d'efficacité personnelle touche la croyance que nous avons en nous-même dans notre capacité à réaliser, à passer à l'action.

L'image de soi s'est avéré un sujet davantage sensible, certaines apportant un regard très critique à son image corporelle.

L'effet des normes sociales a été discuté ainsi que l'influence de notre environnement socio-culturel et du regard sévère que nous pouvons porter à notre endroit. Le constat qui ressort est la difficulté à s'affranchir de cette critique et se défaire des stéréotypes.



- **L'affirmation de soi, la pyramide des besoins et la communication.**

Le second thème aborde notre capacité d'affirmation devant diverses situations, contextes ou personnes, de même que notre limite à vouloir et/ou pouvoir contrôler tous les moments de la vie.

La difficulté de dire non, de se positionner ont fait ressurgir, chez les participantes, plusieurs émotions et sentiments allant de la culpabilité, à la peur de l'abandon et du rejet.

Elles ont également fait état de leurs frustrations, de la colère et même de la rage qui parfois les habite et qui en bout de ligne apportent beaucoup de fatigue et d'épuisement.

Au fil des rencontres, les participantes ont pris conscience de l'importance de pouvoir s'affirmer et ont réalisé comment cela est associé au respect d'elles-mêmes.

Les échanges qui ont suivi ont démontré leur fierté et leur croyance en leur capacité de s'affirmer. Les rencontres ont mis en lumière l'importance de risquer et d'apprécier les petits pas franchis.

« Toute véritable transformation sera précédée d'un grand moment d'inconfort »

Nicole Bordeleau

La participation aux discussions et aux exercices proposés aura permis à certaines, de reconnaître les changements et les acquis réalisés au cours des mois et des années. Pour d'autres, cela aura permis une prise de conscience des attitudes et des comportements qui les habitent.

Des rencontres individuelles d'accompagnement ont été réalisées suite aux sujets abordés.

Le groupe était composé de six femmes. Cinq d'entre-elles ont complété la démarche. Six rencontres d'une durée de 90 minutes, totalisant 24 présences ont été tenues dans le cadre de ce programme à l'hiver 2022.

Y'a personne de parfait (Y'APP)

Le programme « Y'a personne de parfait » de l'Agence de la santé publique du Canada, créé en 1984 est offert à la population par le biais d'organismes communautaires.



Le programme s'adresse aux parents d'enfants âgés de cinq ans et moins, il a pour objectif d'accroître les compétences parentales. L'animation en groupe par des intervenantes ayant suivi une formation spécifique, permet aux parents de partager leur quotidien et leurs inquiétudes, de se renseigner, de découvrir des façons de faire autrement, de normaliser des situations, de valider leurs interrogations, de nommer leurs émotions et trouver des solutions.

À l'automne 2021;

Le programme a été offert et animé en collaboration avec une éducatrice de la petite enfance de la Maison de La Famille du Nord à Mont-Tremblant. Ce premier groupe était composé de quatre mamans vivant en couple, l'âge de leur enfant variait entre trois mois et onze ans.

Les sujets abordés et choisis par les parents de ce groupe portaient notamment sur ; l'heure du dodo, la discipline, la routine, les émotions de l'enfant et le temps que les parents s'accordent sans éprouver de culpabilité. La différence d'âge de leurs enfants a favorisé les échanges entre les mères et le partage d'expériences.

« Je ne suis pas
seule à ne pas
être parfaite

... Je me sens
comprise. »

Leur participation a eu un effet positif sur leur sentiment de compétence. Elles ont pu réviser leur niveau d'exigences et accepter le fait que c'était normal d'être fatiguée, que le ménage ne soit pas fait et que les repas ne soient pas toujours équilibrés.

Dans le contexte des périodes de confinement successives et des restrictions reliées à la pandémie, la participation à ces rencontres est venu mettre un baume sur le cœur des mères qui ont pu sortir de leur isolement et partager leurs craintes et leurs questionnements.

Les femmes qui ont participé à ce groupe ont développé un sentiment d'appartenance et un réseau d'entraide, elles se sont toutes liées d'amitié et se fréquentent sur une base hebdomadaire.

« Je connais
davantage mes
valeurs et celles que je
veux transmettre à
mes enfants. »

À l'hiver 2022;

Les rencontres ont eu lieu dans les locaux du Centre de Services Scolaires des Laurentides, elles étaient animées par deux intervenantes de La Colombe. Les participantes pour la plupart monoparentales, étaient des mamans en voie de terminer leurs études secondaires.

La conciliation entre la tenue d'examens scolaires et l'horaire des rencontres a été difficile et a eu un effet sur l'assiduité des présences. De ce fait, quatre rencontres sur les six initialement prévues ont été réalisées. Tous les thèmes n'ont pas pu être abordés, malgré cela les participantes ont développé des liens entre elles et elles ont apprécié les échanges, notamment sur le temps qu'elles s'accordent et la notion de punitions et de conséquences dans l'éducation de leurs enfants. Elles ont fait appel à leur réseau familial et social afin d'avoir du temps libre.

Elles témoignent que la partie du programme à laquelle elles ont pris part est venu renforcer leur sentiment d'être un bon parent, qu'elles font de leur mieux et qu'elles aiment leurs enfants.

Le groupe de l'automne 2021 était composé de quatre participantes. Sept rencontres de 120 minutes ont été tenues totalisant 27 présences.

