

La Colombe

Un lieu de découverte
et
de transformation



Rapport d'activités 2022-2023

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	La mission, les objectifs et les valeurs
9	Une vision de l'avenir pour le mieux-être des femmes
10	Un bilan de l'année 2022-23
11	Depuis 1994... Un parcours ponctué par de nombreuses réalisations
12	Qui sont ces femmes qui donnent un sens à la mission de La Colombe ?
13	Des services et des programmes axés sur les besoins des femmes
19	Des ateliers sur des thèmes d'actualité et des activités rassembleuses
26	La vie communautaire
28	La vie associative
29	Le financement et les levées de fonds
31	La mobilisation et les actions collectives
32	La représentation, la concertation et la collaboration
33	Les communications et les médias
35	Pour nous joindre.

Mot de la présidente



Le moment est venu de présenter, à nouveau, l'ampleur des belles réalisations qui ont été faites dans le cadre de l'année 2022-2023. C'est l'occasion de faire le point, de porter un regard rétrospectif sur l'ensemble des actions qui ont été réalisées. C'est avec une immense fierté que nous présentons le présent rapport annuel d'activités, qui fait état de l'immensité du travail accompli.

Comme présidente du conseil d'administration, le regard rétrospectif de cette année permet de constater que, du point de vue de la gouvernance, beaucoup de travail a été accompli afin de veiller au bon fonctionnement de l'organisme.

Le conseil d'administration a d'ailleurs réduit de taille, alors que sa composition est passée de 7 à 5 membres, tel que statué lors de la dernière assemblée générale annuelle. Cette décision a pris son sens devant la difficulté à recruter des personnes pour occuper les fonctions d'administratrices. En contexte post-pandémique et de pénurie de main-d'œuvre, il semble que l'engagement bénévole, particulièrement en terme de gouvernance, soit plus difficile à trouver. C'est ainsi que les départs de Mélanie Danis et France Deschênes ont permis la nomination de Martine Armand et de Suzanne Piché Gohier au sein du conseil d'administration. Deux femmes riches de leurs expériences respectives qui viennent contribuer significativement au sein du conseil d'administration. L'ensemble des postes a donc été comblé en cours d'année. Merci à Lise St-Aubin et à Julie Harrison qui ont poursuivi leur mandat.

D'ailleurs, l'apport de ces nouvelles administratrices a rapidement été mis à contribution dans le cadre des travaux en lien avec la planification stratégique 2023-2028 qui a été entamée au cours de l'automne. Ces rencontres de travail se sont donc ajoutées aux rencontres régulières du conseil d'administration, ce fut donc une année exigeante en termes d'engagement et de disponibilité pour les administratives. Toutefois, c'est dans un esprit de

collaboration et de coopération que les membres du CA ainsi que l'équipe de travail ont amorcé une réflexion approfondie sur les énoncés de vision de l'organisme afin d'identifier les grandes priorités pour les cinq prochaines années.

Confrontées à certaines réalités émanant à la fois des nouveaux besoins des femmes, du contexte financier, des ressources humaines et organisationnelles, certaines décisions difficiles ont dû être prises. Ce fut le cas avec la décision de mettre un terme à la halte-garderie. Il n'en demeure pas moins, que toute décision découle inévitablement du souci de préserver la santé financière de l'organisme tout en gardant la mission bien vivante dans le déploiement de son offre de service.

La santé financière de La Colombe est un élément central dans la gouvernance et nous avons pu compter sur l'obtention d'un financement inespéré, soit celui octroyé par le Secrétariat à la condition féminine du Québec qui est venu s'ajouter à notre financement récurrent du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC). Ces revenus ont permis la réalisation de plusieurs projets visant à bonifier nos actions et ainsi atténuer les impacts de la pandémie auprès de nos membres, c'est-à-dire auprès des femmes.

“... les membres du CA ainsi que l'équipe de travail ont amorcé une réflexion approfondie sur les énoncés de vision de l'organisme afin d'identifier les grandes priorités pour les cinq prochaines années.”

Face à ce financement non récurrent, il va sans dire que la pérennisation de certaines actions ne pourra être garantie. En ce sens, le CA appuie les démarches entreprises par le Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) en termes de représentation auprès des instances gouvernementales concernées afin que le rehaussement des Budgets de Base Requis (BBR) des organismes communautaires soit priorisé et révisé pour justement permettre un financement indexé au contexte actuel de 2023. Les financements ponctuels permettent des actions et donnent de l'oxygène aux organismes, cependant elles ne peuvent être pérennisées étant donné leur non-réurrence.

Dans un autre ordre d'idées, la santé du personnel est aussi un élément central dans la gouvernance du CA. Les échos post-pandémiques continuent de se faire ressentir et plusieurs enjeux de santé mentale, de précarité financière, de violence et d'isolement touchent durement les membres de La Colombe. Afin de bien soutenir le personnel de l'organisme, des démarches d'évaluation en ressources humaines, de prévention de la santé mentale et de supervision clinique ont été amorcées afin d'offrir un appui optimal et nécessaire à l'équipe de travail.

En ce qui concerne le projet d'agrandissement de la maison, celui-ci est aussi une priorité pour laquelle un plan de réalisation se poursuit. Bien que l'échéance soit établie pour 2025, il va sans dire que toutes les décisions prises dans ce sens se veulent responsables et réalistes. Il n'est pas impossible que l'échéance soit repoussée, toutefois, des actions concrètes sont mises en place pour favoriser l'avancement de ce beau grand rêve. Les collectes de fonds contribuent entre autres à ce projet, les événements de friperies et les soupers spaghettis permettent de continuer à y rêver.

Vous constaterez au fil de la lecture du présent rapport d'activités que La Colombe est un organisme bien vivant où de grands chantiers sont en cours. Sans l'équipe de travail, composée de Monique, Diane, Nicole, Myriam et Ingrid, l'organisme ne serait pas ce qu'il est en ce moment. Le travail assidu, professionnel et soutenu de celles-ci est extraordinaire. Leur fidélité est tout aussi remarquable. Diane est à l'emploi de La Colombe depuis près de 20 ans, Nicole depuis près de 15 ans et Monique depuis près de 10 ans. Un grand merci pour leurs loyaux services. Cette stabilité contribue à renforcer l'expertise et le professionnalisme de l'organisme. À ceci, vient s'ajouter la contribution des bénévoles, qui sont nombreux et nombreuses à mettre la main à la pâte. Merci de votre générosité et de votre soutien.

Ainsi se termine le mot de la présidente, afin de laisser justement place à la lecture des nombreuses réalisations qui ont été faites pour les membres et les femmes de la région au cours de l'année 2022-2023.

Bonne lecture,
Sara Gaudreault
Présidente

"... le CA appuie les démarches entreprises par le Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) en terme de représentation auprès des instances gouvernementales concernées afin que le rehaussement des budgets des organismes communautaires soit priorisé et révisé pour justement permettre un financement indexé au contexte actuel de 2023."

Mot de la coordonnatrice



Une autre année d'écoulée... Une année de retour à une vie qui a progressivement refait une place à la présence auprès des autres, aux relations simples et spontanées avec les personnes qui nous entourent et qui partagent notre quotidien.

Un retour à une vie qui met aussi à l'épreuve les capacités d'adaptation de toutes et chacune, après deux années de restrictions, de craintes, de solitude et d'isolement. Pour certaines, ces années ont été plus rudes et pénibles, elles ont laissé des marques plus profondes, accentué des vulnérabilités qui rendent plus difficile la reprise d'une vie ponctuée de liens sociaux, d'activités et de moments agréables.

Pour les intervenantes de La Colombe, la préparation et la rédaction du rapport annuel d'activités permet, et c'est loin d'être négligeable, un temps d'arrêt essentiel pour réaliser, apprécier, ressentir et bien s'approprier tout le travail qui a été accompli avec et pour les femmes de la région au cours de l'année.

“Pour La Colombe, l'année 2022-23 est synonyme de visibilité, de reprise de la vie plus normale et de quête d'un mieux-être, essentiel dans cet environnement changeant où les relations interpersonnelles revêtent un caractère complexe et comportent des enjeux de taille.”

Outre le fait que le rapport d'activités répond entre autres aux exigences gouvernementales en matière de reddition de compte et de financement des organismes communautaires, il est pour les membres et les femmes qui fréquentent le Centre, une fenêtre qui permet de porter au grand jour les besoins et les attentes qu'elles ont exprimé ainsi que toute l'ampleur du travail accompli. Il prend la couleur de leur implication, de leurs découvertes et de leurs réalisations.

Le rapport fait état de notre lien et des activités vécues avec les femmes que nous côtoyons au jour le jour. Il démontre également l'engagement de la communauté à l'endroit de La Colombe, ainsi que les nombreux partenariats qui sont entretenus avec les autres organismes au fil des mois et des situations. Ce travail de collaboration et de complémentarité passe souvent inaperçu. Il se déploie dans l'ombre mais il est essentiel à la réalisation de l'oeuvre et à la promotion de la cause des femmes.

Pour La Colombe, l'année 2022-23 est synonyme de visibilité, de reprise de la vie plus normale et de quête d'un mieux-être essentiel, dans cet environnement changeant où les relations interpersonnelles revêtent un caractère complexe et comportent des enjeux de taille.

Accroître la visibilité de La Colombe

Avec les sommes d'argent que nous avons obtenues du Secrétariat à la condition féminine du Québec, nous avons consacré plusieurs mois à accroître la visibilité de La Colombe, à la faire connaître et reconnaître sur le territoire de la MRC des Laurentides. Nous avons eu recours à une firme en communication afin de mettre au goût du jour nos outils d'information et d'en créer de nouveaux.

Cette campagne de visibilité de grande envergure a donné naissance à un nouvel événement: Les rendez-vous qui donnent des'Elles. Pour cette première année, nous avons privilégié le thème “Portraits de femmes” qui met en lumière toute la force, la résilience et le courage des femmes qui composent la MRC des Laurentides. Des mois de préparation ont été nécessaires avant d'en arriver à l'exposition grand public que nous avons tenue en octobre dernier. Que de fierté ressentie par ces femmes, à présenter au grand jour leur authenticité et leur fierté en texte et en photo. Que d'émotions vécues par l'équipe devant tant de grandeurs de FEMMES. Quel succès!

