



La Colombe

un lieu de découverte et de transformation

Rapport d'activités 2023-2024

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
4	Mot de la coordonnatrice
7	Le conseil d'administration et l'équipe de travail
8	La Colombe : mission, objectifs et valeurs prônées
9	Aller de l'avant pour un avenir meilleur
11	La Colombe... Auprès des femmes de la région depuis 30 ans
12	Profil socioéconomique des femmes qui fréquentent La Colombe
13	Le service « Accueil, aide et référence »
14	Des programmes axés sur la connaissance de soi et le développement des compétences
17	Des ateliers sur des thèmes actuels et diversifiés
21	Des activités stimulantes et rassembleuses
24	La vie communautaire
27	La vie associative
29	Le financement et les levées de fonds
31	La mobilisation et les actions collectives
31	La représentation, la concertation et la collaboration
33	Les communications et les médias
35	Pour nous joindre

Mot de la présidente

Il me fait grand plaisir de présenter le rapport d'activité 2023-2024.

Ceci est encore une fois une belle occasion de faire état de l'ensemble des actions qui ont été réalisées même s'il s'avère ardu de dresser un bilan exhaustif étant donné que plusieurs retombées sont difficilement mesurables à leur juste valeur.

C'est avec une grande fierté que l'on constate que La Colombe a poursuivi sa mission d'améliorer la condition des femmes de la MRC des Laurentides. Depuis maintenant 30 ans, l'organisme cumule une multitude d'interventions et d'actions qui contribuent au mieux-être des femmes.

**30 ans de professionnalisme et de développement d'expertise.
30 ans de cheminement et de transformation.
30 ans de rayonnement dans la communauté.**

Tourné vers l'avenir, le désir de pérennité de La Colombe est un moteur puissant. C'est donc avec la volonté ferme de consolider les fondations que les membres du conseil d'administration ont priorisé plusieurs travaux.

Ces travaux ont conduit, entre autres, à la révision des règlements généraux, à la révision des conditions de travail des employées ainsi qu'à une mise à jour des descriptions de chacun des postes de travail. Ils s'inscrivent d'ailleurs dans les lignes directrices de la planification stratégique 2023-2028.

*« Tourné vers
l'avenir,
le désir de
pérennité de
La Colombe
est un moteur
puissant ».*

*« Plus que
jamais les
besoins des
femmes sont
criants ».*

Le maintien d'une bonne gestion financière demeure une orientation phare dans toutes les décisions. Une priorité est accordée aux campagnes de levées de fonds afin de continuer à mettre en place des facteurs qui contribuent à la réalisation du futur projet d'agrandissement.

Plus que jamais les besoins des femmes sont criants et le souci que les espaces physiques de l'organisme puissent permettre de répondre de manière optimale aux enjeux demeure d'actualité. Ce projet qui en est un de longue haleine évolue donc et les démarches avancent telles qu'identifiées dans la planification stratégique.

Un grand merci à toutes les administratrices du conseil d'administration, à la fidèle équipe de travail ainsi qu'aux membres et bénévoles pour tout le travail accompli en 2023-2024.

Bonne lecture

Sara Gaudreault, présidente

Mot de la coordonnatrice

La fin de l'année financière de La Colombe est le moment de dresser le bilan de notre année. Au-delà de faire état de notre situation budgétaire, c'est une occasion privilégiée de revisiter l'ensemble de nos réalisations, d'apprécier les résultats issus des efforts déployés, de mettre en lumière les différents enjeux rencontrés et le rayonnement du Centre dans notre communauté au cours de l'année 2023-2024.

Après plusieurs années ponctuées de nombreux ajustements et réajustements, nous sommes toutes confrontées à un contexte social, économique et politique incertain et particulièrement difficile.

Face à ce constat, il nous fallait prendre du recul afin de bien analyser nos grandes orientations et mieux circonscrire la situation des femmes de notre communauté ainsi que leurs besoins plus spécifiques, afin d'exercer encore mieux notre rôle auprès d'elles.

Cette année a donc été marquée par une grande recherche d'ÉQUILIBRE à tous les niveaux et par une volonté certaine d'accroître notre visée STRATÉGIQUE en termes d'orientation, de planification et de champ d'intervention. Prendre du recul pour mieux réfléchir et cibler les actions nécessaires et efficaces pour notre clientèle, les femmes de notre MRC, pour le personnel ainsi que pour le Centre, aura été le mot d'ordre que nous avons cherché à garder bien en vue tout au cours de l'année.

La première année de notre planification stratégique 2023-2028 s'actualise telle que prévue :

Le financement du Centre

L'autofinancement a connu différentes transformations et des ajouts;

La Friperie, bien que grandement développée avec la petite friperie hebdomadaire et les deux grandes friperies annuelles a dû être modifiée.

Au fil des années, la croissance fulgurante et l'ampleur qu'a pris la petite friperie exigeaient un investissement de temps et de ressources que nous ne pouvions malheureusement pas maintenir, sans avoir des impacts importants sur les autres services et sur les activités. Nous avons revu les priorités et avons tenu la dernière petite friperie hebdomadaire le 13 décembre dernier. C'est donc avec regret que cette décision fut prise d'autant plus qu'elle apportait une visibilité appréciable pour le Centre et de belles opportunités aux femmes et aux familles de la région.

Nous aurons donc rendez-vous avec elles lors des deux grandes friperies annuelles et nous serons alors à même de constater l'impact du déploiement de notre nouveau plan de communication "Friperie".

La subvention que nous avons reçue du Secrétariat à la Condition Féminine du Québec a pris fin le 31 mars 2024. Cela nous aura permis de mettre en place de nombreux mécanismes afin de maximiser l'aide aux femmes et de faire connaître davantage notre ressource (Technologies de communication, planification stratégique, supervision clinique).

« Prendre du recul afin de bien circonscrire la situation des femmes de notre communauté et mieux exercer notre rôle auprès d'elles ».

« Au plan du financement à la mission de nos organisations, il est toujours regrettable à notre avis que le communautaire souffre de sous-financement ».

Cette année, nous avons obtenu du Fonds de relance des services communautaires du gouvernement fédéral, une subvention visant le support et la consolidation de l'équipe en ces périodes de grandes perturbations et de reprise post-pandémie. Nous continuerons de travailler solidairement jusqu'en juin 2024 avec les ressources auxquelles nous avons fait appel, à renforcer cette équipe qui partage le quotidien des femmes, qui leur offre une écoute et qui cherche sans relâche à les soutenir et les aider.

Au plan du financement à la mission de nos organisations, il est toujours regrettable à notre avis que le communautaire souffre de sous-financement. Bien que cette année, La Colombe s'est vue octroyée un montant supplémentaire et récurrent pour sa mission, force nous est de constater que les frais inhérents à l'actualisation de notre mission continuent d'augmenter et souffrent de l'impact de l'inflation (Activités, salaires, frais administratifs et d'entretien).

La demande d'aide et de soutien pour répondre aux besoins croissants des femmes, la complexité des enjeux dont les coûts exorbitants des logements, la pénurie de logements sociaux, la précarité financière, la violence conjugale pour ne nommer qu'eux de même que l'impossibilité financière d'ajouter des ressources à l'équipe de travail limitent le développement de moyens de support et de services pour les membres et les femmes qui fréquentent le Centre.

Le projet d'agrandissement du Centre

Notre ambitieux projet d'agrandissement du Centre afin de mieux répondre à notre clientèle poursuit sa lancée. Les plans sont complétés et l'arpentage du terrain est terminé. Prochaine étape : l'approbation de nos plans dont celui de l'ajout d'un stationnement.