Le groupe de l'hiver 2022 était composé de quatre femmes, deux d'entre-elles ont complété la démarche. Quatre rencontres de 120 minutes ont été tenues totalisant onze présences.

« Le partage de mes expériences et mon vécu m'apporte un sentiment d'accomplissement. »



Dames de coeur



L'atelier offert à La Colombe, est inspiré du programme "Il était une fois... Les Dames de Cœur". Le guide d'accompagnement a été bâti par L'Écho des femmes de la Petite Patrie. L'approche proposée mise sur le vécu personnel des femmes ainsi que sur l'aide et le support qu'elles peuvent s'apporter mutuellement. Selon l'auteur de ce guide, la qualité de l'intervention auprès des femmes se résume en un simple mot: RESPECT. Les

femmes sont accueillies et acceptées comme elles se présentent. Le rythme de chacune est respecté.

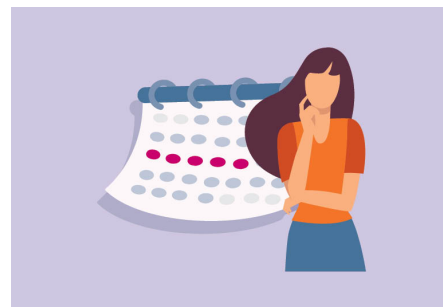
Les propos tenus par les femmes lors des appels de bienveillance auprès des membres de La Colombe confirment la détresse psychologique grandissante chez beaucoup d'entre-elles. Le confinement a engendré une grande solitude, de la tristesse, une perte de confiance en soi et il a fragilisé l'équilibre psychologique des femmes.

À l'automne 2021, devant ce constat, La Colombe a mis sur pied l'atelier Dames de Cœur. Dans ce groupe d'entraide, ce sont les participantes qui choisissent les thèmes qu'elles désirent aborder. Le nombre de rencontres n'est pas déterminé à l'avance, ce sont elles qui décideront du moment d'y mettre fin. Ainsi, le groupe qui a débuté à l'automne 2021 s'est poursuivi à l'hiver 2022.

Chaque rencontre se déroule en deux parties, soit:

- **Comment s'est passé votre semaine ?**
- **Quel est le sujet du jour ?**

Il arrive parfois, que seule la première partie soit abordée lors d'une rencontre.



La bienveillance envers soi est au cœur de cet atelier qui offre aux participantes une opportunité d'être accueillies sans jugement, de nommer et exprimer leurs émotions et de s'entraider. Elles sont invitées à s'accueillir comme si elles étaient leurs meilleures amies, avec douceur, indulgence et empathie.



La solitude, l'isolement, la notion de plaisir et les stratégies pour mettre ses limites sont des sujets qu'elles ont choisi d'aborder lors des rencontres.

L'expression de la colère a été un sujet qui a beaucoup interpellé les femmes. Cette discussion les a amenées à déconstruire leurs croyances comme quoi c'était mal de ressentir de la colère. Les femmes ont dit qu'elles se sont senties en sécurité, confiantes et libres de parler de leurs peurs lors de cet échange.

Les divers sujets qu'elles ont choisi de discuter ont été révélateurs des forces et des qualités qui leurs sont propres et qu'elles avaient peine à reconnaître.

Elles ont réalisé que le perfectionnisme peut aussi devenir un frein à la réalisation de leurs rêves et à leur développement personnel.

Les participantes ont aussi été invitées à nommer leurs rêves et à réfléchir sous quelle forme ils pourraient se concrétiser.

Des démarches de réalisation de projet et de rêves sont déjà en cours pour la majorité d'entre elles. De plus, les femmes osent davantage s'affirmer auprès de leur famille et de leurs amis.



Les femmes ont affirmé que ça leur faisait du bien de pouvoir se confier et se libérer au sein de ce groupe, qui leur accordait la priorité face à l'expression de leurs émotions. Elles en retirent une satisfaction et elles sont reparties avec des pistes de solution ou des moyens en réponse à leurs difficultés.

Elles ont développé un sentiment d'appartenance et leur présence dans ce groupe d'entraide leur a apporté du bien-être et de l'énergie. Leurs yeux se sont illuminés lorsqu'elles parlaient de leurs rêves et de leurs projets. Elles croient maintenant de plus en plus en elles et à leurs réalisations.

À l'automne 2021, le groupe était composé de six femmes. Quatre d'entre-elles ont choisi de poursuivre à l'hiver 2022. Au total nous avons comptabilisé 62 présences pour les 17 rencontres de 120 minutes que nous avons tenues.

Les ateliers thématiques



soi, de ses pensées, de ses émotions et ses conflits dans un processus de création d'images.

L'art-thérapie se définit comme une démarche d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe, centrée sur l'expression de

La spécificité de l'art-thérapie s'exprime dans l'utilisation des médias plastiques visant la compréhension et la résolution de problèmes, le soulagement de l'anxiété et de la souffrance ou simplement l'évolution et le mieux-être de la personne ou du groupe.