La quête d'un mieux-être

Avec le retour des possibilités de regroupement plus large, le besoin et l'intérêt des femmes pour les activités rassembleuses s'est rapidement manifesté. Les femmes sont revenues en force au Centre et les présences aux dîners communautaires, aux cafés-causeries et aux sorties estivales ont bondi. La vie d'avant devait reprendre son cours et les repères connus devaient refaire surface, l'urgence de revivre était palpable.

De son côté, l'équipe a dû apprendre à lâcher prise graduellement après ces années de restrictions sanitaires et de mesures de contrôle de toutes sortes.

Retrouver une plus grande proximité avec les femmes a été grandement salutaire tant pour elles que pour l'équipe. Échanger avec elles autour d'un repas, partager des rires, entendre leurs besoins et leurs préoccupations ont contribué à redonner un sens à nos actions et à guider les orientations de La Colombe pour les années à venir.

"Que de fierté ressentie par ces femmes, à présenter au grand jour leur authenticité et leur fierté, en texte et en photo."

Les relations interpersonnelles et leurs enjeux

Un nouveau programme visant à sensibiliser et à prévenir les situations d'abus, de violence et d'exploitation sous toutes leurs formes a été mis sur pied. Il offre aux femmes des occasions d'échanger, de partager et d'assister à des

"La vie d'avant devait reprendre son cours et les repères connus devaient refaire surface, l'urgence de revivre était palpable."

séances d'information sur des thèmes reliés aux relations interpersonnelles, à leurs enjeux et aux risques auxquels elles sont exposées. C'est suite aux propos d'une membre qui nous a fait part de sa préoccupation à ce sujet que la conception d'un programme a pris forme. Graduellement, l'équipe en a fait un projet qui se décline sur trois ans. Pour la première année nous avons priorisé le volet "Éducation populaire" à propos des fraudes diverses et des relations amoureuses malsaines, dont les fraudes en contexte de relation amoureuse. Des séances d'information et de sensibilisation auprès des femmes de la MRC ont été offertes avec l'apport de l'expertise de différents partenaires qui sont venus enrichir les discussions avec les femmes. Ils ont aussi permis de faire connaître certaines ressources spécialisées qui sont disponibles dans la région.

Pour terminer, je ne peux passer sous silence le professionnalisme de ces femmes qui composent le conseil d'administration, leur regard avisé sur les finances, leur souci des membres ainsi que leur bienveillance à l'endroit de l'équipe sont remarquables. Elles ont donné davantage d'heures cette année et ce, pour participer aux rencontres de planification stratégique.

À mes collègues de travail, quelle année! Quel beau travail et que d'investissement pour redonner à La Colombe son élan pour bien accueillir les femmes et les faire rayonner à nouveau. Vous êtes une source d'inspiration, un modèle de résilience et de dépassement personnel. Un merci tout particulier à nos bénévoles, sans vous, sans votre dévouement, tant choses n'auraient pas été possibles.

Et vous chères membres, vous êtes notre raison d'être. Nous avons le privilège de voir à quel point vous êtes avenantes et respectueuses les unes envers les autres. Votre façon de recevoir les femmes qui viennent au Centre pour la première fois est exceptionnelle. Vous êtes des ambassadrices de La Colombe, cela se voit et se perçoit chez les nouvelles venues.

Monique Beaulieu

Coordonnatrice

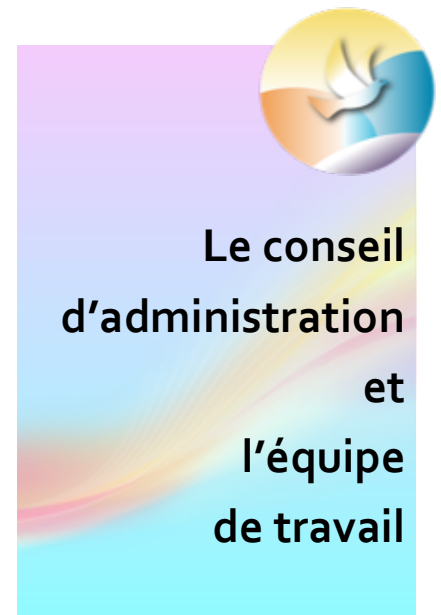
Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de cinq femmes, toutes membres de La Colombe.



Sara Gaudreault, Présidente
Julie Harrison, Secrétaire
Lise Saint-Aubin, Vice-présidente
Martine Armand, Trésorière
Suzanne Piché Gohier, Administratrice.

Femmes de cœur et généreuses de leur temps, elles ont donné bénévolement à elles seules plus de 170 heures à La Colombe pour la cause des femmes. La gouvernance s'est réalisée dans un souci de saine gestion et d'équilibre financier, de respect des ressources humaines et de qualité des services à la clientèle.



L'équipe de travail

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

Nicole Tanguay, Adjointe aux communications,
responsable des cuisines collectives
Monique Beaulieu, Coordinatrice et intervenante.
Myriam Charest, Intervenante-animatrice
Diane Barry, Intervenante-animatrice
Ingrid Théberge, Intervenante-animatrice (Jan à mars 2023).



Une petite équipe qui voit grand, composée de femmes d'expérience qui assurent la continuité des services de La Colombe depuis de nombreuses années. Leur engagement, leur connaissance de la clientèle et leur vision de l'avenir contribuent à la promotion de la cause des femmes de notre communauté et à l'amélioration de leurs conditions.

Les professionnelles contractuelles

Au cours de cette année, les services contractuels de Lise Saint-Aubin pour l'animation de deux groupes d'art thérapie, dont un a été offert en soirée pour faciliter l'accès aux femmes qui sont sur le marché du travail. Nous avons aussi retenu les services contractuels de Yolande Charette pour animer un groupe de l'atelier de journal créatif. Leur connaissance de la clientèle et leur expertise dans leur domaine respectif ont contribué de manière significative à la bonne marche de ces activités auprès des femmes.

Les stagiaires

Cette année nous a permis de renouer avec l'accompagnement professionnel d'une stagiaire, Madame Nelly Pitre, en lui offrant à l'automne 2022, l'occasion de partager notre quotidien dans le cadre de la troisième année de sa formation en technique de travail social au CEGEP de Saint-Jérôme. Dans le cadre de cet accompagnement nous avons tenu:

- une rencontre préalable au mois de mai avec la stagiaire
- deux rencontres en présence de l'étudiante et la superviseure de stage
- trois rencontres téléphoniques avec la superviseure de stage

La mission, les objectifs et les valeurs



La mission de La Colombe

Améliorer la condition féminine

Les objectifs

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

Les valeurs

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

Respect Tolérance Confidentialité Autonomie
Solidarité Justice Équité Égalité



Une vision de l'avenir pour le mieux-être des femmes

La Colombe a poursuivi activement ses démarches en vue d'actualiser sa vision de l'avenir pour le mieux-être des femmes. La vision que nous avons énoncée dans notre plan d'action 2017-2022 est en voie de se réaliser. Les deux années de pandémie ont malheureusement eu pour effet de ralentir le rythme et par conséquent, la progression de certains projets. Notre détermination à répondre aux besoins des femmes de la région, à mettre en place des moyens pour les aider et à les représenter auprès des instances concernées, demeure la principale motivation de nos actions de tous les jours.

Notre vision de La Colombe 2017-2022

- 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.

Une nouvelle planification stratégique pour 2023- 2028

Une démarche de planification stratégique pour 2023-2028 a été amorcée au mois de novembre 2022.

Les membres du conseil d'administration ainsi que le personnel du Centre participent à l'ensemble du processus qui sera réalisé en quatre étapes.

Dans un premier temps, un bilan du plan stratégique 2017-2022 a été effectué à la lumière des éléments favorables et des obstacles qui ont été rencontrés. Ensuite une mise en commun de la situation actuelle de l'organisation, de la réalité des femmes de la région ainsi qu'une analyse des perspectives de l'organisation ont été réalisées.

Au terme de la démarche de planification qui sera complétée au mois de mai 2023, un nouvel énoncé de vision de l'avenir de La Colombe, des buts, des objectifs ainsi qu'un plan d'action établi sur un horizon de cinq ans seront formulés.

Un RÊVE
écrit avec une date
devient
un OBJECTIF.
Un objectif décomposé
en plusieurs étapes
devient
un PLAN.
Un plan soutenu par
des actions devient
une RÉALITÉ.

Un bilan de l'année 2022-2023



Bilan de l'année, en lien avec les énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2017-2022

Accroître la visibilité de La Colombe dans la communauté

- Mise en oeuvre du plan stratégique de communication en cours avec la firme de communications "Bête féroce".
- Création et distribution d'un signet à l'effigie de La Colombe.
- Production d'un nouveau "Carton promotionnel", avec carte d'affaires détachable.
- "Portraits de femmes 2022", premier événement dans le cadre des Rendez-vous qui donnent des'ELLES.
- Publications dans les journaux de la région.
- Utilisation d'oriflammes (Beach flags) et d'un "panneau sandwich" pour faire la promotion de La Colombe, La Friperie, etc.
- Présence de représentantes de La Colombe à la partie de la ligue féminine de hockey "Les palettes roses" pour faire connaître le Centre auprès des femmes et des filles.

Finaliser la refonte des conditions de travail

- Reporté en 2023

Poursuivre la restructuration des activités

- Relance des activités régulières en groupe, Cafés-causeries, ateliers etc.
- Proposition d'une nouvelle programmation estivale.
- Implantation progressive de conférences grand public dans le cadre du nouveau programme "Relations interpersonnelles et enjeux" en partenariat avec des organismes de la région.

Bonifier notre plan d'autofinancement

- Ouverture de la petite friperie permanente le mercredi une fois par semaine.
- Tenue d'une grande friperie au printemps et à l'automne 2022, pour les vêtements saisonniers.
- Nombreux dons en argent, dons de cartes cadeaux et de denrées alimentaires par des organismes de la région et des donateurs privés.

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

- Le Conseil d'administration a statué sur la poursuite des démarches auprès des instances concernées pour réaliser l'agrandissement de La Colombe.



Un parcours ponctué de nombreuses réalisations

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 2019

- La Colombe poursuit son implication dans la Marche Mondiale des Femmes.
- 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.