Les interventions et la vie au Centre

L'intervention auprès des femmes s'ajuste au fil des situations et des besoins identifiés par les intervenantes et ceux mentionnés par les femmes. Cette année, nous constatons une similarité dans le nombre de demandes de suivis individuels et ce, pour des situations fort alarmantes telles que le harcèlement par des propriétaires de logements locatifs ainsi que les difficultés financières à s'alimenter et à se loger de manière convenable et abordable. Le pouvoir d'achat de nombreuses femmes décroît à une vitesse fulgurante, elles s'appauvrissent. Les demandes d'accompagnement au cours de démarches légales ont considérablement augmenté.

Malgré cela, nombreuses sont les participantes qui viennent puiser au Centre une forme d'énergie vitale, pour continuer à profiter de la vie, se rassembler, se sentir vivante en participant à différentes activités qui contrecarrent momentanément la lourdeur de leur quotidien.

La collaboration et la complémentarité

Cette année a aussi été marquée par le retour de collaborations et de partenariats entre organismes œuvrant auprès des femmes. Notre volonté de renouer et de renforcer nos liens avec les différents partenaires du milieu afin de mieux faire connaître nos services et d'affirmer la nécessaire réciprocité et la complémentarité de nos activités est présente dans nos actions au quotidien.

En ces années difficiles où tout un chacun est à même de constater l'augmentation de la détresse et des demandes de services, il est essentiel de bien cerner et de cadrer nos champs respectifs d'intervention, de

bien cibler les besoins de nos clientèles et créer cette chaîne de relais si importante pour toutes et tous. Ensemble nous serons plus fortes et efficaces.

« Les intervenantes de La Colombe sont des professionnelles généralistes, elles constituent un maillon fort pour la représentation de la cause des femmes et leur développement ».

C'est notamment de cette volonté que notre programme sur les relations interpersonnelles a pris naissance. Par notre positionnement comme centre de femmes, nous tenions à offrir des activités répondant à d'importantes problématiques très actuelles et trop peu abordées avec les femmes. Ce programme, par son contenu et sa visée préventiviste, donne lieu à des collaborations entre les services s'adressant aux femmes. Il se veut un tremplin pour la concrétisation de ce relais avec et vers d'autres organismes dont le champ d'intervention cible des problématiques spécifiques telles que la violence conjugale, les agressions sexuelles, les fraudes et la maltraitance, les droits des locataires...

Les intervenantes de La Colombe sont des professionnelles généralistes, elles constituent un maillon fort pour la représentation de la cause des femmes et leur développement. Elles possèdent le savoir-faire et l'expertise de l'intervention communautaire qui sait ouvrir une partie du chemin pour les femmes et leur donner un espoir concret! Oui généralistes, avec une intervention axée sur l'affirmation, l'autonomisation et le développement de l'estime de soi au rythme de chacune.

Les cibles de la prochaine année

Au cours de la prochaine année, nous viserons à augmenter la visibilité du Centre dans la communauté afin d'améliorer la connaissance de notre offre de services, de nos programmes et de nos activités par la population de la région. La collaboration et le partenariat avec les organismes qui offrent des services aux femmes, ainsi que la reconnaissance de notre expertise et le déploiement de nos deux grandes levées de fonds Friperie seront des priorités.

Le projet d'agrandissement de la maison s'inscrit dans un échéancier à plus long terme, il se poursuivra par la recherche de sources de financement.

Cette énergie qui foisonne au Centre est l'œuvre de toutes ces femmes qui le composent! Des femmes courageuses, résilientes, généreuses et dévouées à la cause des femmes et à son avancement.

Merci aux administratrices du conseil d'administration qui encore une fois n'ont pas compté leurs heures afin que rayonne le Centre, qu'il demeure en bonne santé financière et à la mesure des besoins des femmes. Votre bienveillance à l'endroit de l'équipe de travail nous touche au plus haut point.

À mes collègues de La Colombe, merci. Votre sensibilité à l'égard des femmes et votre détermination contribuent à la vitalité du Centre et se traduisent au quotidien par la recherche de nouveaux moyens d'aider et de soutenir les femmes.

À vous, précieux bénévoles qui portez les intérêts du Centre, qui de semaine en semaine venez trier des vêtements pour la friperie, cuisiner des soupes et des sauces pour notre dîner hebdomadaire, jardiner... Merci! Votre fidélité, votre joie de vivre et vos rires sont une source d'inspiration.

Enfin chères membres, à travers vous, nous puisons la force et l'énergie de continuer à défendre la noble cause des femmes et à avancer toujours plus loin.

Monique Beaulieu, coordonnatrice

Le conseil d'administration et l'équipe de travail

Le conseil d'administration

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

Sara Gaudreault, présidente
Julie Harrison, secrétaire
Lise Saint-Aubin, vice-présidente
Martine Armand, trésorière
Suzanne Piché Gohier, administratrice.



Femmes engagées dégageant une grande force tranquille, elles veillent au bon déploiement du Centre. À elles seules elles ont donné 187 heures de bénévolat à La Colombe. Soucieuses de préserver l'équilibre financier par leur saine gestion tout en tenant compte des ressources humaines et de la qualité des services offerts à la clientèle.

L'équipe de travail

L'équipe régulière de La Colombe est composée de quatre femmes. Une autre intervenante-animatrice s'est jointe à l'équipe sur une base temporaire à quelques périodes durant l'année.

Nicole Tanguay, préposée à l'accueil et responsable des communications
Monique Beaulieu, coordonnatrice et intervenante
Myriam Charest, animatrice-intervenante, responsable de la friperie et des cuisines collectives
Diane Barry, intervenante-animatrice
Ingrid Théberge, intervenante-animatrice

(Avril 2023 à mars 2024-Absente sur la photo)



Les femmes d'expérience qui composent l'équipe de travail régulière assurent la continuité des services de La Colombe depuis de nombreuses années. Leur connaissance de la clientèle et les liens étroits qu'elles entretiennent avec elle, permettent la mise à jour et le développement de programmes et d'activités qui contribuent à leur mieux-être et à la promotion de la cause des femmes de notre communauté.

Les professionnelles contractuelles

Au cours de cette année, les services de professionnelles contractuelles ont aussi été retenus afin de compléter l'équipe de travail pour l'animation d'ateliers spécifiques, ce sont :

Lise Saint-Aubin, animatrice d'un groupe d'art thérapie
Yolande Charette, animatrice de trois groupes de journal créatif
Colette Mc Graw-Major, animatrice d'un atelier d'écriture.

Le professionnalisme et l'expertise des animatrices contractuelles qui complètent l'équipe de travail permet d'ajouter un éventail d'activités qui comblent d'autres besoins et des intérêts nommés par nos membres.

La Colombe : Mission, objectifs et valeurs prônées

Mission: améliorer la condition féminine

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 concernent.
- 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.

Valeurs prônées:

- 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**

Aller de l'avant pour un avenir meilleur

Un plan stratégique et de grandes réalisations sur un horizon de cinq ans

La démarche de planification stratégique 2023-28, à laquelle ont participé les membres du conseil d'administration et l'équipe de travail a été complétée au mois de mai 2023. Quatre énoncés de vision de l'avenir de La Colombe ont été formulés et adoptés. Des priorités ainsi qu'un plan d'action ont été établis sur un horizon de cinq ans.

Les réalisations de l'année, en lien avec les quatre énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2023-2028

Énoncé 1

La Colombe possède un milieu de vie respectueux de la réalité des ressources humaines et des services offerts à la communauté.