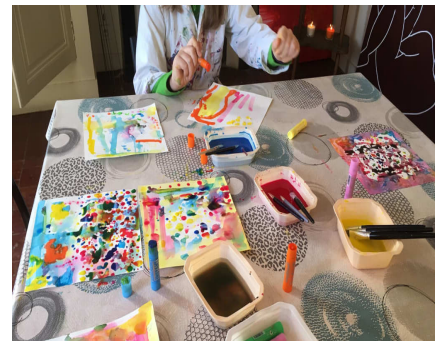
Les périodes de confinement dues à la pandémie ont accentué l'isolement et la solitude des femmes, ce qui les a rendues plus vulnérables et fragiles émotionnellement. Dans ce contexte, les ateliers d'art thérapie avaient comme objectifs plus spécifiques de ; briser l'isolement, faciliter l'expression du ressenti et réduire les tensions liées à l'effet des mesures restrictives en vigueur.

Dès que les femmes ont pu se retrouver en groupe dans les rencontres d'art-thérapie, elles ont créé des liens d'amitié empreints de bienveillance, de respect et de solidarité entre-elles. Elles ont fait preuve d'ouverture et de non-jugement. Le climat de confiance qui s'est établi dans le groupe leur a permis de s'exprimer librement. Les participantes se reflétaient les beaux côtés de leur personnalité, elles ont évolué en se jugeant moins sévèrement, ce qui a contribué à améliorer leur estime de soi.

À l'aide de leurs productions artistiques, elles échangeaient sur leur vécu, ce qui favorisait une croissance individuelle à travers l'expérience de groupe. Pour certaines, au terme des rencontres, leurs œuvres ont permis de constater concrètement par des lignes, des formes et des couleurs l'évolution et l'amélioration de leur bien-être.

Par les arts, les femmes ont eu un espace pour s'exprimer sur les sentiments de solitude, de peur, de colère, de tristesse suite à un deuil et à d'autres situations. Elles ont pu évoluer chacune dans leur processus personnel, ce qui a contribué à reprendre du pouvoir sur leur vie. Pour certaines, elles ont commencé à accepter « le droit d'avoir du plaisir dans la vie ».

Le premier groupe de l'automne 2021 était composé de six participantes, cinq d'entre-elles ont complété la démarche. Onze rencontres ont été tenues totalisant 55 présences.



Le second groupe était composé de six participantes, quatre d'entre-elles ont poursuivi jusqu'à la fin. Huit rencontres ont été tenues totalisant 34 présences.

Le groupe de l'hiver 2022 était composé de six femmes, cinq d'entre-elles ont complété la démarche. Huit rencontres ont été tenues, dont cinq en mode virtuel (ZOOM) totalisant 43 présences.



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. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative.

La méthode ne vise pas spécifiquement le développement de capacités littéraires ou artistiques, elle a plutôt pour but de favoriser le développement global de la personne. L'accent est mis sur le processus et non pas sur le résultat. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à toutes.

Le journal créatif peut servir à mieux se connaître, exprimer ses émotions, ses pensées et les clarifier.

Il contribue ainsi à la capacité de faire de meilleurs choix et d'effectuer des changements, de se donner accès à ses ressources personnelles, de stimuler la créativité et surmonter les blocages. Il peut aussi aider à se détendre et à réduire le stress.



L'animatrice du Journal créatif a reçu en 2015, la certification de l'École le Jet d'Ancre pour animer et faire connaître cette méthode.



Cet atelier a été offert à l'hiver 2022 sur une base de dix rencontres de deux heures chacune. Huit personnes étaient inscrites et sept d'entre-elles ont poursuivi l'activité jusqu'au dernier atelier, En tout, 47 présences ont été comptabilisées pour cet atelier.

« Ça m'a permis de renouer avec ma créativité »

« Ça me permet de me recentrer »

« Ça m'apporte un certain équilibre »

« Ça me permet de prendre du temps pour moi »



Nouveau

Les appels de bienveillance effectués auprès des membres au cours de l'année, ont révélé que les effets de la pandémie engendraient une situation exceptionnelle de stress dans leur vie.

Pour les aider à mieux gérer leur stress, un nouveau programme a été offert afin d'identifier les sources et les impacts que peut avoir le stress sur leur organisme et sur leur bien-être.

L'atelier a permis aux femmes d'apprendre à reconnaître leur mécanisme naturel d'adaptation au stress et les facteurs qui l'influencent dans leur vie, pour en contrôler les effets néfastes sur leur organisme.

« Le stress est la réponse non-spécifique du corps à toute demande de changement ».

(Hans Selye, 1936, pionnier mondiale des recherches sur le stress biologique).

À l'aide d'informations théoriques et d'exercices de mise en pratique, les participantes ont appris davantage sur leur réponse au stress dans différentes situations difficiles de leur vie.

Pendant les rencontres, plusieurs moyens tels que; des exercices de cohérence cardiaque et de visualisation, l'acupression, les conseils alimentaires et d'hygiène de vie anti-stress ont été proposés.

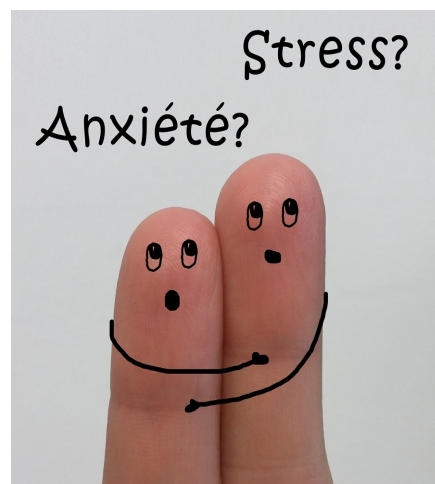
Les participantes ont aussi découvert combien il est important de bien gérer leurs émotions, plus particulièrement comprendre et apprivoiser la peur afin d'éviter l'anxiété.