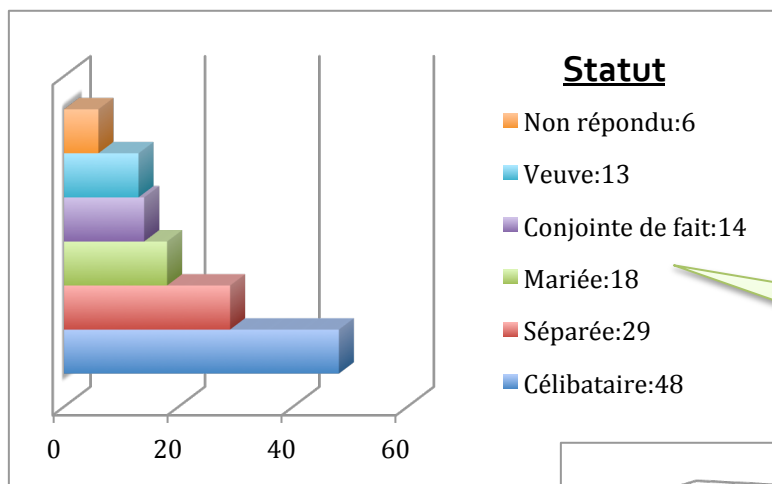
2020 à 2023

- 2020 : La Colombe a 25 ans.
- 2020-22 : Deux années 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.
 - 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.
- 2022-23 :
 - Élaboration d'un plan stratégique pour 2023-2028.
 - « Portraits de femmes », premier événement dans le cadre des « Rendez-vous qui donnent des'ELLES »



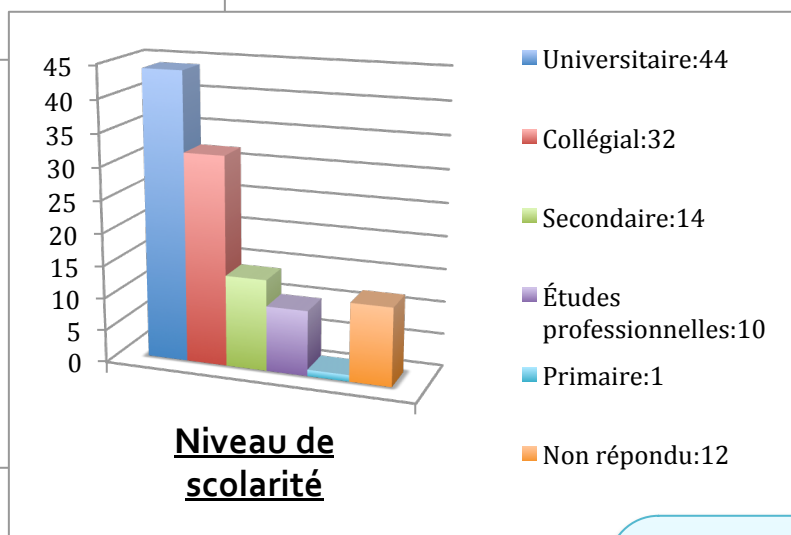
Qui sont ces femmes qui donnent un sens à la mission de La Colombe ?

Profil des femmes qui fréquentent La Colombe, établi à partir des informations recueillies auprès de 128 d'entre elles.

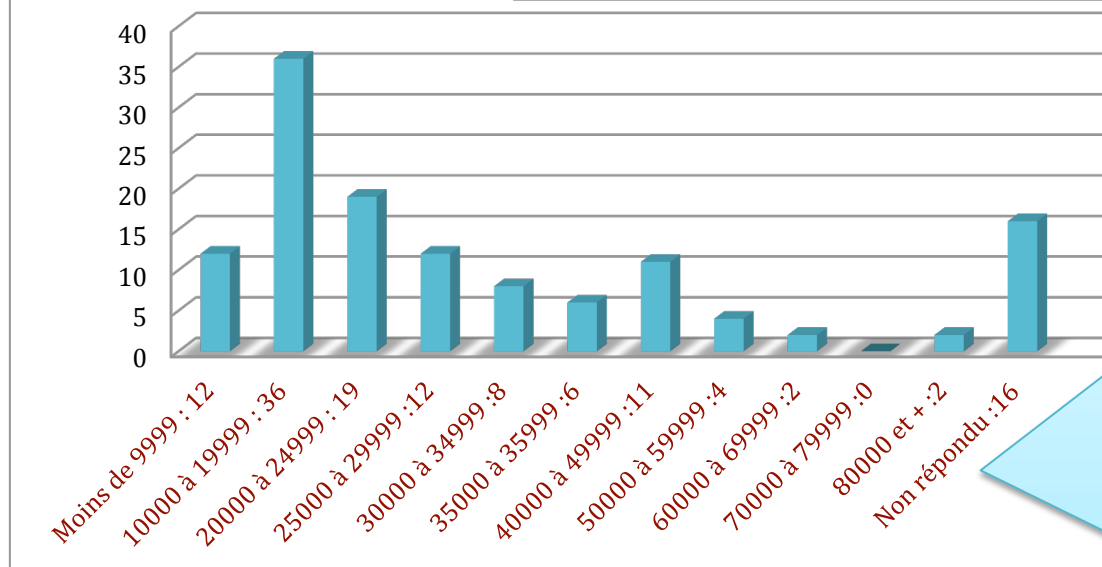


Plus de 70% des femmes (90 sur 128) sont
célibataires, veuves ou séparées

Âge moyen
66 ans



Revenu annuel



Près de 68% des
femmes
(87 sur 128)
ont un revenu
annuel inférieur à
34 999\$.
Le revenu d'une
personne seule
pour vivre hors du
seuil de faible
revenu au Québec
en 2022, se situe
entre 25 128\$ et
34 814\$ selon les
régions*

*Source : IRIS-Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, 2022



Des services et des programmes axés sur les besoins des femmes

2022-2023 a été une année marquée par la reprise des services et des programmes réguliers à La Colombe, avec un achalandage accru.

Les deux années de mesures sanitaires restrictives et de confinement ont eu pour effet de limiter l'accès aux services et de créer de la solitude et de l'isolement. Elles ont aussi accentué ou engendré de la détresse et diverses autres problématiques vécues par les femmes et dans l'ensemble de la population.

Les services, les programmes et les activités ont été axés sur le besoin manifesté par les femmes, de pouvoir accéder à des ressources, de revoir ou de rencontrer des personnes significatives, de rechercher ou retrouver un équilibre et un mieux-être dans les activités de tous les jours.

LES SERVICES

Accueil, aide et référence

Les femmes peuvent faire appel à ce service pour obtenir des informations sur les services, les programmes et les activités offerts par La Colombe.

Elles peuvent aussi y trouver de l'aide et du soutien pour diverses problématiques auxquelles les femmes sont confrontées.

Au besoin, elles ont la possibilité de discuter avec une intervenante qui leur offrira une écoute attentive et sans jugement dans un contexte de relation d'aide.

L'intervention peut être faite par voie téléphonique ou en personne lors d'une rencontre à nos bureaux, généralement la journée même ou dans les jours suivants. Un soutien personnalisé est une priorité dans notre approche auprès des femmes.

Les liens que nous avons avec d'autres organismes de la région nous permettent aussi de transmettre aux femmes une panoplie d'informations pertinentes et, s'il y a lieu, de les référer vers les ressources qui correspondent le mieux à leurs besoins.

Il est aussi possible d'accompagner des femmes qui ont besoin de soutien dans le cadre de démarches sociales, légales ou juridiques.



Des appels de bienveillance

Depuis 2020, au début de la pandémie, les intervenantes de La Colombe effectuent périodiquement des "Appels de bienveillance" auprès des membres, afin de garder le contact avec elles, prendre de leurs nouvelles et dans certaines situations leur offrir du soutien. Ces appels ont permis aux femmes de partager leurs appréhensions, leur stress et leurs préoccupations émotionnelles.

Lors de ces appels téléphoniques, plusieurs femmes ont dit être heureuses et touchées que La Colombe pense à elles. Ces appels ont permis de rappeler aux femmes que leur implication fait une différence au sein de l'organisme.

Au cours de l'année, lors des appels de bienveillance, des appels reçus au Centre, des rencontres avec les membres et des interventions de relation d'aide, nous avons constaté que plusieurs femmes:

- sont dans un rôle de proche aidante;
- vivent davantage de solitude et d'isolement;
- ont des manifestations d'anxiété et de détresse;
- ont développé de nouveaux problèmes de santé, avec ou sans perte d'autonomie;
- sont dans une situation financière précaire;
- ont des difficultés à trouver un logement à prix abordable;
- certaines ont été victimes de « Rénoviction ».

En 2022-2023, le service Accueil, aide et référence , c'est:	
2594	Appels reçus au Service: - Une augmentation de 24% - De ce nombre, 1 459 appels pour obtenir de l'information
224	Entretiens individuels de relation d'aide réalisés par voie téléphonique
155	Rencontres individuelles de relation d'aide réalisées dans les locaux du Centre: - Une diminution de 37%, attribuable aux effets de la fin des mesures sanitaires, ce qui a permis de redonner accès aux divers organismes qui offrent des services à la communauté
50	Appels de bienveillance: - Plus de la moitié de ces appels ont pris la forme d'entretiens de relation d'aide téléphonique
2	Accompagnements dans diverses situations socio-judiciaires telles que: - Rencontre au poste de police ou au bureau du Directeur des Poursuites Criminelles et Pénales (DPCP)

Halte-garderie



Au cours de cette année, le service de halte-garderie a dû être suspendu, faute de personnel pour assurer la poursuite du service.

Malheureusement, nous avons de ce fait perdu la subvention du Ministère de La Famille, qui a refusé d'accepter une suspension temporaire de ce service.

Considérant la perte de la subvention, la pénurie de main-d'œuvre et l'impossibilité d'être compétitive avec les salaires offerts dans les Centres de la petite enfance (CPE), le conseil d'administration a adopté une résolution visant la **fermeture définitive du service de halte-garderie**.

LES PROGRAMMES

Dames de cœur

Offert pour la première fois à La Colombe à l'automne 2021, le programme s'est poursuivi en 2022, en réponse à la demande et à l'intérêt manifesté par des participantes.