Priorité 1: Faire la mise à jour des plans du projet d'agrandissement de la maison.

- *Les démarches auprès de la Ville ont été réalisées.*
- *L'architecte a révisé les plans en fonction des exigences de la Ville.*
- *Le nouveau plan a été adopté par le conseil d'administration.*

Priorité 2: Relancer les démarches auprès des instances concernées et actualiser l'agrandissement de la maison.

- *Les démarches auprès de la firme d'arpentage ont été réalisées et le document final a été déposé.*

Priorité 3: Mettre à jour les conditions de travail et élaborer des échelles salariales selon les postes.

- *Les conditions de travail et les descriptions de tâches ont été mises à jour et adoptées par le CA.*
- *Une subvention obtenue du Fonds de relance des organismes communautaires a permis d'offrir du soutien à l'équipe dans le but de prévenir l'épuisement.*

Énoncé 2

La Colombe possède le financement nécessaire à ses opérations courantes et à la réalisation des projets spéciaux et ponctuels.

Priorité 1 : Maintenir des sources de financement récurrentes et promouvoir la nécessité des mises à jour régulières.

- *Deux « Grandes Friperies » ont été réalisées et une « Petite Friperie » par semaine a été maintenue jusqu'en décembre 2023.*
- *La campagne de publicité a été bonifiée afin de maximiser les retombées financières de la friperie.*
- *Deux rencontres bilan ont été réalisées avec les bénévoles de la friperie.*

Priorité 2: Obtenir le financement (mise à niveau) nécessaire à la réalisation de l'agrandissement de la maison.

- *Des démarches seront entreprises en 2024-25.*

Priorité 3: Optimiser la friperie et les autres sources d'autofinancement rentables.

- *Un plan de communication a été réalisé avec la firme Bête Féroce, afin de maximiser la visibilité et la portée de la friperie.*
- *Soutien par une bénévole en marketing pour la publicité.*

Priorité 4: Décider de l'orientation du service de halte-garderie et adopter une résolution en ce sens.

- *Adoption d'une résolution par le CA, officialisant la fermeture définitive de la halte-garderie*

Priorité 5: Réévaluer le positionnement sur le coût des cartes de membre et les contributions volontaires pour les ateliers.

- *Adoption d'une résolution du CA à l'effet d'augmenter les contributions pour les membres et les participantes.*

Énoncé 3

La Colombe répond aux besoins des membres et des femmes de la communauté, en collaboration et en partenariat avec les autres organismes de la région.

Priorité 1: Bien connaître le mandat et les services offerts par les autres organismes communautaires et institutionnels de la région.

- *Trois rencontres avec des organismes ont été réalisées afin de mieux connaître et reconnaître nos missions et nos expertises.*

Priorité 2: Renforcer les liens de partenariat avec les organismes de la région, afin d'assurer la collaboration et la complémentarité de l'offre de services.

- *Concertation avec l'Ombre-Elle et l'Élan-CALACS pour réaliser deux activités.*
- *Collaboration avec Prévoyance envers les aînés et l'Association de promotion et d'éducation en logement (APEL) afin d'assurer la complémentarité de nos services.*

Énoncé 4

La Colombe assure la diffusion de son offre de services et la reconnaissance de son expertise par un plan de communication continu et efficace ainsi que par sa représentation dans la promotion et la défense de la cause des femmes.

Priorité 1: Procéder à la mise en œuvre de la stratégie de communication planifiée.

- *Un inventaire des événements à venir et des outils promotionnels est en cours.*
- *Réalisation de nouvelles affiches promotionnelles pour les "Grandes Friperies".*

Priorité 2: Faire connaître les différents enjeux en lien avec la cause des femmes.

- *Infolettres distribuées périodiquement aux membres et aux partenaires.*
- *Activité réalisée en concertation avec l'Ombre-Elle et l'Élan-CALACS dans le cadre de la « Journée internationale des droits des femmes ».*
- *Participation aux « Douze jours de l'action contre la violence faite aux femmes ».*
- *Préparation de l'activité « De Portraits de femmes à Paroles de femmes ».*

La Colombe...

Auprès des femmes de la région depuis 30 ans

1994 à 2004

- Réception de la charte et création de La Colombe.
- Début du financement récurrent via le 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... Premier rassemblement en 2010 à Sainte-Agathe-des-Monts.
- Mise en place du programme Étinc'Elle.
- Mise en place du programme Y'APP, 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

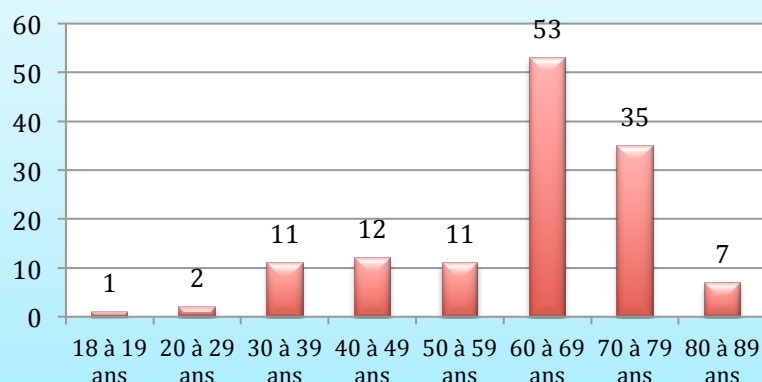
- La Colombe poursuit son implication dans la Marche Mondiale des Femmes.
- Planification stratégique 2012-2017 complétée avec succès.
- Lancement d'un nouveau site web de la Colombe.
- Élaboration d'un plan stratégique pour 2017-2022.
- Étude de faisabilité pour l'agrandissement de la maison.
- Processus d'évaluation des programmes en lien avec la mission et les objectifs.
- Rayonnement dans la communauté, nouveau partenariat et un plus grand accès à des commandites.
- Définition de notre approche globale d'intervention auprès des femmes.

2020 à 2024

- 2020 : La Colombe a 25 ans.
- Mise en ligne d'un nouveau site web de La Colombe, plus convivial et attrayant.
- 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.
- « Portraits de femmes », premier évènement dans le cadre des « Rendez-vous qui donnent des ELLES »
- 2022-23 : Élaboration d'un plan stratégique pour 2023-2028.
- 2023-24 : Mise en place du programme « Relations interpersonnelles et enjeux »
Objectif : Sensibiliser, informer et prévenir toutes formes de violence faites aux femmes.