L'atelier leur a permis de conscientiser leur seuil de tolérance personnelle au stress. Elles ont eu l'occasion de dresser le bilan actuel de leur vie, afin de mieux cibler leurs objectifs et de définir leurs priorités. En agissant ainsi, elles peuvent s'approprier le pouvoir d'agir sur les situations et faire des choix qui pourront réduire l'anxiété et l'angoisse souvent associées à une mauvaise gestion du stress.

Les participantes ont manifesté un grand intérêt tout au long des rencontres. Elles ont apprécié les moyens pratiques et réalistes de comprendre les effets et de faire face au stress. L'entraide et le partage dans le groupe ont été un moteur essentiel qui leur a permis d'avancer dans leur processus et de gagner en confiance.

Elles ont été surprises de réaliser qu'en analysant leurs réactions et en utilisant les outils proposés, elles étaient en mesure de se réorganiser en tenant compte de la source de leur stress, et à quel point cela a eu une répercussion positive sur leur vie au quotidien.

Quatre femmes se sont inscrites à cet atelier, trois d'entre-elles ont complété la démarche. Sept rencontres ont eu lieu totalisant 20 présences.



Les activités



Les cafés causeries de cette deuxième année de pandémie sont passés du mode virtuel en début d'année pour ensuite continuer en mode présentiel pour le reste de l'année. Les femmes n'ont pas manifesté un grand intérêt pour les communications en mode virtuel.

Suite à l'achat d'un téléviseur intelligent et d'une barre de son avec caméra intégrée, il nous a aussi été possible d'expérimenter une formule hybride qui a permis à des femmes de participer en présence dans nos locaux et à d'autres de s'y joindre simultanément par visioconférence, ce fut un franc succès. Cette nouvelle technologie a permis à un plus grand nombre de femmes de participer aux échanges en étant sur place ou à distance.

Le retour des cafés-causeries en présentiel, malgré le port du masque obligatoire et le nombre de places limité, était très attendu et il a été très apprécié des participantes. Plusieurs femmes ont exprimé à quel point elles se sentaient isolées par l'effet des mesures de confinement. Les cafés causeries ont été une occasion importante pour plusieurs de briser leur isolement en venant discuter avec d'autres femmes de divers sujets, partager leur point de vue et entendre celui des autres.

Lors des rencontres, les femmes présentes sont invitées à partager et à réfléchir sur leurs conditions de vie et leurs défis en tant que femme. Ces échanges leur permettent de trouver de nouvelles issues à leurs problématiques, et ce, à travers les témoignages des autres participantes et les nouvelles pistes de solution suggérées par les animatrices.

Les cafés causeries sont ouverts à toutes les femmes, nous avons constaté qu'ils ont été l'occasion de nouvelles rencontres qui ont aussi fait naître de nouvelles amitiés chez certaines participantes, qu'elles soient membres ou non de La Colombe.

Quelques thèmes qui ont été abordés au cours de l'année:

- Vos coups de cœur en lecture
- Est-ce facile de choisir nos priorités?
- S'initier à la fabrication du pain au levain
- Le langage non-verbal
- À l'écoute de nos émotions
- L'importance de la visualisation positive
- L'âgisme dans notre société

Il y eu 17 cafés causeries au cours de l'année, soit cinq cafés causeries en mode virtuel et douze en présentiel totalisant 97 présences. Quinze rencontres ont été animées par des intervenantes de La Colombe et deux autres par une animatrice et un animateur invités, pour le thème de l'initiation à la fabrication du pain au levain et pour celui de l'âgisme dans notre société.

Cuisines collectives

Les cuisines collectives sont de retour depuis octobre 2021, après une pause de 18 mois due au contexte pandémique. Les participantes étaient très heureuses de pouvoir recommencer à venir cuisiner en petit groupe tout en respectant les restrictions et les mesures sanitaires en vigueur.

Les ateliers de cuisine collective sont offerts à toutes les femmes qui se soucient d'une saine alimentation pour elles et leur famille.



Les participantes sont impliquées dans le choix des recettes à cuisiner, elles mettent en commun leur temps et leurs compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent ensuite chez elles.

Cette année, un groupe a eu l'opportunité de découvrir comment préparer la pâte à tarte maison, puisqu'une participante très expérimentée dans ce domaine, avait le désir de partager ses connaissances avec les autres.



Le partage des tâches est toujours bien assumé par les participantes. On voit dans certains groupes une complicité qui va au-delà de l'activité de cuisine collective, des femmes ont créé des liens qui se sont poursuivis à l'extérieur du Centre.

Avec le coût de la facture d'épicerie qui augmente sans cesse, plusieurs femmes étaient très heureuses de revenir aux cuisines collectives. Cette année, huit nouvelles participantes, dont deux jeunes mères de famille se sont jointes.

Les femmes seules et les jeunes mamans, aiment cuisiner avec d'autres et avoir des petits plats déjà cuisinés en réserve. C'est plus intéressant et moins ennuyant de cuisiner avec d'autres personnes nous disent les femmes, ça brise l'isolement et ça nous fait découvrir des recettes et des trucs de cuisine tout en faisant de nouvelles connaissances.