Dames de Cœur, est inspiré du programme

"Il était une fois... les Dames de Cœur"

pour lequel un guide d'accompagnement a été élaboré par L'Écho des femmes de la Petite Patrie à Montréal.

Le déroulement de chaque rencontre s'effectue en deux volets:

- **comment s'est passé votre semaine ?**
- **quel est le sujet du jour ?**



L'animation se fait dans le respect du rythme de chaque participante, ainsi donc, il arrive que seule la première partie soit abordée lors d'une rencontre.

Cette année, trois femmes ont signifié leur désir de poursuivre leur participation à ces rencontres qui répondent à leurs besoins de support, de motivation, d'être écoutées et comprises dans un environnement sécuritaire et propice au partage. La confiance et l'intimité développées au fil des rencontres a permis aux femmes de partager leurs peurs, leurs insatisfactions, leurs frustrations, leurs bons coups, leurs peines et leur joie.

Durant les rencontres, les femmes ont développé davantage de confiance en soi, elles se sont permises de se questionner entre elles, de nommer et aussi d'exprimer leurs émotions. Elles prennent la parole en s'adressant au groupe et non seulement à l'animatrice comme au début des rencontres.

La démarche d'introspection proposée a amené les femmes à identifier et à poser leurs limites ou à s'affirmer davantage. Les interactions respectueuses et parfois confrontantes leur ont permis de mesurer et de respecter leur niveau d'énergie, en réalisant qu'elles ne peuvent pas tout faire et être responsables de tout.

Au terme du programme, les femmes disent qu'elles sont capables de s'affirmer davantage auprès de leurs proches et d'autres personnes dans diverses situations. Elles sont de plus en plus honnêtes envers elles-mêmes en assumant la cohérence entre ce qu'elles pensent et ce qu'elles disent.

En 2022-2023 – Dames de coeur, c'est:		
Printemps 2022	2	Rencontres en groupe
	4	Participantes
	8	Présences
Automne 2022	12	Rencontres en groupe
	3	Participantes, elles ont toutes complété la démarche
	35	Présences
	2	Rencontres individuelles de relation d'aide



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. Il s'adresse aux parents d'enfants âgés de cinq ans et moins et il a pour objectif d'accroître les compétences parentales.

Le programme a été offert et animé en collaboration avec une éducatrice et intervenante à la petite enfance de la Maison de La Famille du Nord à Mont-Tremblant.

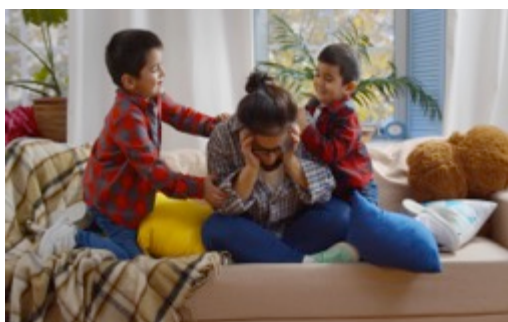
Les rencontres ont eu lieu au cours de l'automne 2022 à La Maison De La Famille du Nord, elles étaient animées par deux intervenantes, dont une de La Colombe. Les deux intervenantes ont suivi une formation spécifique en lien avec le programme.

Le groupe était composé de quatre mamans, l'âge de leurs enfants variait entre huit mois et douze ans, leur statut d'emploi était varié (sans emploi, congé de maternité, travailleuse autonome).

Lors des rencontres, les échanges en groupe permettent aux parents de:

- partager leur quotidien et leurs inquiétudes;
- se renseigner et découvrir d'autres façons de faire;
- normaliser des situations et valider leurs interrogations;
- nommer leurs émotions et trouver des solutions entre elles.

Les principales préoccupations des participantes à ce groupe portaient sur leur rôle, leur sentiment de culpabilité et sur les attitudes à adopter face aux réactions et aux émotions de leurs enfants. Des parents de ce groupe devaient composer au quotidien avec certaines problématiques de comportement de leurs enfants. Beaucoup de questionnements reliés au type d'intervention à privilégier, au bien-être de leurs enfants et à l'organisation du quotidien de la famille ont été abordés.



Les échanges entre les participantes ont été très enrichissants et réconfortants pour la plupart des mamans présentes. Le partage de leur expérience de parents a permis d'identifier des pistes de solution, pour mieux faire face à certaines situations vécues avec leurs enfants et ainsi augmenter leur confiance et leur sentiment de compétence. Il a aussi contribué au développement d'une solidarité groupe et à de nouvelles amitiés qui ont donné lieu à des échanges de service entre elles.

En 2022-2023 – Ya personne de parfait, c'est:	
6	Rencontres en groupe
4	Participantes
13	Présences

Technique de libération des émotions (EFT-Tapping)

La **Technique de libération des émotions** est une technique psychocorporelle qui utilise les méridiens énergétiques chinois, l'EFT permet de déprogrammer des réactions émotionnelles gravées en nous qui se manifestent de diverses façons dont le stress, les peurs ou l'anxiété.

Cette technique met en évidence la relation entre les méridiens, les organes, les muscles et les émotions. Elle est utilisée pour diminuer les effets des stress post-traumatiques.



Elle est aussi efficace pour réduire les effets des stress non adaptés qui nous freinent dans notre vie comme les difficultés liées au manque de confiance en soi, les angoisses, l'anxiété, l'insomnie, les peurs spécifiques et les compulsions.

Lors de la première rencontre, les participantes sont invitées à identifier et à partager un comportement ou une habitude dont elles veulent voir l'intensité diminuer.



Ensuite, il leur est demandé d'identifier les comportements inverses et les émotions souhaités dans un contexte d'acceptation de soi. Ce qu'on appelle un ancrage positif.

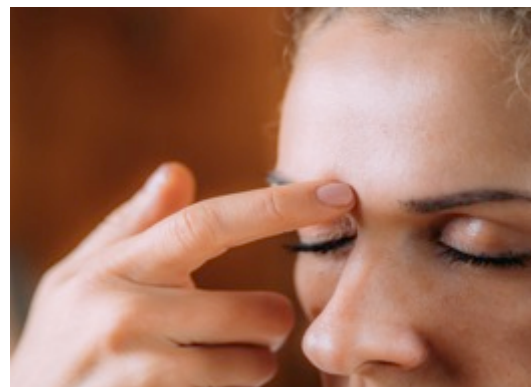
La technique consiste à se connecter au problème qu'on veut régler et ensuite effectuer des tapotements avec les doigts sur huit points d'acupuncture (sans aiguille) situés sur le visage, le haut du corps et les mains.

Au cours de la démarche, suite au partage du vécu en lien avec le comportement à modifier, les rencontres se déroulent en deux parties:

- une introspection individuelle sur le vécu et les ressentis, à l'aide d'un questionnaire et avec le soutien de l'intervenante;
- la pratique de la technique du tapotement.

En cours d'expérimentation, deux participantes ont dit ressentir du calme en elles après avoir effectué le tapotement. Pour une d'elles, l'introspection sur la compulsion de fumer est venue mettre en lien ce réflexe, avec le désir de faire comme les autres. Cela lui a permis d'identifier et de travailler la source du comportement qu'elle veut modifier. Peu à peu, l'automatisme des tapotements l'emporte sur son réflexe de fumer.

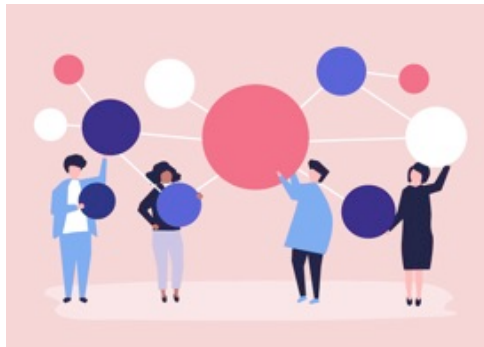
Une autre participante a remarqué qu'elle se sent moins envahie par l'anxiété. Quand l'anxiété se pointe, elle respire et à l'aide de la technique apprise et des tapotements, son niveau de stress diminue.



L'EFT est aussi un outil très simple et efficace qui peut être utilisé immédiatement en cas de débordement émotionnel. Deux participantes ont dit que le recours à cette technique devient de plus en plus un automatisme lorsque le comportement non désiré veut se manifester et qu'elles vont la mettre en pratique afin d'atteindre un mieux-être.

En 2022-2023 - Technique de libération des émotions, c'est:	
6	Rencontres en groupe
3	Participantes
14	Présences
4	Rencontres individuelles de relation d'aide
6	Rencontres de suivi avec des participantes de groupes précédents

Relations interpersonnelles et enjeux



Les dernières années furent éprouvantes à plusieurs niveaux pour la population en général et particulièrement difficile pour les femmes. Les différentes formes de violence vécues, la précarité financière et l'isolement ont apporté un vaste lot de vulnérabilités.

La Colombe souhaite être partie prenante dans la sensibilisation et la prévention de la violence et des abus sous toutes leurs formes. Au cours de la première année de ce programme qui se décline sur 3 ans, nous avons priorisé l'éducation populaire à propos des fraudes diverses et des relations amoureuses malsaines, dont les fraudes amoureuses.

Le programme **Relations interpersonnelles et enjeux** interpelle la complémentarité de l'expertise des ressources disponibles sur notre territoire. Il vise également à faire connaître ces différentes ressources spécialisées. Ainsi, ce nouveau programme s'adresse à la population féminine de la MRC des Laurentides. Il a pour but de sensibiliser et d'informer sur les enjeux interpersonnels issus des relations dans divers contextes. Il vise aussi à prévenir les situations d'abus, de violence et d'exploitation auxquelles les femmes sont exposées. La sensibilisation, la prévention et l'aide aux femmes pourront s'actualiser par la collaboration avec des partenaires de la région. Ils pourront aussi donner lieu à des interventions et à des références auprès d'autres organismes communautaires ou institutionnels.

Des présentations ont été offertes en collaboration avec la Fédération de l'Âge D'or du Québec (FADOQ), la Sûreté du Québec (SQ), Prévoyance envers les aînés des Laurentides et la Caisse Populaire de Sainte-Agathe-des-Monts. Trois thèmes ont été intégrés dans le cadre des Cafés-causeries de La Colombe:

- les arnaques amoureuses, la maltraitance et les fraudes téléphoniques (Une le jour et une autre en soirée);
- la prévention de la fraude;
- l'intimidation entre aînés.