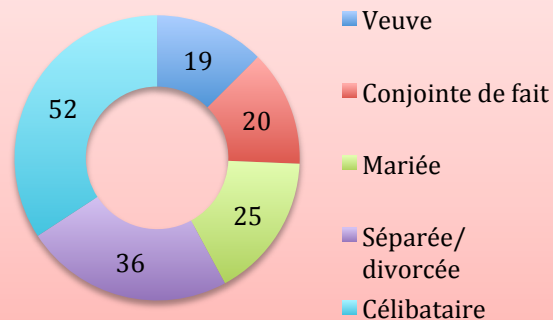
Profil socioéconomique des femmes qui fréquentent La Colombe

Âge
(132 répondantes sur 156)

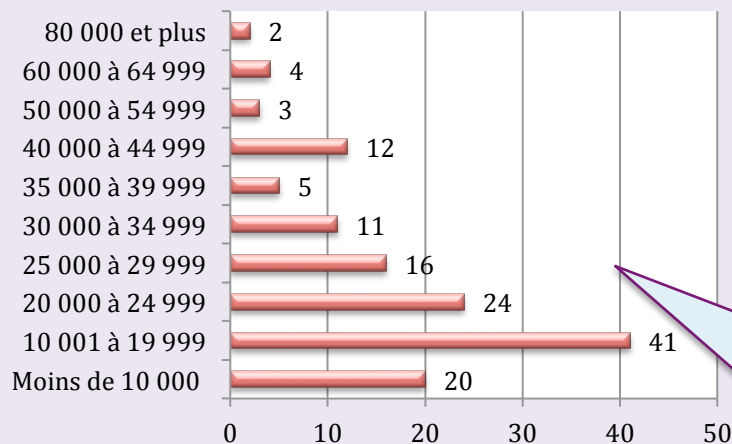


Statut civil

(152 répondantes sur 156)

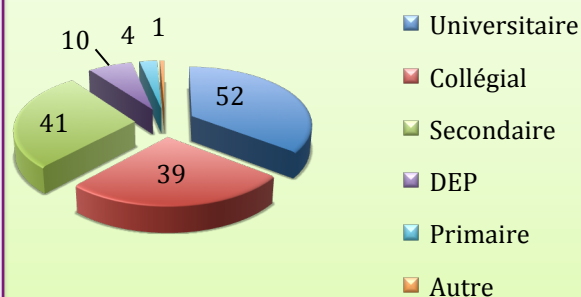


Revenu annuel
(139 répondantes sur 156)



Niveau de scolarité

(147 répondantes sur 156)



72% des répondantes;

- sont âgées de plus de 60 ans
- disposent d'un revenu annuel de moins de 30 000 \$.

90% des répondantes ont une scolarité de niveau secondaire ou supérieur.

- 69% d'entre elles sont de niveau collégial ou universitaire.

70% des répondantes sont célibataires, veuves, séparées ou divorcées.

Au Québec, en 2024, le revenu viable, soit le revenu après impôt nécessaire pour un panier de biens et de services qui permet une vie hors de la pauvreté, varie pour une personne seule entre 30 378\$ et 43 609\$ selon les régions.*

*Source: IRIS-Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, 2024.

Le service « Accueil, aide et référence »

Accueil, aide et référence



Ce service s'adresse aux femmes et à l'ensemble de la population qui désire obtenir des informations sur les services, les activités et les programmes offerts par La Colombe.

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

Selon les besoins et les situations, il est possible 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 de partenariat que nous entretenons avec des organismes de la région nous permettent aussi de transmettre aux femmes une panoplie d'informations pertinentes et, si nécessaire, de les référer vers les ressources communautaires ou institutionnelles qui correspondent le mieux à leurs besoins. Il est aussi possible d'accompagner des femmes qui désirent obtenir un soutien lors de situations qui impliquent des démarches auprès d'instances sociales, légales ou juridiques.

Des appels de bienveillance

Les intervenantes de La Colombe effectuent périodiquement des « Appels de bienveillance » auprès des membres, afin de garder le contact avec elles, de prendre de leurs nouvelles et dans certaines situations leur offrir du soutien. Plusieurs femmes se sont dites choyées et reconnaissantes de recevoir ces appels.

Ces appels ont permis aux femmes de partager leurs appréhensions, leur stress et leurs préoccupations émotionnelles. Cette année, lors de ces appels, les femmes ont principalement fait état des préoccupations suivantes ;

- La lourdeur de leur rôle de proche aidante et l'épuisement.
- Le déclin de leur santé physique et leurs limitations.
- L'augmentation de l'anxiété et du stress associés aux changements climatiques, aux inondations et aux feux de forêt.
- L'isolement et la solitude.
- L'insécurité financière et alimentaire.

Accueil, aide et référence – 2023-24	
1852	Appels reçus, dont 956 pour des demandes d'informations
164	Entretiens de relation d'aide par téléphone
147	Interventions de relation d'aide en présence au Centre
17	Appels de bienveillance
25	Accompagnements dans diverses situations; - Présence au tribunal, au bureau d'aide juridique, au poste de police, etc.
4	Rencontres d'aide au budget avec 2 participantes

Des programmes axés sur la connaissance de soi et le développement des compétences

À la découverte de soi « Le lâcher prise »



À la découverte de soi, est un programme dans lequel les femmes sont libres de participer à toutes les rencontres ou seulement à celles qui les interpellent. Cette formule permet aux membres de s'intégrer à tout moment à ce programme qui propose des pistes de réflexion et de conscientisation afin d'identifier des moyens qui permettront aux femmes de développer un mieux-être.

Cette année, le thème « Le lâcher prise » a été développé sous les volets suivants :

- Le désencombrement,
- Les obstacles au lâcher prise et comment les surmonter,
- Les peurs versus le sentiment de liberté.

Les premiers échanges avec les participantes ont permis de clarifier la différence entre la résignation, l'indifférence et le lâcher prise, ce qui a eu pour effet d'apaiser leur sentiment de culpabilité, de honte et de peur. Avoir le sentiment d'être dégagée de devoir tout contrôler et tout régler leur a permis de vivre davantage de légèreté et de bien-être.

Trois femmes ont mentionné être maintenant capable de se gâter avant d'avoir terminé une tâche. L'une d'elles affirme être maintenant capable de recevoir de la visite à l'improviste. Toutes les participantes, ont mentionné que de pouvoir différencier ce qu'elles peuvent contrôler de ce qu'elles ne peuvent pas leur a permis de diminuer leur stress et de vivre davantage en équilibre. Elles ont aussi constaté qu'en pratiquant le lâcher prise, elles se priorisent davantage et conservent leur énergie.

Quatre femmes ont constaté qu'elles sont moins inquiètes de ce que les autres peuvent penser d'elles. Trois autres ont dit ressentir plus de joie et d'amour dans leur vie. Une participante a même noté l'amélioration de son sommeil. La confiance étant l'ingrédient principal du processus du lâcher prise, les femmes ont augmenté leur confiance en soi au cours de ces rencontres. Suite à la rencontre sur le désencombrement, trois participantes ont réaménagé l'espace dans leur logement.

À la découverte de soi « Le lâcher prise » – 2023-24	
6	Rencontres en groupe
9	Participantes
22	Présences
3	Rencontres individuelles de relation d'aide

Technique de libération des émotions (EFT Tapping)



Considérant la diversité des problématiques vécues par les femmes qui fréquentent La Colombe, nous avons questionné notre approche d'animation de cet atelier afin de permettre aux participantes de mieux profiter de la technique de libération des émotions et des exercices proposés.

Après réflexion, nous avons choisi d'offrir cet atelier sous forme de rencontres individuelles afin de faciliter les échanges, de favoriser l'appropriation de la technique et d'en maximiser les bénéfices pour les participantes.

La technique de libération des émotions (EFT) est une technique psycho-énergétique qui met en évidence la relation entre les méridiens et les émotions. Cette technique de tapotement (tapping) a d'abord été développée pour diminuer les effets des stress post-traumatiques chez les vétérans. Elle est aussi reconnue pour réduire les effets du stress lié au manque de confiance en soi, à l'anxiété, à l'insomnie, aux peurs spécifiques, aux compulsions et aux phobies. La pratique de cette technique est psychocorporelle, elle se base sur une identification du problème que l'on veut voir diminuer accompagnée de tapotement sur des méridiens précis.

L'effet de transformation qui s'opère sur les femmes dans le cadre de ce programme contribue à leur fierté et à leur épanouissement.