Grâce à la subvention du Secrétariat à la condition féminine, il nous a été possible d'offrir des bons d'épicerie pendant la relâche des cuisines collectives à l'été 2021. Douze bons d'achat d'une valeur de 100 dollars ont été remis.

La Colombe est partenaire de la table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC des Laurentides, et membre du Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ).



Pour l'ensemble des huit ateliers de cuisine collective, 16 femmes ont produit 309 portions, qu'elles ont rapporté à la maison avec fierté. Ces plats cuisinés ont bénéficié à 23 personnes dont six enfants. Nous avons reçu 332 kilos de denrées alimentaires offerts par Bouffe Laurentides, pour soutenir la réalisation des cuisines collectives de La Colombe.

Femmes en mouvement

Femmes en mouvement a pour but de faire bouger les femmes et de les amener à sortir de ces longs mois de solitude et d'inactivité, résultant des mesures en vigueur au cours des deux dernières années. Cette initiative est issue du fait que de nombreuses membres ont mentionné avoir moins d'énergie et d'endurance depuis la pandémie.



Les exercices proposés sont tirés du programme d'activités physiques VIACTIVE pour les aînés, de KINO-QUÉBEC, dont nous avons suivi la formation. Nous avons adapté certains exercices pour pouvoir les faire à l'extérieur.

Afin de joindre l'utile à l'agréable, nous avons choisi de visiter plusieurs lieux dans la région au cours de ces rencontres. Chaque rencontre débute par une séance de cardio, suivi d'exercices légers tout en marchant, elle se termine par des étirements.

Les participantes ont apprécié pouvoir faire de l'exercice en plein air avec d'autres femmes, dans des endroits différents. Elles ont remarqué l'effet positif de l'activité physique sur leur santé et la sensation de bien-être que cela leur procure.

L'activité avait lieu les jeudis après-midi à l'automne 2021. Au cours des six rencontres, quatre femmes ont participé, totalisant dix présences.



Ensemble on marche

L'activité propose aux femmes des randonnées en petit groupe en compagnie d'une intervenante de La Colombe, durant lesquelles elles peuvent échanger librement sur leur quotidien ou tout autre sujet.

Faire de la marche en sécurité et en bonne compagnie, dans une ambiance de plaisir et de camaraderie lorsque les conditions le permettent a aussi contribué à améliorer leur endurance physique. Au cours du printemps 2021, huit randonnées d'une durée de 60 minutes ont eu lieu, totalisant 33 présences.

La vie communautaire



Les activités communautaires sont particulièrement appréciées par les femmes qui fréquentent La Colombe. Que ce soit une présence ponctuelle pour une activité ou de manière assidue, les rencontres qui permettent un échange ou un partage d'expériences sont une occasion agréable de créer des liens avec d'autres femmes et de tisser un réseau social.

Cette année encore, ces activités tant réclamées ont été moins nombreuses, elles ont eu lieu à une fréquence variable, dans le respect des règles sanitaires et de distanciation sociale avec un nombre limité de participantes.



Les dîners communautaires

Les dîners communautaires sont ouverts à toutes les femmes (membres et non-membres), ils offrent l'opportunité de se rassembler et de discuter autour d'un repas.

Ils favorisent le partage d'un moment de vie agréable entre elles et ils visent principalement à briser leur isolement. De plus, par leur côté informel, ces dîners permettent aux nouvelles venues de briser la glace en douceur et de recueillir diverses informations sur les activités et les services offerts à La Colombe. Les plus anciennes prennent plaisir à les accueillir.

Cette année nous avons profité de l'assouplissement des mesures au cours de l'automne pour offrir quelques dîners communautaires avec un nombre limité de participantes, en conformité avec les règles en vigueur. Ainsi donc, nous avons tenu douze dîners communautaires à compter du mois d'octobre 2021, en tout 81 femmes ont participé à cette activité.

La période estivale

L'été 2021 a été pour nous synonyme d'une période estivale faste, comme jamais nous l'avions vécu auparavant. C'est suite à l'obtention d'une aide financière du Secrétariat à la Condition Féminine du Québec, qu'il nous a été possible de mettre en place plusieurs activités dédiées aux membres et à toutes nouvelles venues et ce, à tous les jours.



Après des mois de confinement, d'appréhension, de peur et d'isolement pour plusieurs, la venue de ces événements a été l'occasion pour les femmes de renouer avec les sorties et les rencontres avec d'autres personnes. La grande variété des activités et leur caractère intimiste ont favorisé la création de liens entre-elles, tout en leur donnant l'opportunité de s'offrir gratuitement et de profiter d'agréables activités estivales.



Nous avons pu visiter plusieurs jardins de la grande région des Laurentides et faire la visite de quelques entreprises locales, toutes plus intéressantes les unes que les autres. Chaque sortie du mardi était précédée d'un pique-nique.

Aussi, les femmes ont pu participer, soit aux rendez-vous pique-nique à la plage Ste-Lucie de Sainte-Agathe-des-Monts les lundis ou encore, profiter des dîners « Formule resto » livrés au Centre et offerts gratuitement par La Colombe les jeudis. Compte tenu des mesures sanitaires en vigueur, nous avons limité le nombre de participantes pour les dîners qui avaient lieu sur place.