Trois autres thèmes ont été proposés et présentés par les intervenantes de La Colombe:

- les relations amoureuses (La violence psychologique);
- les arnaques amoureuses (Partage d'expériences vécues);
- les saines relations amoureuses.

Au cours de ces rencontres, les femmes ont pu modifier leurs croyances et faire des liens entre des expériences antérieures et leur situation actuelle, afin d'être à l'écoute de leurs signaux d'alarme et ainsi pouvoir se protéger de gens mal intentionnés.

Elles ont pu identifier le rôle de leur émotivité dans leur capacité d'évaluer et de considérer les intentions de l'entourage à leur égard. Une grande partie d'entre elles ont développé une vigilance lorsqu'elles sont sollicitées pour de l'argent, que ce soit en personne, par téléphone ou par internet. Elles ont été étonnées du grand nombre de fraudes et de situations d'exploitation. Les femmes ont dit qu'elles sont plus en mesure d'identifier la violence psychologique et sa subtilité.

En 2022-2023 – Relations interpersonnelles et enjeux, c'est:

6

Présentations et discussions intégrées aux Cafés-causeries de La Colombe
3 animées par des représentants de la FADOQ, la SQ, Prévoyance envers les aînés des Laurentides et la Caisse Populaire
3 animées par des intervenantes de La Colombe

Des ateliers sur des thèmes d'actualité et des activités rassembleuses



LES ATELIERS THÉMATIQUES



À La Colombe, milieu de vie, les intervenantes entendent souvent les femmes parler de leurs craintes de vieillir. La moyenne d'âge des membres est de 66 ans. Les femmes mentionnent qu'elles subissent les contre-coups de la pandémie de Covid, elles disent avoir vieilli plus rapidement pendant cette période.

Le partage des craintes de la maladie reliée au vieillissement permet aux femmes de ventiler. Elles réalisent l'importance de maintenir leurs acquis aux niveaux physique, intellectuel et relationnel.

Le Bien Vieillir propose aux femmes une réflexion sur comment elles se projettent dans l'avenir, afin de pallier à leurs craintes de perte d'autonomie. Elles recherchent et trouvent des pistes de solution pour s'assurer d'un avenir qui sera doux et réaliste.

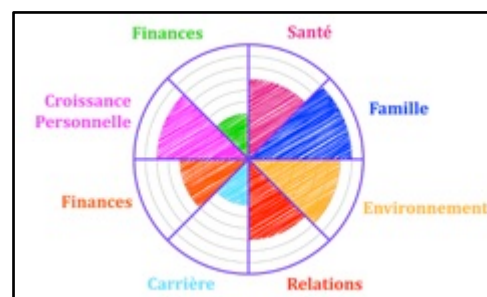
Par son contenu, l'atelier offre aussi aux femmes l'opportunité d'identifier ensemble des gratitudes qui leur sont chères, telles que:

- profiter des petits-enfants
- pouvoir encore conduire une voiture
- avoir la vue et être mobile
- avoir des amis et le potentiel de développer de nouvelles relations
- avoir toute sa tête
- avoir du temps...

Au cours de l'atelier, elles ont développé de plus en plus le réflexe d'habiter le moment présent et ce faisant, leur appréhension du futur a diminué. Les femmes ont pris conscience qu'il est normal que le vieillissement ait un effet sur le niveau d'énergie et la capacité physique. Le partage et la mise en commun de leurs insatisfactions et de leurs craintes leur ont fait réaliser qu'elles ne sont pas seules à vivre ces émotions face à cette réalité.

La compréhension et l'accueil mutuel a permis de développer une solidarité et d'être une inspiration pour chacune.

À l'aide de "La roue de la vie", les femmes ont identifié les sphères de leur vie dans lesquelles elles souhaitent s'investir davantage et se fixer des buts, afin d'augmenter leur niveau de satisfaction et leur bien-être. Le témoignage d'une participante qui vit en résidence pour aînés a eu une influence sur une autre participante qui a décidé d'aller visiter la RPA, avec la perspective de sortir de la solitude et d'y trouver un lieu agréable à vivre.



En 2022-2023 – Le Bien Vieillir, c'est:

9	Rencontres en groupe
5	Participantes
37	Présences

Offert à l'hiver 2023, À la RECHERCHE du BONHEUR propose aux femmes de prendre part en groupe à un questionnaire, sur la nature du bonheur et son rôle dans le quotidien de chacune. Les rencontres se déroulent dans un environnement propice aux échanges et aux discussions.

L'approche et les moyens utilisés en cours d'animation visent à permettre aux participantes de:

- définir leur propre philosophie du bonheur et reconnaître les bénéfices et les enjeux qui y sont reliés;
- identifier ce qui les rend heureuses et développer des stratégies pour éviter les pièges du Malheur;
- comprendre l'importance de partager leur bonheur.

Divers sujets ont été explorés lors des rencontres, tels que:

- les besoins fondamentaux
- les ingrédients du bonheur
- les hormones du bonheur
- les habitudes à adopter pour développer son propre bonheur
- la gratitude, l'autocompassion et l'émerveillement
- le bonheur autour du monde

Une routine propre à la plupart des rencontres débutait par une méditation guidée afin de permettre aux participantes de se centrer sur le moment présent, elle se terminait avec une chanson/vidéo dont les paroles étaient fournies. Les commentaires reçus face à cette façon de faire témoignent d'une grande appréciation.

L'utilisation de Powerpoint pour la présentation audio-visuelle et de textes pour soutenir le contenu a été très pertinente. Les participantes ont énormément apprécié la qualité et la beauté des images et des vidéos. Des supports pédagogiques tels que: questionnaires, calendrier, cartes à citation, paroles de chanson et documentation ont aussi été utilisés pendant les rencontres.

Les participantes ont eu du plaisir, elles étaient énergisées et heureuses après les rencontres. La plupart restaient pour le dîner. On peut en conclure que les hormones du bonheur étaient bel et bien secrétées.

En 2022-2023 – À la Recherche du Bonheur, c'est:	
10	Rencontres en groupe
14	Participantes
38	Présences



Constatant un besoin encore bien présent pour certaines femmes de mieux apprivoiser leur stress et de comprendre ses effets sur leur vie et leur santé, La Colombe a offert pour la 2^e fois cet atelier à ses membres.

Au cours de l'atelier **Gestion du stress**, les femmes ont pu apprendre comment fonctionne leur propre mécanisme d'adaptation face à un stress vécu et prendre conscience des facteurs qui l'influencent dans leur vie.

Tout au long des rencontres, elles étaient invitées à mettre en pratique plusieurs exercices de gestion de stress. Un des effets de ces expérimentations aura été d'avoir un regard nouveau sur leur stress au quotidien.

Cela leur a permis de prendre conscience de leurs capacités et de leur pouvoir d’agir sur les situations qui génèrent le stress. Pour une participante, cela l’a encouragée à faire part clairement de ses besoins à son propriétaire actuel et d’obtenir de meilleures conditions en tant que locataire.

Une autre mentionne qu’elle s’est rendu compte qu’elle n’avait pas tous les outils pour gérer son stress, qui se transforme ensuite en anxiété. Elle dit que l’atelier l’a fait travailler plus en profondeur sur ses émotions et que ça lui permet de voir les situations de façon plus objective.

... Pouvoir d’agir
Pouvoir choisir ...



Les femmes ont été invitées à faire un bilan de leur situation actuelle, afin de mieux déterminer leur priorité de vie et s’approprier leur pouvoir d’agir pour être en mesure de mieux affronter les événements de la vie au quotidien.

En 2022-2023 – Gestion du stress, c’est:	
6	Rencontres en groupe
3	Participant, 2 d’entre elles ont complété la démarche
16	Présences
4	Rencontres individuelles de relation d’aide

L’Art thérapie de groupe permet aux participantes d’exprimer des pensées et des sentiments tant par l’image que par les mots.

Le processus créatif qui intègre une partie ludique, amène les femmes à faire des prises de conscience et par la suite faire des changements positifs.

À l’aide de mythes et de légendes racontées par l’art-thérapeute, les participantes sont propulsées dans des univers de femmes à la fois fortes et rebelles afin de favoriser l’ouverture d’esprit et le non-jugement. Au cours du processus, elles évoluent dans un climat de confiance envers les autres et surtout en elles-mêmes.

Les messages issus des récits favorisent le cheminement des femmes à reconnaître leur droit d’être qui elles sont, d’être authentiques, de se juger moins sévèrement pour ainsi améliorer leur estime de soi.

À l’aide de ces récits et des images réalisées, les femmes se sont ouvertes sur leurs peurs, leurs moments de déprime et leurs émotions plus sombres qui ont touché différentes étapes de leur vie. Leur regard sur les personnages des récits leur a permis de reconnaître certaines émotions négatives qu’elles peuvent ressentir et par la suite, de les exprimer pour évoluer plus sainement dans leur vie. Elles ont aussi pu apprécier leur capacité de résilience.

Un premier groupe a eu lieu le jour et un deuxième en soirée, afin d’offrir l’opportunité aux femmes qui travaillent durant la journée de participer à cet atelier.



En 2022-2023 – L’Art thérapie, c’est:		
Groupe jour	11	Rencontres en groupe
	7	Participant, 4 d’entre elles ont complété la démarche
	52	Présences
	1	Rencontres individuelles de relation d’aide.
Groupe soir	5	Rencontres en groupe
	7	Participant, 7 d’entre elles ont complété la démarche
	32	Présences



Journal Créatif

Le **Journal Créatif** est un outil d'exploration de soi qui prend la forme d'un journal intime non conventionnel. La méthode utilisée allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale. Elle s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et s'inspire de multiples techniques d'écriture créative.

Au delà des habiletés littéraires ou artistiques, cet atelier vise le développement global de la personne.

Il peut servir à mieux se connaître, exprimer ses émotions et clarifier ses pensées afin de faire des choix mieux éclairés, d'effectuer des changements dans sa vie personnelle, d'avoir accès à ses ressources et de stimuler sa créativité. L'accent est mis sur les apprentissages réalisés par les participantes.