Lors des rencontres les femmes sont accompagnées par une intervenante ayant suivi une formation spécifique. La pratique de la technique EFT leur a permis de se défaire de certaines peurs. Au cours du processus, les femmes ont été très investies dans leur démarche, elles ont constaté une amélioration de leur confiance en elles et disent avoir de plus en plus de facilité à s'affirmer et à exprimer leurs opinions et leurs pensées. Elles ont observé une diminution de l'intensité des peurs ou de l'anxiété susceptible de mener au calme et à un meilleur équilibre de vie.

Le recours à cette technique devient de plus en plus un automatisme lorsqu'un comportement non désiré veut se manifester. L'effet de transformation qui s'opère sur les femmes dans le cadre de ce programme contribue à leur fierté et à leur épanouissement.

Les femmes disent apprécier les rencontres individuelles durant lesquelles elles se sentent plus à l'aise de nommer une difficulté personnelle. Deux participantes ont dit que le recours à cette technique devient de plus en plus un automatisme lorsqu'un comportement non désiré veut se manifester et qu'elles vont la mettre en pratique afin d'atteindre un meilleur équilibre.

Technique de libération des émotions – 2023-24	
14	Rencontres individuelles
3	Participantes
14	Présences

Relations interpersonnelles et enjeux



La dernière année a été particulièrement difficile pour les femmes. Le contexte socio-économique dont la crise du logement et la hausse du coût de la vie contribuent à exacerber leurs vulnérabilités.

Avec le programme « Relations interpersonnelles et enjeux », La Colombe poursuit son engagement auprès des femmes, par l'éducation populaire dont l'emphase est mise sur la prévention, la sensibilisation et la conscientisation pour de saines relations.

Les rencontres ont pour but d'informer les participantes sur les enjeux interpersonnels issus des relations dans divers contextes. Elles visent à amener les femmes à identifier et prévenir les stratégies de manipulation et d'abus, de violence et d'exploitation auxquelles elles sont exposées.

Les rencontres visent à amener les femmes à identifier et prévenir les stratégies de manipulation et d'abus, de violence et d'exploitation auxquelles elles sont exposées.

Pour l'animation des divers thèmes abordés, La Colombe fait appel à l'expertise complémentaire des organismes spécialisés. Cette collaboration entre partenaires est très précieuse et permet à notre clientèle d'être bien informée ou référée à des ressources pertinentes.

Les rencontres sur les violences psychologiques sont venues mettre un éclairage sur le ressenti des femmes dans leurs relations. Elles ont pu mettre des mots sur leur vécu et identifier diverses situations de violence. Constaté ou apprendre que la violence psychologique et physique n'est pas une perte de contrôle, mais plutôt la recherche d'une prise de contrôle a surpris toutes les femmes lors des rencontres. Dorénavant elles seront vigilantes disent-elles.

Relations interpersonnelles et enjeux - 2023-24	
2	Rencontres de sensibilisation et d'information
7	Présences
3	Rencontres individuelles de relation d'aide

Devenir



Constatant dans ses programmes et ses activités une forte participation de femmes retraitées ou en arrêt de travail pour quelque raison que ce soit, La Colombe, a décidé d'offrir à sa clientèle le programme « Devenir », après avoir sondé les femmes sur leurs besoins plus spécifiques.

À l'origine, ce programme a été développé pour les jeunes femmes en orientation de carrière par le Centre de recherche sur le développement de carrière du département des Sciences de l'éducation de l'Université Laval.

La Colombe a donc adapté le programme « Devenir » afin d'accompagner et de soutenir les femmes de tout âge voulant énoncer, établir et réaliser un projet, un rêve, une aspiration, se sentir utile afin de s'actualiser. La visée des rencontres est d'amener les femmes à se mobiliser afin qu'elles s'épanouissent dans cette nouvelle phase de leur vie.

« Les participantes se disent fières d'avoir réussi à définir leur projet, elles ont mis en place des stratégies gagnantes afin d'y parvenir ».

Lors des rencontres, les femmes sont invitées à l'aide de réflexions, d'exercices et de visualisations à faire le portrait de leur réseau relationnel, à hiérarchiser leurs valeurs et leurs croyances personnelles afin de préciser une aspiration ou un projet d'avenir. Elles ont identifié les valeurs qu'elles portent, elles ont aussi pu faire un lien avec les types de relations personnelles qu'elles entretiennent. En explorant leurs intérêts, leurs aptitudes, leurs loisirs et leurs passe-temps, elles ont été en mesure de cibler le projet dans lequel elles veulent s'investir pour un « Devenir » plus épanoui.

Les participantes se disent fières d'avoir réussi à définir leur projet, elles ont mis en place des stratégies gagnantes et sont confiantes d'y parvenir. Toutes les femmes se sentent plus solides pour entreprendre une démarche de projet qui leur tient à cœur. Elles ont mentionné que l'outil bilan de la journée leur est très utile et qu'elles s'en servent afin de s'arrêter pour faire une rétrospection. Le climat de bienveillance et de confiance lors des rencontres leur a permis de se sentir accueillies et respectées.

Devenir - 2023-24	
6	Rencontres en groupe
6	Participantes
20	Présences

Des ateliers sur des thèmes actuels et diversifiés

Et si j'osais m'aimer...



Et si j'osais m'aimer propose aux femmes une démarche dans laquelle elles sont invitées à connaître et à reconnaître leur nature profonde, à se prioriser et à s'accueillir.

L'amour de soi étant au cœur de cet atelier, les femmes ont l'occasion de réfléchir sur les valeurs, les besoins, les limites, la fierté et les peurs. Elles ont aussi l'opportunité de revoir les croyances qui engendrent des limites et les influences qui ont des répercussions sur leur présent.

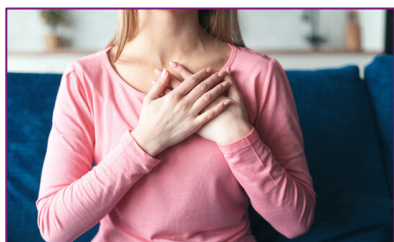
Lors des rencontres, la moitié des participantes ont réalisé que les pensées négatives qu'elles entretiennent envers elles-mêmes ont des répercussions sur leur vie. Elles ont été assidues à mettre en pratique les stratégies apprises, qu'elles ont ensuite intégrées afin de se traiter avec bienveillance. La peur de déplaire a progressivement fait place au réflexe de se choisir avec de moins en moins de culpabilité.

Les femmes ont réalisé l'importance de la cohérence et de l'équilibre entre leurs pensées et leurs émotions. Difficile au début, cette pratique s'inscrit dans une façon différente d'aborder la vie plus en douceur. Afin de prendre en compte leurs capacités, leurs désirs et leurs besoins elles osent davantage s'accorder du temps de réflexion avant de répondre oui ou non à une demande.

Le programme a permis aux femmes de partager leur vécu et de cheminer ensemble. Elles disent toutes être en mesure de se prioriser davantage et d'être plus affirmatives et plus positionnées dans leurs prises de décision. Cette année, pour la première fois, un groupe de rencontres a été proposé sous forme d'atelier ouvert au cours desquelles cinq thèmes ont été abordés. Cette formule a permis aux femmes qui ne peuvent s'engager à être présentes à toutes les rencontres, de choisir les thèmes qui les rejoignent le plus et qui s'avèrent bénéfiques pour elles.