Le taux élevé de participation nous a permis de constater à quel point les sorties et les repas rassembleurs étaient appréciés par les femmes, ils leur ont fait un grand bien en cette année de pandémie. Elles ont été plus que reconnaissantes de pouvoir y participer!

Les dix pique-niques du lundi ont totalisé 59 présences.

Les six sorties du mardi ont totalisé 125 présences.

Les mercredis étaient jour de friperie à La Colombe. Nous avons comptabilisé 47 personnes qui sont venues y effectuer des achats.

Enfin, les six diners "Formule resto" du jeudi ont rejoint 69 femmes.



Les bénévoles

Les bénévoles sont une ressource essentielle au fonctionnement des organismes communautaires. L'importance et le volume de leur contribution qui s'effectue parfois à l'abri des regards est bien souvent méconnu. Ils sont pourtant indispensables à la bonne marche des organisations.

Bien que leur présence ait été plus grande que l'année précédente, nous avons dû restreindre leur contribution conformément au nombre limité de personnes autorisées dans le Centre, selon les règles en vigueur.

La Colombe a bénéficié de la générosité et de l'implication de 26 bénévoles. Parmi eux, sept sont membres du conseil d'administration.

Cette implication s'est concrétisée notamment par le tri de vêtements pour nos levées de fonds « Friperie » et par la poursuite des rencontres régulières du conseil d'administration.

En guise de reconnaissance aux dix-huit bénévoles impliqués dans la « Grande friperie », nous les avons invités à partager un dîner à l'Auberge du vieux-foyer de Val-David.

Le soutien technique et le dépannage

Cette année, les situations de soutien technique et de dépannage ont été multiples, allant de l'assistance au fonctionnement d'un ordinateur ou à l'utilisation d'un téléphone intelligent, en passant par la façon de se connecter à la plateforme ZOOM et à l'accompagnement d'un membre dans la procédure à suivre pour effectuer un test de COVID-19.

Ce soutien s'est réalisé par voie téléphonique ou en présence au Centre. En tout plus de six heures ont été consacrées à 18 demandes de soutien technique et de dépannage.

L'accessibilité à nos locaux

Compte tenu de la situation, l'accès à nos locaux a été plus restreint en début d'année. L'accessibilité a augmenté progressivement avec l'assouplissement des mesures à compter de l'été 2021.

L'entente conclue avec le centre de la petite enfance Bambouli a été maintenue, afin qu'il puisse accéder à nos locaux en tout temps en situation d'urgence.

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 neuf séances régulières, dont trois en visioconférence incluant l'adoption de la liste des membres, deux résolutions par voie électronique et la tenue d'un lac à l'épaule.

Assemblée générale annuelle de La Colombe

- Une assemblée par visioconférence a été tenue le 11 juin 2021. Au total, quinze personnes étaient présentes, de ce nombre on compte un animateur externe 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 114 cartes de membre actives au cours de l'année 2021-2022.
- En date du 31 mars 2022, il y avait 83 membres en règle dont 28 nouvelles et ce, malgré qu'il y ait eu absence d'activés de groupe à l'intérieur de nos locaux pendant une certaine période en début d'année. Une augmentation qui est selon nous significative de l'importance des services qu'offre La Colombe aux femmes de la communauté agathoise et environnante.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 1541 présences au Centre et 32 présences virtuelles. Les motifs sont multiples, allant de la demande d'aide, à la participation aux activités et aux ateliers ou pour obtenir des informations de tout genre.
- La compilation des appels téléphoniques reçus au Centre totalisait à elle seule 2096 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 49 semaines.

Les réunions, formations et informations

Réunions :

- **Équipe de travail de La Colombe** : 47 rencontres.
- **Comité Friperie** : 1 rencontre. 9 bénévoles, 1 intervenante.

Formations et informations :

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :**
 - Animation dynamique avec ZOOM : 2 personnes.
 - Guide de planification stratégique offert par le Centre Saint-Pierre : 1 personne.
 - La santé mentale des travailleuses et travailleurs du communautaire : 2 personnes
 - Perspectives 2021-2022 du ROCL : 1 personne.
 - Journée douceurs et valorisation des équipes de travail : 1 personne.
 - Grande rencontre virtuelle préparatoire à la mobilisation de février; 1 personne.
 - Travaux importants en cours au PSOC : 1 personne.
 - Questions/réponses express en lien avec le formulaire PSOC : 1 personne.
- **Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)**
Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) :
 - Le réseau d'éclaireurs en santé psychologique : 2 personnes.
 - Formation d'animateurs « Ya personne de parfait » (Y'APP) : 1 personne.
 - Modèle régional d'intervention rapide en prévention des risques homicides en contexte de violence conjugale et/ou familiale : 2 personnes.
 - Enjeux en lien avec la vaccination COVID-19 : 1 personne.
- **Conseil Régional de Développement Social des Laurentides (CRDSL):**
 - Focus groupe sur les impacts de la pandémie: 1 personne.
- **Réseau des femmes des Laurentides (RFL):**
 - Le contrôle coercitif présenté par L'Ombre-Elle: 2 personnes.
 - Santé mentale positive, Dr Nadia: 3 personnes.
 - Violence post séparation: 2 personnes.
- **Association Coopérative d'économie Familiale (ACEF) :**
 - Comment accompagner les personnes en difficultés financières (3 jrs) : 1 personne.
- **L'Élan - Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS) :**
 - Formation en matière d'agression sexuelle : 2 personnes.
- **Loisirs Laurentides.**
 - Gouvernance d'un organisme communautaire : 7 personnes.
- **Bête féroce communications :**
 - Planification stratégique de communication : 7 rencontres, 6 personnes.
- **Autre :**
 - Formation à la méditation pleine conscience : 1 personne.