C'est un outil concret et flexible qui contribue à la détente et à diminuer le stress, il est accessible à toutes et facile à utiliser.

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.

"Lorsque je sors d'un atelier de Journal créatif, je me sens heureuse, détendue, comblée"

"Je réalise qu'en ayant cet outil à portée de main, il m'est possible de gérer mon stress ou du moins m'apaiser"

En 2022-2023 - Le Journal créatif, c'est:		
Groupe printemps 2022	2	Rencontres en groupe
	6	Participantes
	12	Présences
Groupe hiver 2023	9	Rencontres en groupe
	8	Participantes, 5 d'entre elles ont complété la démarche
	55	Présences

L'**Atelier d'improvisation** a été conçu et mis sur pied à l'hiver 2023 pour répondre à un besoin grandissant des femmes de pouvoir s'exprimer librement, tout en stimulant le lâcher-prise individuel et collectif.



Pendant les rencontres, les participantes étaient invitées à briser la glace en pratiquant plusieurs exercices de réchauffement, suivis de petites pratiques d'improvisation afin de pouvoir mieux entrer en scène par la suite.

Plusieurs outils et conseils leur étaient proposés pendant ces pratiques.

Ainsi, au moment où les participantes devaient commencer leur mise en scène, elles arrivaient avec plus d'assurance et d'aisance pour utiliser leur plein potentiel.

Un bel esprit d'équipe s'est créé dans un climat de jeux et de fous-rires, laissant tomber toute forme de compétition.

« Plus l'atelier avançait et plus je me rendais compte que j'en avais vraiment besoin, ça répondait à mon besoin de lâcher-prise dans ma vie au quotidien, de dédramatiser mes soucis au quotidien ! »

« Pour moi improviser c'est un concept complètement nouveau, ça me fait un grand bien d'exploiter ma créativité en toute confiance, ça me donne confiance en moi. »

En 2022-2023 – L'Atelier d'impro, c'est:	
9	Rencontres en groupe
13	Participant
38	Présences
8	Rencontres individuelles de relation d'aide



C'est à la fin des rencontres du programme "Dames de cœur", lorsqu'une participante nous a parlé des cahiers de Marcia Pilote, que ce nouvel atelier a pris forme.

Quelques femmes qui avaient participé à d'autres activités de développement personnel ont démontré un intérêt pour un atelier qui vise le mieux-être, par la reconnaissance de leur nature profonde.



Et si j'osais m'aimer propose une démarche centrée sur l'amour de soi, où les femmes ont l'opportunité de découvrir les influences qui les ont conditionnées et qui ont des répercussions sur leur présent.

Cet atelier de développement personnel est soutenu par des exercices et des réflexions à faire à la maison, entre les rencontres. Des thèmes tels que; la fierté, la honte, les valeurs, les limites, la dignité, les peurs, la culpabilité, le pardon ont été abordés. Afin de faciliter leur démarche, toutes les participantes ont reçu un exemplaire du cahier de Marcia Pilote "S'AIMER".

Les femmes ont manifesté un profond investissement dans leur démarche de mieux-être. Au terme de l'atelier, elles disent qu'elles se considèrent plus indulgentes envers elles-mêmes et qu'elles agissent en ce sens. Elles se donnent un temps de réflexion avant de dire oui et elles évaluent davantage leurs désirs et leurs besoins. Pour des motifs propres à chacune, elles se sont dites satisfaites d'avoir été fières d'elles au cours des exercices.

L'accueil, le non jugement, le respect et la confidentialité ont permis aux femmes de se dévoiler avec confiance et de développer une solidarité de groupe favorable au partage de leur vécu.

Les participantes sont de plus en plus conscientes de ce que signifie S'AIMER sans être parfaite, elles osent poser des actions concrètes qui répondent à leurs besoins, à leurs valeurs et à leur bien-être.



En 2022-2023 – Et si j'osais m'aimer, c'est:	
8	Rencontres en groupe
7	Participant, 5 d'entre elles ont complété la démarche
39	Présences
5	Rencontres individuelles de relation d'aide

LES ACTIVITÉS

L'activité **Cuisine collective** est accessible à toutes les femmes qui se soucient d'une saine alimentation pour elles et leur famille. Les participantes sont très heureuses de pouvoir venir cuisiner en petit groupe, tout en respectant les mesures d'hygiène et de salubrité qui s'imposent dans une cuisine pour la préparation et la conservation des repas. Elles mettent en commun leur temps et leurs compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent ensuite à la maison au coût d'un dollar par portion. Le partage des tâches est toujours de mise, chacune met ses aptitudes au service du groupe et plusieurs font l'apprentissage de connaissances nouvelles en cuisine.



La cuisine collective est aussi un moyen d'économiser, de briser l'isolement et de socialiser. Après avoir cuisiné ensemble, certaines femmes se fréquentent aussi à l'extérieur du Centre et communiquent sur les réseaux sociaux. Elles sont aussi motivées à cuisiner plus souvent à la maison.

Avec le coût de la facture d'épicerie qui a grimpé en flèche, plusieurs femmes étaient très heureuses de participer à la cuisine collective pour bénéficier du faible coût des plats qu'elles préparent.

Les femmes seules sont les plus touchées par les hausses de toutes sortes, elles sont majoritaires parmi les participantes, elles aiment cuisiner avec d'autres, découvrir des recettes et des trucs de cuisine et avoir des petits plats déjà cuisinés en réserve.

Une participante nous a confié que le fait de participer à la cuisine collective lui a redonné confiance en elle, elle pense que ça va l'aider lorsqu'elle retournera au travail, elle se trouve meilleure qu'elle le croyait.

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).

Bouffe Laurentides soutient la cuisine collective de La Colombe, en effectuant la livraison des denrées alimentaires offertes gracieusement par Moisson Laurentides.

En 2022-2023 – La Cuisine collective de La Colombe, c'est:	
10	Rencontres de cuisine collective - Une augmentation de 25% 49 heures d'activité cuisine avec les femmes
37	Participantes, dont 25 femmes seules, 7 en couple et 5 familles 9 participantes de plus, une augmentation de plus de 30%
498	Portions cuisinées 189 portions de plus, soit une augmentation de plus de 60% 33 recettes différentes
51	Personnes, dont 3 enfants ont bénéficié de ces repas 28 personnes de plus, une augmentation de plus de 100%
372	Kilos de denrées offertes gracieusement par Moisson Laurentides et livrées par Bouffe Laurentides

Cafés-causeries



En 2022-2023, les **Cafés-causeries** ont repris leur cours habituel tant attendu après deux années de confinement et de restrictions.

À compter de l'automne 2022, le nombre de femmes présentes a augmenté significativement. Pour plusieurs femmes, ces rencontres sont une occasion privilégiée de discuter avec d'autres de sujets d'actualité, d'émettre leur point de vue et de partager des idées.

De nombreux sujets ont été abordés au fil des 22 cafés-causeries de cette année, certains ont suscité chez les participantes des réflexions amenant un regard parfois nouveau et souvent plus objectif face à ce qui les entoure.

À d'autres moments, certaines thématiques ont amené un sentiment de légèreté provoquant la détente dans une ambiance amicale.

Lors de ces rencontres, nous avons reçu quelques invités de l'extérieur, des représentants de divers organismes sont venus informer et outiller les femmes au sujet des fraudes, une réalité très présente et encore méconnue. Les échanges ont suscité une prise de conscience de certaines habitudes et des moyens de prévention. Une autre est venue parler de la santé émotionnelle, des effets des idées positives et de la saine bienveillance envers soi, sur l'équilibre mental et le mieux-être.

Les cafés-causeries sont ouverts à toutes les femmes, qu'elles soient membres ou non de La Colombe. Tout au long de l'année, ils ont permis aux participantes d'apprendre, de s'informer, de partager leurs connaissances, leurs expériences et pour certaines de créer des liens d'amitié.

En 2022-2023 – Les Cafés-causeries de La Colombe, c'est:	
22	Cafés-causeries, une augmentation de près de 30% 6 rencontres animées par des invités de l'extérieur
232	Présences, une augmentation de plus de 200%
12	Rencontres individuelles de relation d'aide

Femmes en mouvement

L'activité **Femmes en mouvement** offre aux participantes l'occasion de faire de la marche et de l'exercice en plein air en compagnie d'autres femmes, dans divers endroits sécuritaires et apaisants. Des femmes de tous âges ainsi que quelques mamans avec poussette se sont jointes aux groupes. À la demande des participantes, nous avons parcouru les sentiers avoisinant le Centre. Lors du parcours, une séance de cardio, des exercices légers et des étirements étaient pratiqués.

Les exercices proposés étaient tirés du programme d'activités physiques VACTIVE pour les aînés, de KINO-QUÉBEC. Nous avons adapté certains exercices pour pouvoir les faire à l'extérieur. Certaines participantes atteintes d'une légère perte d'autonomie ont pu améliorer progressivement leur mobilité suite à ces sorties hebdomadaires. D'autres ont intégré la marche à leur quotidien. En cours de randonnée, l'écoute attentive de l'intervenante fut aussi bienfaisante.



En 2022-2023 - Femmes en mouvement, c'est:	
10	Rencontres en groupe, une augmentation de plus de 60%
12	Participantes, une augmentation de 300%
30	Présences, une augmentation de 300%
4	Rencontres individuelles de relation d'aide



La vie communautaire

Cette année la vie communautaire a pu reprendre son cours plus normal, les mesures restrictives et de distanciation ayant pris fin. Les femmes qui fréquentent La Colombe attendaient impatiemment la reprise de ces activités rassembleuses.

Les dîners communautaires



Les dîners communautaires ont lieu les mardis midis. Ils font partie des activités populaires que les femmes inscrivent minutieusement à leur agenda semaine après semaine. Ils sont ouverts à toutes les femmes, qu'elles soient membres actives ou non de La Colombe.

Après deux années de restrictions, plusieurs ont rappelé l'importance de continuer à offrir cette occasion de repas collectif, car il est un lieu de rassemblement qui leur 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 participantes de s'informer sur le Centre et de s'intégrer en douceur au groupe.