Et si j'osais m'aimer – 2023-24		
Groupe fermé	5	Rencontres en groupe
	5	Participantes
	19	Présences
Groupe ouvert	5	Rencontres en groupe
	8	Participantes
	16	Présences

L'auto-compassion sans compromis



Inspiré du livre, « L'auto-compassion sans compromis » de la chercheuse Kristin Neff, le programme fait suite à « Si j'osais m'aimer ».

On y propose des pistes de réflexion, des outils pratiques et des exercices efficaces. Les deux facettes de l'auto-compassion abordées dans cet atelier sont la bienveillance et la pleine conscience.

La crainte de devenir égoïste si elles mettent de l'avant l'auto-compassion a été exprimée par toutes les femmes. Les échanges ont donc permis aux participantes de se défaire de cette croyance qui nuit à leur épanouissement et à leur équilibre.

Lors des rencontres, les femmes sont amenées à réfléchir sur leur bien-être, la bienveillance et l'amour de soi. Les discussions leur ont permis d'identifier des réflexes et des comportements tels l'auto-sabotage et l'autocritique qu'elles veulent voir diminuer. Les participantes ont pratiqué divers exercices d'apaisement et de réconfort, de force et de soutien.

Elles ont ainsi vécu l'expérience de s'accueillir avec tendresse et au besoin, de se donner de la force. Les femmes disent pratiquer ces exercices régulièrement à la maison et en ressentir du calme, de la confiance et l'amour de soi. Elles se sentent plus en contact avec elles-mêmes et en mesure de répondre à leurs besoins.

Les participantes ont pris conscience de leur mode de fonctionnement, elles ont réalisé qu'elles avaient surtout tendance à chercher la compassion à l'extérieur d'elles-mêmes.

La compréhension des deux piliers de l'auto-compassion: «Tendresse et force» rappellent à chaque femme l'importance de l'équilibre. Elles apprennent à se traiter avec douceur comme si elles étaient leur propre meilleure amie.

L'auto-compassion sans compromis – 2023-24	
4	Rencontres individuelles
4	Participantes
15	Présences au total

À la recherche du Bonheur



« À la recherche du bonheur » propose aux femmes de prendre part en groupe à un questionnement, 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 audio visuels utilisés en cours d'animation visent à permettre aux participantes de développer et d'entretenir leur relation personnelle avec le bonheur:

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

- Les besoins fondamentaux
- Les ingrédients du bonheur
- La gratitude et l'émerveillement

Afin de permettre aux participantes de se centrer sur le moment présent, la plupart des rencontres débutaient par une méditation guidée.

Lors de la rétroaction qui a eu lieu à la dernière rencontre, les participantes avaient de la facilité à définir leur propre conception du bonheur et la place qu'il occupe dans leur vie. Elles se sont dites satisfaites de leur parcours, des outils proposés et des notions qu'elles ont acquises. Elles ont aussi transposé leurs connaissances et leur expérience dans un projet créatif de collage et d'écriture.

À la Recherche du Bonheur - 2023-24	
4	Rencontres en groupe ouvert
9	Participantes
17	Présences

La gestion du stress



Fortes de l'expérience des années passées et des commentaires reçus, nous avons proposé cette année l'atelier de gestion du stress sous la forme de rencontres individuelles, afin de répondre à des besoins signifiés par les femmes.

Ces rencontres ont mis en lumière leur état de stress et comment elles le vivent avec leurs défis du moment. Elles ont pris conscience des sensations corporelles ressenties lors de situations de stress, que cet état n'était pas leur ennemi et qu'il devait plutôt leur servir de baromètre. Cette conscientisation leur permet d'être plus attentive aux signes physiques donnés par leur corps et des émotions qui y sont souvent associées.

Lors des séances individuelles, plusieurs outils ont été mis à leur disposition. Quelques-unes qui souffrent d'anxiété et de peur, ont pu faire face aux épreuves dans leur vie quotidienne de façon plus harmonieuse, en étant plus détendue avec une meilleure conscience de leur mécanisme d'adaptation face à un stress vécu. Une des participantes a mentionné avoir eu le courage de tenir compte de ses priorités et de se rapprocher des buts qu'elle voulait atteindre en surmontant les sources d'angoisse présentes dans sa vie.

L'expérimentation des outils proposés a eu pour effet de leur donner un regard nouveau et un meilleur contrôle sur leur façon de gérer leur stress au quotidien.

La gestion du stress – 2023-24	
13	Rencontres individuelles
6	Participantes

Art thérapie



L'art thérapie de groupe permet aux participantes d'exprimer des pensées et des sentiments tant par l'image que par les mots. Ce processus créatif amène les femmes à faire des prises de conscience et par la suite à faire des changements positifs dans leur vie.

Les rencontres en groupe ont permis aux femmes de se retrouver entre elles et d'échanger dans le respect. L'appui du groupe leur a donné la force de s'exprimer et de se donner le droit d'être authentiques.

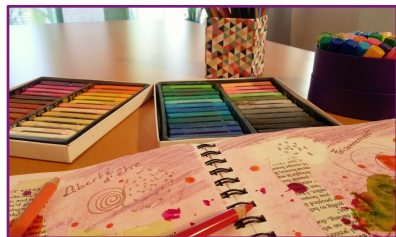
Au fil des ateliers, les femmes étaient invitées à nommer certaines difficultés de leur vie et à envisager certains changements qu'elles pourraient faire pour se donner l'espace nécessaire pour prendre soin d'elles, et par la suite, se donner le droit de rêver à ce qu'elles veulent dans leur vie. Elles ont aussi reconnu leur capacité de résilience.

Des participantes provenant d'autres organismes communautaires, qui travaillent en partenariat avec La Colombe, se sont intégrées dans le groupe. Cela a créé une occasion privilégiée où elles ont partagé certains volets de leurs expériences, par le contact avec d'autres participantes qui étaient à des étapes variées de leur vie de femme étant donné les différences d'âge.

La dynamique interne du groupe et les interactions entre les femmes ont permis de donner de la richesse aux échanges sur des problématiques identifiées par les participantes et leur a permis de grandir.

Art thérapie - 2023-24	
10	Rencontres en groupe fermé
9	Participantes
70	Présences

Journal créatif



Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. 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. Cet atelier vise le développement général de la personne, l'accent est mis sur le processus et non pas sur le résultat.

Le journal créatif peut servir à mieux se connaître, à exprimer ses émotions, ses pensées et à les clarifier. Il peut aussi aider à faire de meilleurs choix et à effectuer des changements dans sa vie personnelle, à se donner accès à ses propres ressources, à stimuler sa créativité et à surmonter les blocages. Il est propice à la détente et aide à diminuer le stress. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à toutes.

« J'ai pris conscience que j'ai besoin de prendre du temps pour moi, pour me recentrer et calmer mon émotionnel. »

« Depuis que je connais cette ressource, je me choisis plus et je suis moins anxieuse. »

Cette année, trois groupes du Journal créatif ont été offerts. L'animatrice est certifiée de l'École le Jet d'Ancre depuis 2015, elle anime cet atelier à La Colombe depuis 2018.

Journal créatif – 2023-24		
Groupe 1	5	Rencontres en groupe
	8	Participant·es
	36	Présences
Groupe 2	10	Rencontres en groupe
	8	Participant·es
	43	Présences
Groupe 3	9	Rencontres en groupe
	7	Participant·es
	51	Présences

Atelier d'écriture



C'est un privilège de savoir écrire et les ateliers d'écriture permettent d'utiliser ce pouvoir de s'exprimer de toutes les façons et sous toutes les formes.

À partir d'un simple mot, si banal soit-il, on peut ouvrir son cœur et libérer des émotions enfouies profondément depuis parfois des lunes.