Coaching et supervision :

- **Coaching professionnel de direction** : 6 rencontres, 1 personne.
- **Coaching d'équipe** :
 - Rédaction rapport d'activités : 2 rencontres, 4 personnes.
 - Élaboration d'un programme de sensibilisation à la violence conjugale : 1 rencontre, 2 personnes.
- **Supervision clinique des intervenantes** :
 - En groupe : 4 rencontres, 3 personnes.
 - Individuelle : 3 rencontres, 3 personnes.

Le financement et les levées de fonds



La Colombe reçoit annuellement des subventions qui sont octroyées aux organismes communautaires par les diverses instances gouvernementales, afin d'offrir des services en lien avec sa mission. Les dons en argent offerts par des donateurs privés et corporatifs et les campagnes de levées de fonds viennent compléter ce financement. Ils contribuent de manière significative au fonctionnement du Centre et à l'amélioration de la condition féminine.

Le financement (Subventions – Programmes spécifiques – Dons en argent)

Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux des Laurentides (CISSSL). Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.	Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) Projet ponctuel (PSOC)
Ministère de la Famille du Québec	Subvention pour la Halte-garderie Subvention Covid-19
Secrétariat à la condition féminine du Québec	Subvention de 28,000\$ période du 21 octobre 2020 au 30 septembre 2021. Subvention de 100,000\$, période du 1 octobre 2021 au 30 septembre 2023.
Ville de Sainte-Agathe-des-Monts	Subvention aux organismes communautaires

Au fil des ans, La Colombe à expérimenté plusieurs modalités de levées de fonds ponctuelles qui nécessitent toutes une longue préparation. Soucieuses de rentabiliser le plus possible le temps investi par le personnel et les nombreux bénévoles impliqués dans ces campagnes, nous avons mis l'accent sur le développement de moyens plus permanents pour compléter le financement de nos activités. La Friperie s'est avérée un moyen profitable et écologique, qui permet à la fois de recueillir des fonds pour La Colombe et d'offrir à la population des vêtements à bon prix pour toute la famille.

Cette année, le projet de « Petite Friperie » permanente dans les locaux de La Colombe s'est concrétisé. Il a été possible d'y donner accès à la population lorsque les règles en vigueur le permettaient et dans le respect des mesures sanitaires et de distanciation.

Les levées de fonds

- La «**Grande Friperie**» pour les vêtements automne-hiver a attiré 332 personnes, elle a eu lieu en août 2021.
- Une «**Petite Friperie**» permanente a eu lieu tous les mercredis, du mois de juin 2021 au mois de mars 2022, en tout 80 personnes sont venues y faire une visite.
- 19 personnes, employées et bénévoles ont été impliquées dans la préparation du local, le tri des vêtements et la tenue de ces levées de fonds. 297 heures y ont été consenties.

Encore une fois cette année, nous avons bénéficié de l'engagement et de la générosité de nombreux donateurs qui nous ont signifié leur soutien par des dons de vêtements, de repas préparés, de produits alimentaires et d'hygiène et de diverses cartes cadeaux, que nous avons distribués aux femmes et aux familles de la région.

Les autres contributions au financement

Divers dons provenant de 8 sources différentes

La population de Sainte-Agathe et de la région	Moisson Laurentides
La ville de Sainte-Agathe-des-Monts	Pharmacie Brunet de Sainte-Agathe
Regroupement des cuisines collectives du Québec	Boutique Les Abeilles de Val-David
Bouffe Laurentienne	Les contacts de Lori

Nous espérons que la situation économique de la prochaine année sera favorable et qu'elle permettra à nos précieux partenaires et à la population de continuer à nous soutenir financièrement.

La mobilisation et les actions collectives



Les années de pandémie que nous connaissons ont fragilisé les conditions sociales et économiques des femmes. La pénurie de logements abordables, les pertes d'emploi, l'exposition à la violence, l'isolement et la solitude dûs au confinement et aux restrictions de regroupement ont contribué à accentuer la détresse de nombreuses femmes.

Au cours de l'année, nous avons manifesté notre appui aux activités de mobilisation sociale, nous avons aussi signifié notre engagement aux revendications de la Marche mondiale des femmes et à diverses activités qui visent l'amélioration de la condition féminine.

La mobilisation et les actions collectives

En partenariat avec le Réseau des Femmes des Laurentides, présentation de la mosaïque de photos créée avec 50 participants en appui à la Marche mondiale des femmes 2021.

Lettre d'appui pour les comptoirs alimentaires de Val-Morin et Val-David, en lien avec une demande financière à Centraide.

Participation avec l'Ombre-Elle, à une marche pacifique dans le cadre d'une mobilisation contre les féminicides.

Tenue d'un café causerie en appui aux douze jours d'actions contre la violence faite aux femmes.

Participation à la campagne « Engagez-vous pour le communautaire ».

Participation à la grande rencontre virtuelle du ROCL, préparatoire à la mobilisation de février 2022.