Les femmes qui fréquentent le Centre depuis longtemps sont de fidèles ambassadrices qui se font un plaisir de bien accueillir les nouvelles venues. À certaines occasions, des représentantes du CISSS viennent au dîner en équipe et/ou avec des clientes, pour les introduire au Centre et faciliter le premier contact avec l'équipe et les membres de La Colombe.

En plus des dîners communautaires inscrits à la programmation régulière, un « Spécial dîner de Noël » et des « Retrouvailles épluchette de blé d'Inde » ont eu lieu au grand plaisir des participantes... Et de l'équipe.

En 2022-2023 - Les dîners communautaires , c'est:	
26	Dîners communautaires
372	Présences, dont 42 pour le "Spécial dîner de Noël" et 27 pour les "Retrouvailles épluchette de blé d'Inde"

La période estivale 2022

Durant la période estivale, les services de La Colombe ont été maintenus et la programmation des activités a été revue, en fonction de l'ambiance vacancière propre à la saison et de la présence plus variable aux activités du Centre.

Cette année encore, l'été fut bien rempli pour les femmes qui ont fréquenté La Colombe. Plusieurs activités étaient proposées afin de pouvoir se divertir, garder des liens avec les autres femmes et obtenir de l'écoute et de l'aide au besoin.

Les pique-niques du lundi;

Des rendez-vous pique-niques ont été organisés aux plages environnantes ou chez certaines membres lors de cette période estivale. Un accueil chaleureux et une atmosphère de joyeuse camaraderie étaient de rigueur!



« Merci de m'avoir permis de visiter la Maison Lavande, j'ai ressenti plus de calme et l'écoute des intervenantes m'a été bienfaisante! »

Les sorties du mardi:

Les femmes ont eu l'occasion de participer à des sorties offertes par le Centre dans divers endroits de la région des Laurentides. Les participantes qui ne possèdent pas de voiture ont pu bénéficier de transport pour se rendre et l'entrée était gratuite pour toutes. Pour plusieurs d'entre elles, ces escapades hebdomadaires ont été une occasion de sortir de leur milieu de vie et de se sentir en vacances!

Les dîners "Formule Resto" du jeudi:

Chaque jeudi, les participantes ont pu recevoir un dîner livré directement du restaurant à La Colombe, et ce, en bonne compagnie dans une ambiance conviviale. Les femmes se sont senties bien choyées, car pour certaines, aller au restaurant est devenu un luxe inaccessible.

Le taux de participation aux activités a été très bon. Les femmes ont été plus que reconnaissantes d'avoir bénéficié de toutes ces opportunités qui ont été rendues possibles grâce à la subvention que nous avons obtenue du Secrétariat à la condition féminine du Québec.

La période estivale 2022, c'est:	
8	Pique-niques du lundi
51	Participant
8	Sorties du mardi en groupe dans la région
144	Participant
6	Dîners "Formule Resto" en groupe le jeudi à La Colombe
111	Participant

Les bénévoles

Les bénévoles sont essentiels à la bonne marche des activités de La Colombe. Leur engagement, leur disponibilité et leur implication expriment bien leur intérêt à l'égard de la cause des femmes. Leur présence fait une différence, elle contribue au mieux-être des femmes et de la collectivité.

Suite à une demande du comité des bénévoles, une charte de fonctionnement a été établie pour standardiser la mise en place des procédures et pour faciliter l'intégration des nouvelles bénévoles.



Cette année, les 39 bénévoles ont donné plus de mille quarante heures de leur temps, qu'ils ont consacré à la réalisation de diverses tâches nécessaires au bon déroulement de nos activités. Au mois de novembre, 10 bénévoles de La Colombe ont été reçues au Théâtre Le Patriote pour un spectacle d'humoriste, la soirée était organisée par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts pour souligner l'apport des bénévoles dans les organismes communautaires de la région. Trois billets pour le spectacle de Guylaine Tremblay à ce même théâtre ont aussi été distribués par tirage parmi les bénévoles. Le dîner "Hommage aux bénévoles" de la Colombe a été reporté au mois de mai 2023.

En 2022-2023 - Les bénévoles à La Colombe, c'est:	
39	Bénévoles
2	Réunions du comité des bénévoles
774 heures	Pour la Friperie
42 heures	Pour l'évènement "Portrait de femmes"
227 heures	Pour la soupe du mardi, l'entretien des plate-bandes, les décorations de la maison, le conseil d'administration et la préparation du rapport annuel d'activités

L'accessibilité à nos locaux

La Colombe offre la possibilité à certaines ressources locales ou régionales d'offrir leur support à la communauté en utilisant les locaux du Centre, après entente lorsque ceux-ci sont disponibles.

Une entente est conclue avec le Centre de la Petite Enfance Bambouli, afin que les responsables puissent 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 cinq femmes qui composent le conseil d'administration sont toutes membres et participantes, ce qui est un prérequis pour se présenter et siéger au conseil.

Réunions du conseil d'administration

- Le conseil a tenu cinq séances régulières et trois résolutions par voie électronique, incluant l'adoption de la liste des membres.
 - Il a participé à deux rencontres de planification stratégique avec l'équipe de travail, dix personnes incluant un animateur externe étaient présents.

Assemblée générale annuelle de La Colombe

- L'assemblée générale annuelle été tenue le 10 juin 2022. Au total, 35 personnes étaient présentes, de ce nombre, on compte quatre employées membres, sept administratrices et un animateur externe du Centre qui agissait à titre de président de l'assemblée. Afin d'offrir une ambiance festive après toutes ces années de restrictions, l'assemblée s'est tenue au Club de golf de Val-Morin.

Fréquentation, achalandage et accessibilité

- La Colombe accepte de nouvelles adhésions tout au long de l'année. Nous avons été à même de comptabiliser 128 membres actives au cours de l'année 2022-2023. Graduellement, dans ce contexte de post-pandémie, le nombre de nouvelles membres s'est accru, ce sont 39 nouvelles femmes qui se sont inscrites au cours de l'année.
- En date du 31 mars 2023, il y avait 86 cartes de membre en règle.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 3 519 présences au Centre et nous avons reçu 2 594 appels téléphoniques. Les raisons qui motivent la présence et les appels des femmes au Centre sont multiples, allant de la demande d'aide, à la participation aux activités et aux ateliers ou pour obtenir des informations de tout genre.
- Bon nombre de femmes fréquentent La Colombe par le biais de certaines activités telles que les cafés-causeries et les dîners communautaires, sans prendre de carte de membre.
- 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 à la clientèle pendant 49 semaines. Trois autres semaines ont été réservées pour du travail administratif.

Les réunions, formations et informations

Réunions :

- **Équipe de travail de La Colombe** : 62 rencontres.
- **Comité Friperie** : 2 rencontres totalisant 20 présences de bénévoles et 4 membres de l'équipe de travail.

Formations et informations :

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL)** :
 - Mieux gérer les documents administratifs: 2 personnes.
 - Reddition de compte: 1 personne.
- **Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)**
 - La protection des enfants en contexte de violence conjugale (PEVC): 1 personne.
 - Ya personne de parfait (Y'APP) Formation d'animateur : 1 personne, 4 jours.
- **Secrétariat à la condition féminine du Québec**:
 - Sensibilisation en matière de violence sexuelle et de violence conjugale (appel de projets): 1 personne.
- **Réseau des femmes des Laurentides (RFL)**:
 - Prendre soin de soi en temps de pandémie, Dr Danie Beaulieu: 4 personnes.
 - Bye Bye anxiété: 4 personnes.
- **L'Ombre-Elle**:
 - Accompagnement auprès des personnes victimes de violence conjugale: 1 personne.
- **Moisson Laurentides**.
 - Formation Bilan de la faim: 1 personne.
- **Régail +**.
 - Hygiène et salubrité alimentaire : 1 personne.
- **Bête féroce communications** :
 - Planification stratégique de communication et de visibilité : 5 rencontres.

Coaching et supervision :

- **Coaching professionnel de direction** : 3 rencontres, 1 personne.
- **Coaching d'équipe** :
 - Programme relations interpersonnelles et enjeux: 4 rencontres, 2 personnes.
- **Supervision clinique des intervenantes** :
 - En groupe : 6 rencontres, 3 personnes.
 - Individuelle : 4 rencontres, 3 personnes.



Le financement et les levées de fonds

À chaque année, les divers paliers gouvernementaux octroient des subventions aux organismes communautaires, afin qu'ils puissent offrir à la population des services en lien avec leur mission. La Colombe fait partie des organismes qui reçoivent cette part de financement. Toutefois, des ressources financières complémentaires sont nécessaires afin de mener à bien le fonctionnement des services et la réalisation des programmes et des activités du Centre.

Les campagnes de levée de fonds ainsi que les dons matériels et en argent offerts par des donateurs privés et corporatifs contribuent de manière significative à la réalisation de notre mission qui est d'améliorer la condition féminine.

Le financement (Subventions – Programmes spécifiques)	
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) - Rehaussement (PSOC)
Secrétariat à la condition féminine du Québec	- Subvention de 30 000\$ qui prendra fin le 30 septembre 2023.
Ville de Sainte-Agathe-des-Monts	- Subvention aux organismes communautaires
Députée de Bertrand, Mme France-Élaine Duranceau	- Soutien à l'action bénévole

Les campagnes de levée de fonds représentent une partie appréciable du financement complémentaire de La Colombe. C'est avec le généreux soutien des entreprises de la région et des instances municipales que la promotion et la réalisation de nos levées de fonds sont rendues possible. Leur implication et l'indispensable participation de la population et des femmes membres du Centre permettent de tenir ces événements avec succès année après année.

Au fil des diverses campagnes que nous avons expérimentées, La Friperie s'est avérée un bon moyen de rentabiliser le plus possible le temps investi par le personnel et les nombreux bénévoles impliqués. Elle est aussi profitable et écologique puisqu'elle permet à la fois de donner une deuxième vie aux vêtements, d'offrir à la population des produits de qualité à bon prix pour toute la famille et de recueillir des fonds pour La Colombe.

La popularité de la Friperie est en hausse, elle est aussi une belle vitrine sur le centre, elle permet à la population de mieux connaître l'organisme, sa mission et ses services.