Jouer avec l'alphabet, créer des personnages fictifs et inventer des histoires rocambolesques ou sensées, entourées de personnes sympathiques, avides d'apprendre et de partager ou non leurs récits, c'est ce qu'offre l'atelier d'écriture.

Au fil des rencontres, les participant·es se sont retrouvées virtuellement dans des endroits fabuleux où l'imaginaire s'est laissé aller en toute confiance. Cette méthode vise à stimuler la créativité et approfondir le goût de raconter et surtout d'écrire.

Chaque feuille noircie procure un bienfait inestimable aux participantes. On laisse le stress à la porte d'entrée et on se laisse porter par nos pensées.

Outre les ateliers d'écriture, l'animatrice est auteure de cinq romans et parcourt le Québec et l'Ontario avec sa conférence « Croire en ses rêves ».

*« Je veux juste dire merci pour le bien que cela m'a fait.
Merci de nous donner confiance en nous. »*

« Lorsque j'écris, je me sens en vie... »

Atelier d'écriture - 2023-24	
4	Rencontres en groupe
8	Participantes
29	Présences

Des activités stimulantes et rassembleuses

Cuisine collective



La cuisine collective de La Colombe est offerte à toutes les femmes désirant bénéficier de repas équilibrés et de menus simples à exécuter. Chaque participante prend de son temps et met à contribution ses compétences pour confectionner des plats économiques qu'elle rapporte chez elle.

Cette année, on note une augmentation importante du nombre de cuisines collectives pour que plus de femmes y aient accès. Suite à un sondage auprès des participantes, nous avons aussi modifié les menus pour offrir aux participantes la possibilité de préparer selon leur choix, des repas composés de viandes ou des repas végétariens lors d'un même atelier de cuisine. Par la suite, nous avons constaté une augmentation de la fréquentation et la venue de nouvelles participantes.

L'animatrice, représentante de La Colombe à la Table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC des Laurentides, a été en mesure de constater une forte augmentation des besoins d'approvisionnement en nourriture dans la population de la région, ce qu'on observe aussi par la hausse du taux de participation aux cuisines collectives.

Les groupes de cuisine collective, sont composés en majorité de femmes seules, elles apprécient la formule des repas en portions individuelles au prix de 1\$ chacune et la possibilité d'avoir la quantité voulue. Dans le contexte inflationniste actuel, en plus de découvrir de nouvelles idées de menus à bas prix, plusieurs constatent avec ravissement que le coût de leur épicerie a diminué et se sentent soulagées face à leur budget.

La cuisine collective permet aussi aux participantes de briser l'isolement, de développer leur esprit d'équipe, et leur sentiment d'appartenance à un groupe.

« Grâce aux habiletés apprises en cuisine et aux économies réalisées, je peux maintenant me permettre à l'occasion d'inviter des membres de ma famille à manger chez-moi. »

Plusieurs ont réalisé qu'elles sont plus à l'aise en cuisine qu'elles ne le croyaient et ont amélioré leur confiance en elles et leur autonomie, tout en prenant conscience de leur potentiel respectif et de leur contribution dans le groupe. Elles apprécient la complicité et le plaisir de travailler en équipe, quelques-unes s'entraident à l'extérieur du Centre.

La Colombe est membre du Regroupement des cuisines Collectives du Québec (RCCQ). La cuisine collective est soutenue par les dons de denrées alimentaires offertes par Moisson Laurentides et livrées au Centre par Bouffe Laurentienne.

Cuisine collective – 2023-24	
16	Rencontres de cuisine collective - Une augmentation de 60% 56 heures d'activité cuisine avec les femmes
18	Participant,es, dont 10 femmes seules, 4 en couple et 4 familles
843	Portions cuisinées 345 portions de plus - Une augmentation de plus de 69% 50 recettes différentes
26	Personnes, dont 4 enfants, ont bénéficié de ces repas
638	Kilos de denrées alimentaires données gracieusement par Moisson Laurentides et livrées par Bouffe Laurentienne

Cafés-causeries



La Colombe offre des café-causeries tout au long de l'année, ce qui donne l'occasion aux femmes de se retrouver, de pouvoir échanger sur divers sujets qui les préoccupent et de partager entre elles leur opinion. Cette année, plusieurs thématiques ont été abordées dont certaines ont été animées par des invités et des partenaires de la région.

Nous avons constaté un grand intérêt pour les sujets qui touchent les droits, la santé des femmes et les saines habitudes de vie. Ainsi donc, la rééducation pelvienne, le yoga sur chaise, la danse thérapie, l'alimentation et les droits des femmes ont été les thèmes qui ont attiré le plus grand nombre de participantes.

À quelques reprises, la présence de Prima danse, une association caritative en danse thérapie, a permis aux femmes de participer à des séances de mouvements corporels en groupe, afin d'explorer leurs émotions et de renforcer leur estime d'elles-mêmes dans un climat de confiance mutuel et de coopération.

En partenariat avec les organismes de la région tels que l'Ombre-Elle et l'Élan-CALACS, nous avons mis en lumière des événements importants de l'année qui touchent directement la condition féminine tels que les « Douze jours d'action contre la violence faite aux femmes » et la « Journée internationale des droits des femmes ». Les participantes ont été à même de réaliser l'impact que peut avoir chacune d'entre elles par le mouvement féministe solidaire et ainsi encourager la prise en charge de leur bien-être individuel et collectif.

Informé, sensibiliser et échanger avec les femmes sur leurs conditions de vie lors des café-causeries est toujours d'actualité. C'est une occasion de réaliser l'influence des mouvements sociaux, de la situation économique et des événements plus émotionnels sur leur quotidien.

Les cafés-causeries de La Colombe sont accessibles à toutes les femmes. Pour certaines, ces rencontres hebdomadaires ont donné lieu à de nouveaux projets entre elles. Par exemple, un groupe de femmes a organisé un voyage ensemble à l'étranger.

Cafés-causeries – 2023-24	
25	Cafés-causeries - 5 rencontres animées par des invitées de l'extérieur
250	Présences

Femmes en mouvement



Au cours des trois dernières années, nous avons constaté que cette activité qui se déroule à l'extérieur attire les participantes principalement à l'automne et au printemps. Les difficiles conditions hivernales étant probablement une cause du peu d'intérêt manifesté durant cette période.

Nous avons donc revu le contenu proposé afin de pouvoir offrir une activité de remise en forme durant la saison froide. Nous avons commencé l'activité par des marches à l'extérieur. Plusieurs femmes ont profité de ce moment pour se ressourcer en nature, briser l'isolement et créer de nouvelles amitiés. Elles ont été reconnaissantes de pouvoir bénéficier d'une écoute active de l'intervenante lors de ces randonnées.

Les femmes nous ont aussi fait part d'un besoin de faire des exercices adaptés à leur condition physique à l'intérieur durant la saison froide. En réponse à cette demande, une animatrice de La Colombe a suivi une formation pour animer le programme de mise en forme VIACTIVE, basé sur des trousseaux d'exercices créés par Kino-Québec, afin de promouvoir un mode de vie sain et de rester active le plus longtemps possible. Femmes en mouvement dans les locaux du Centre a débuté en force avec un grand nombre de participantes, comprenant plusieurs nouvelles.

« J'ai du plaisir à partager en groupe mes améliorations, mon équilibre et le résultat de mes efforts. »

L'activité a encouragé la mise en forme des participantes par l'effet de stimulation suscité par le groupe. Plus de la moitié des femmes ont mentionné qu'elles pratiquent plus d'activités physiques en dehors de leur participation à La Colombe.