Participation le 22 février 2022, en partenariat avec le ROCL à la mobilisation « On n'a pas signé ça ».

La représentation, la concertation et la collaboration



La participation et l'implication de La Colombe dans les divers événements et activités prennent en considération notre mission, nos objectifs, nos priorités et les ressources disponibles.

Le Centre signifie son engagement en tant que membre d'associations et de regroupements, par son implication dans le partenariat et la concertation des services offerts avec les organismes communautaires de la région.

La participation à des groupes de discussion, aux tables de concertation régionales ainsi qu'aux assemblées générales annuelles de nos organisations a été grandement facilitée avec la venue des technologies qui permettent une présence virtuelle. Cette accessibilité contribue à une meilleure communication et soutient la collaboration et la concertation inter-établissements.

La Colombe s'est impliquée à titre de membre des associations et des organismes suivants:

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :**
 - Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 3 personnes.
 - Tournée hivernale virtuelle du ROCL : 2 rencontres, 1 personne.
- **Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :**
 - Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 2 personnes.
 - Assemblée générale régulière du RFL : 2 rencontres, 2 personnes.
 - Réunions du conseil d'administration : 5 rencontres, 1 personne.
 - Comité « Projet sur les agressions sexuelles » : 4 rencontres, 1 personne.
 - Déléguée Ressource humaines : 3 rencontres, 1 personne.
- **Bouffe Laurentienne:**
 - Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 1 personne.
- **Table sur la violence conjugale :** 1 rencontre, 1 personnes.
- **Table de la sécurité alimentaire :** 2 rencontres, 1 personne.
- **Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)**
 - Rencontres régulières : 2 rencontres, 1 personne.
- **Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ).**
 - Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 1 personne.
 - Réunions des membres : 1 rencontre, 1 personne.
- **Comité de développement des communautés-MRC des Laurentides**
- - Crise du logement : 2 rencontres, 1 personne.
- **Défi Communautaire des Laurentides (DCL) :** Aucune rencontre cette année.
- **Réseau Québécois d'action pour la santé des femmes.**
- **Loisirs Laurentides.**
- **Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF).**

Par sa participation et sa collaboration, La Colombe s'est aussi impliquée dans les activités suivantes:

- **Observatoire sur le vieillissement et la société:** Préparation de deux rencontres sur « L'âgisme » pour les membres de La Colombe.
- **Comité régional de développement social des Laurentides :** Participation au sondage sur les besoins de la population en terme de logement.
- **Boutique les abeilles :** Entente pour les familles qui avaient des besoins (Articles ménagers, literie, etc.).
- **CPE Bambouli :** Entente de prêt de locaux en soutien à leur plan d'évacuation en cas d'urgence.
- **L'Ombre-Elle :** Location de salle.

Les médias et les communications



Dans le contexte de la pandémie, nous avons dû revoir les divers moyens que nous utilisons afin de rejoindre nos membres, nos partenaires et la population de la région. Soucieuses de faire des choix éclairés, nous sommes assistées par la firme Bête féroce communications afin de développer un plan stratégique de communication pour les années à venir.

Nous avons optimisé l'utilisation des réseaux sociaux pour rendre accessible rapidement et de manière continue l'information sur nos services et nos activités.

Le site web de La Colombe et Facebook ont été utilisés pour assurer la mise à jour des informations, faire la publicité mensuelle de notre horaire, de nos activités ponctuelles et des événements spéciaux. Ils ont aussi servi à faire connaître notre petite friperie permanente ainsi que nos campagnes de levées de fonds.



© CanStockPhoto.com



À cet effet, l'envoi régulier de courriels à nos membres et aux intervenants des organismes de la MRC ainsi que la distribution de dépliants ont été largement utilisés.

Nombreux sont les organismes de la région et les personnes qui nous suivent sur Facebook et qui consultent notre site. Souvent, les femmes qui téléphonent au Centre mentionnent qu'elles ont déjà visité le site web pour connaître notre offre de services.

D'autres moyens de communication ont été utilisés pour faire connaître nos services, notre programmation régulière, des événements spéciaux et les campagnes de levées de fonds, mentionnons:

- Le journal L'Info du Nord.
- Les panneaux d'affichage numérique de la ville de Ste-Agathe-des-Monts.
- La pose d'affiches publicitaires à La Place Lagny et dans certains commerces.
- Le Réseau des Femmes des Laurentides via les membres et d'autres organismes de la région.
- Des dépliants remis aux clients de la pharmacie Brunet et dans d'autres lieux ou lors d'événements publics.
- Le feuillet paroissial – Liste des organismes et annonces pour les levées de fonds.

En mars 2022, un journaliste du journal L'Info du Nord, nous a proposé de publier un bref article descriptif de La Colombe, à paraître dans le journal au mois de mars. L'article avait pour but d'annoncer cinq conférences disponibles en ligne tout au long de ce mois. Les personnes intéressées à visionner les conférences devaient faire un don de dix dollars. Les sommes ainsi recueillies seront distribuées entre sept organismes de la région qui viennent en aide aux femmes. Une belle occasion d'augmenter notre visibilité et de promouvoir la cause des femmes.



Au cours de l'année 2021-2022, la portée totale des publications a été de 17863 visionnements, soit une moyenne approchant 1500 visionnements par mois.

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 : Centre La Colombe

Site web : www.centrelacolombe.ca

HEURES D'OUVERTURE

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