La tenue d'une Friperie nécessite le soutien d'un bon nombre de bénévoles pour le tri des vêtements reçus, leur classification, l'étalage de ceux qui sont mis en vente, l'accueil des clients et la rotation des vêtements aux changements de saison. Les vêtements non conservés pour la Friperie sont donnés à d'autres organismes de la région. Une telle levée de fonds serait impensable sans la disponibilité d'une belle équipe de bénévoles.

D'autres campagnes viennent s'ajouter de façon ponctuelle au cours de l'année.

Les levées de fonds et les dons en argent		
La Grande Friperie	Printemps / Été	340 personnes
	Automne / Hiver	379 personnes
La Petite Friperie	Le mercredi / Une fois par semaine	Moyenne de 6 personnes par mercredi
Les Palettes roses	Une partie de hockey féminin	Population présente à l'aréna
Donateurs privés	Une année record de dons en argent reçus	

De nombreux donateurs nous ont signifié leur soutien par des dons de vêtements, de repas préparés, de denrées alimentaires et de diverses cartes cadeaux, que nous avons distribués aux femmes et aux familles de la région. Nous les remercions vivement pour leur engagement et leur générosité.

Les autres contributions au financement Divers dons provenant de 7 sources différentes	
La population de Sainte-Agathe et de la région	Dons de vêtements
Boutique Les Abeilles de Val-David	Dons de vêtements
La Ville de Sainte-Agathe-des-Monts	Cartes d'accès aux plages Billets de spectacle
Regroupement des cuisines collectives du Québec	Cartes cadeaux d'épicerie
Bouffe Laurentienne	Transport des denrées alimentaires
Moisson Laurentides	Cartes cadeaux d'épicerie Denrées alimentaires

La mobilisation et les actions collectives



La mobilisation et les actions collectives sont une forme de participation importante à la vie sociale d'un groupe que l'on représente et auquel on s'associe. Elles ont pour but de faire valoir et de défendre les intérêts d'une cause en vue d'influencer les modes de fonctionnement, les ressources et les politiques existantes.

Pour La Colombe, la participation aux activités et aux débats qui conduisent à poursuivre et à renouveler les questionnements relatifs au soutien communautaire, à la représentation des besoins et à l'amélioration de la condition féminine revêt un caractère de premier plan. Au cours de l'année, nous avons manifesté notre appui aux activités suivantes :

La mobilisation et les actions collectives
• Tenue d'un Café-causerie en appui aux 12 jours d'actions contre la violence faite aux femmes.
• Participation à une rencontre virtuelle dans le cadre de la campagne « Engagez-vous pour le communautaire », du Réseau Québécois de l'Action Communautaire Autonome (RQ-ACA) – 1 personne.
• Participation au questionnaire sur « L'autonomie des organisations communautaires » de l'Observatoire de l'Action Communautaire Autonome (ACA) – 4 personnes.
• Participation à une rencontre virtuelle nationale des régions, sur le cadre normatif du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec, organisée par la Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires (CTROC) - 2 personnes.



La représentation, la concertation et la collaboration

Le bon côté, s'il en est un, des années de pandémie que nous avons connues aura été d'introduire dans les organisations des modes de communication relativement peu utilisés auparavant.

Le recours aux plateformes virtuelles a grandement facilité l'accessibilité aux activités et à une meilleure communication qui soutient la représentation, la concertation et la collaboration entre les organismes.

La Colombe est engagée en tant que membre de regroupements et partenaire des autres organismes, dans la représentation et la concertation pour l'amélioration de la condition féminine et l'importance des ressources communautaires de la région.

Notre participation et notre implication prennent en considération la mission de La Colombe, ses priorités ainsi que les ressources disponibles.

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

Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :

- Tournée des membres – printemps-été : 2 rencontres, 2 personnes.
- Comité d'analyse et réflexion : 3 rencontres, 1 personne.

Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :

- Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 1 personne.
- Assemblée générale régulière du RFL : 1 rencontre, 2 personnes.
- Réunions du conseil d'administration : 12 rencontres, 1 personne.
- Déléguée Ressources humaines : 6 rencontres, 1 personne.

Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ) :

- Assemblée générale annuelle : 1 rencontre virtuelle, 1 personne.

Comité de logement social et communautaire-MRC des Laurentides

- Se préparer au premier juillet - Droits des locataires : 2 rencontres, 1 personne.

Table de Concertation sur la Sécurité Alimentaire et Saine Alimentation (TCSASA)

MRC de Laurentides: 4 rencontres, 1 personne.

Concertation action soutien autonomie Laurentides :

- Assemblée de concertation : 1 rencontre, 1 personne.

Défi Communautaire des Laurentides (DCL) : 2 rencontres, 1 personne.

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:** 2 rencontres sur l'âgisme.
- **FADOQ, Prévoyance envers les aînés des Laurentides, Sûreté du Québec, Caisse Populaire de Sainte-Agathe:** Collaboration pour la présentation de 2 cafés-causeries et 1 conférence grand public dans le cadre du programme « Relations interpersonnelles et enjeux » de La Colombe.
- **Boutique les abeilles :** Entente pour les familles qui avaient des besoins (Articles ménagers, literie, vêtements etc.).
- **CPE Bambouli :** Entente de prêt de locaux en soutien à leur plan d'évacuation en cas d'urgence.
- **L'ÉLAN / CALACS :** Dépannage pour utilisation de locaux.
- **L'Ombre-Elle :** Location de salle.

Collaboration pour développer le programme « Relations interpersonnelles et enjeux » : 2 rencontres.

Les communications et les médias



Un nouveau plan de communication

Depuis plus d'un an, avec le soutien d'une entreprise en communication et relations publiques, La Colombe s'est dotée d'un plan de communication afin d'accroître la visibilité de l'organisation, démystifier les préjugés et la confusion entre la mission d'un centre de femmes et celle d'une maison d'hébergement.

L'année 2022-2023 a donné naissance à une nouvelle thématique intitulée "**Les rendez-vous qui donnent des'Elles**". Comme premier évènement de cette thématique, nous avons privilégié de mettre en lumière les femmes de la MRC des Laurentides par le biais du thème "**Portraits de femmes 2022**".

La conception et la réalisation de cet évènement a nécessité plus de 6 mois de préparation. Les rendez-vous avec la

photographe, les contacts avec nos partenaires, l'accompagnement des femmes, l'aménagement des lieux et la publicité entourant l'évènement ont mobilisé de nombreux acteurs qui ont contribué activement à sa réussite.

Outre le visuel de la présentation et des photographies mises en exposition, l'objectif de cette activité était de célébrer la pluralité des femmes de la région et leurs réalisations, afin d'honorer à la fois, la complexité et la

beauté de celles qui composent le monde qui nous entoure. Nous tenions à ce que les participantes affichent leur fierté d'être qui elles sont. Quel beau travail d'introspection, de valorisation pour "la femme", d'accepter de mettre en lumière ses forces, sa résilience, son courage. Quelle satisfaction pour ces femmes de rayonner ainsi et pour nous, de constater la fierté dans leur regard.

La promotion de cette première édition s'est faite par de multiples moyens, la réponse des femmes de la région à titre de participantes et de quelques organismes communautaires a largement dépassé nos attentes, de même que le nombre de visiteurs en provenance de la population, des organismes communautaires et institutionnels et du milieu politique. En tout, plus de 165 personnes ont franchi nos portes à cette occasion.



Dans la foulée de ce nouveau plan de communication, d'autres médiums ont été utilisés pour favoriser la visibilité du Centre et faire connaître notre mission, nos services, nos programmes et nos activités.

Les nouveautés

- Un signet qui mentionne brièvement des informations sur le Centre.
- Un carton promotionnel imprimé recto-verso avec carte d'affaires détachable qui mentionne des informations plus détaillées sur l'offre de services de La Colombe.
- Un carton promotionnel pour "Les rendez-vous qui donnent des'Elles" - Édition 2022 – Portraits de femmes.
- Des "Oriflammes" (Beach flags) pour la promotion du Centre, des friperies, etc.
- Un "panneau sandwich" au coin de la rue à toutes les semaines, agrémenté de ballons colorés lors des deux grandes Friperies.

Les plus classiques

- Des publications dans le journal L'Info du Nord, Le journal Ski-Se-Dit et le Journal Accès.
- Le panneau d'affichage numérique de la ville de Ste-Agathe-des-Monts.
- La pose d'affiches publicitaires à la place Lagny et dans certains commerces. Des dépliants remis aux clients de la pharmacie Brunet et dans d'autres lieux ou lors d'événements publics.
- Le feuillet paroissial – Dans la liste des organismes et pour annoncer les levées de fonds.
- Le Réseau des Femmes des Laurentides via les membres et d'autres organismes de la région.
- L'envoi régulier de courriels à nos membres.

Les indispensables d'aujourd'hui

- Le site web de La Colombe
- FACEBOOK, pour la mise à jour des informations et des activités.
 - Audience: 818 abonnés
 - Portée des publications 2022-23: 39 590, plus du double de l'année précédente.
 - Provenance: Sainte-Agathe-des-Monts: 186, Val-David: 128, Sainte-Adèle: 60, Mont-Tremblant: 43, Saint-Jérôme: 34, Montréal: 31, Saint-Jovite: 17, Prévost: 12, Sainte-Lucie: 12, Saint-Sauveur: 10.

Commentaire sur FACEBOOK:

"On se sent toujours bien reçue à La Colombe. La solidarité des femmes est vraiment formidable. De belles rencontres et de nombreuses activités sont au programme".



**La Colombe c'est ...
Un centre de jour pour
femmes, un lieu de découverte
et de transformation**

La Colombe est un organisme à but non lucratif, situé à Sainte-Agathe-des-Monts, qui s'adresse aux femmes des 20 municipalités de la MRC des Laurentides depuis 1994.
Le Centre vous propose :

- Un milieu de vie accueillant.
- De l'écoute, de l'aide et du soutien.
- Des ateliers sur différents thèmes :
 - Développement personnel, santé, etc.
- Des cuisines collectives.
- Une friperie permanente.
- Des activités estivales.
- L'accès à un poste informatique et à l'internet.

 9 rue Liboiron,
Sainte-Agathe-des-Monts, QC J8C 2X5
Tél : 819.326.4779
Fax : 819.326.0233
info@centrelacolombe.ca
www.centrelacolombe.ca
Facebook : Centre La Colombe



Pour nous joindre

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.