« J'approvoise mon corps, j'apprends à respecter mes limites sans avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur. »

Plusieurs d'entre elles ont pris conscience de l'importance de faire des mouvements adéquats à travers leurs tâches routinières et ont adapté leur façon de bouger. Elles ont témoigné se sentir plus souples et se blesser moins fréquemment dans leurs gestes quotidiens.

Femmes en mouvement – 2023-24	
22	Rencontres en groupe - Une augmentation de plus de 200% - 9 à l'extérieur et 13 à l'intérieur
42	Participantes - Une augmentation de 500% - 20 à l'extérieur et 22 à l'intérieur
86	Présences - Une augmentation de 250% - 28 à l'extérieur et 58 à l'intérieur

La vie communautaire

Après deux années difficiles pour les activités de regroupement, les femmes ont progressivement repris avec grand enthousiasme leur place dans les activités communautaires proposées par La Colombe. Leur présence nombreuse et animée tout au long de l'année témoigne du besoin de se rassembler et de partager, elle contribue à la vie communautaire de la région.

Les dîners communautaires



À la Colombe, le mardi est jour de dîner communautaire. Ces repas sont une occasion de rassemblement qui permet aux femmes de tisser des liens d'amitié et de partager un moment de vie agréable. Pour certaines cela permet d'atténuer leur solitude quotidienne.

Ces dîners sont ouverts à toutes les femmes, qu'elles soient membres actives ou non de La Colombe.

Par son côté convivial et informel, ces dîners permettent aux nouvelles participantes de briser la glace et de s'intégrer en toute simplicité dans le groupe. Les membres qui ont une présence assidue aux activités du Centre et aux dîners communautaires sont de précieuses ambassadrices, elles se font un plaisir de bien les accueillir et de leur communiquer diverses informations.

En plus des dîners communautaires inscrits à la programmation régulière, la rentrée d'automne a été soulignée par un dîner « Retrouvailles épluchette de blé d'Inde » et le temps des fêtes par un « Spécial dîner de Noël », cuisiné par et pour les femmes, au grand plaisir des participantes et de l'équipe.

Les dîners communautaires – 2023-24	
26	Dîners communautaires
465	Présences au total - Une augmentation de près de 15% - 26 pour les « Retrouvailles épluchette de blé d'Inde » - 43 pour le « Spécial dîner de Noël »

La période estivale et la saison des couleurs 2023

Durant la période estivale, La Colombe assure le maintien de ses services malgré la présence plus variable à ses activités, ce qui s'explique en partie par les nombreuses activités extérieures proposées par les municipalités et par une augmentation des déplacements reliés aux vacances. Pour bon nombre de femmes, malgré cette ambiance estivale et vacancière, la solitude et le besoin d'aide et de soutien ne prennent pas congé durant cette période.

Les activités proposées s'adressent aux femmes qui ont besoin de soutien ou dont la condition ne permet pas de s'offrir des sorties, faute de transport, de moyens financiers ou d'un réseau social approprié.

Au cours de l'été 2023, plusieurs sorties ont été offertes et le taux de participation élevé à ces activités témoigne de leur pertinence. Les femmes ont été plus que reconnaissantes d'avoir bénéficié de toutes ces opportunités.



Les pique-niques du lundi et du jeudi

Cette année encore, les rendez-vous pique-niques à la plage, du lundi et du jeudi, ont été une occasion de garder contact avec les femmes et de partager avec elles de beaux moments. Elles ont apprécié ces rencontres et l'une d'entre elles a même pu apprivoiser sa peur de l'eau.

Les sorties du mardi:

Quelques visites d'entreprises dans la région ont été offertes, elles ont permis aux femmes de découvrir de nouveaux produits locaux et d'acquérir de nouvelles connaissances. Plusieurs ont mentionné que cela leur procurait le sentiment d'être en vacances, d'autres ont apprécié le fait de se retrouver entre elles et de partager de nouvelles découvertes en toute complicité. Elles ont apprécié pouvoir profiter du service de transport, car pour plusieurs cela aurait été un obstacle à leur présence.

Quelques membres de La Colombe ont accueilli généreusement les participantes dans la cour de leur domicile pour dîner toutes ensemble et vivre des moments agréables. Pour plusieurs, ces occasions ont eu pour effet de renforcer leur sentiment d'appartenance au groupe. Cela a aussi permis à certaines de revoir des membres qui fréquentent moins régulièrement le Centre.

La saison des couleurs:

Afin de souligner la fin de la période estivale et de profiter de la beauté de la saison des couleurs d'automne, deux sorties en groupe ont été proposées aux membres. Une première sortie pour aller cueillir des pommes dans un verger de la région et une seconde sortie dans un chalet.

La période estivale et la saison des couleurs 2023	
9	Pique-niques du lundi et du jeudi
42	Présences
7	Sorties du mardi en groupe dans la région
98	Présences
2	Sorties automnales
26	Présences - 18 pour la sortie aux pommes - 8 pour la sortie au chalet

Les bénévoles



La Colombe peut compter sur la contribution d'un grand nombre de bénévoles qui constituent un soutien indispensable à l'équipe de travail dans la réalisation de notre mission. Leur présence et leur dévouement font une différence, ils sont à l'image de l'engagement de notre communauté à l'endroit de la cause des femmes.

Cette année, les 59 bénévoles ont donné plus de 1097 heures de leur précieux temps, qu'ils ont consacré à la réalisation de diverses tâches nécessaires au bon déroulement du Centre.

Au mois d'avril, vingt bénévoles ont eu l'occasion d'assister à la représentation de l'opéra « Albertine en cinq temps », au Théâtre Le Patriote, grâce à la générosité du directeur du théâtre, M. Alexandre Gélina, qui a offert des billets à La Colombe. Les bénévoles ont apprécié cette sortie au théâtre en compagnie de leurs collègues. Pour certaines d'entre elles, c'était leur première visite au Théâtre le Patriote.

Un dîner « Hommage aux bénévoles » a été organisé à l'École hôtelière des Laurentides, à Sainte-Adèle afin de les remercier pour leur disponibilité, leur engagement et pour tout le temps qu'elles donnent à La Colombe. Vingt-deux bénévoles étaient présentes, elles se sont dit choyées et heureuses de rencontrer d'autres bénévoles qui oeuvrent aussi au Centre, dans d'autres domaines. Tous les bénévoles ont reçu un certificat de reconnaissance et un sous-verre en guise de remerciement.

Au mois de septembre, un dîner a eu lieu dans les locaux de La Colombe pour remercier les bénévoles qui se sont donné corps et âme pour la Friperie du mois d'août. Nous avons profité de l'occasion pour faire un bilan de la levée de fonds et entendre leurs idées sur quelques questions.

Dix bénévoles ont pu assister au mois de novembre à un spectacle d'Alain Choquette, 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.

En décembre, deux bénévoles ont pu profiter du spectacle de l'ensemble vocal « Ô chœur du Nord » grâce à un don reçu de la communauté que nous avons fait tirer parmi l'ensemble de nos bénévoles.

Les bénévoles – 2023-24	
59	Bénévoles
6	Réunions du comité des bénévoles et friperie
1097 h. au total	807 h. Pour la Friperie, le tri des vêtements et le comité des bénévoles
	187 h. Pour le Conseil d'administration
	103 h. Pour la « Soupe du mardi », l'entretien des plates-bandes de fleurs, les décorations de la maison et la rédaction du rapport annuel.

Le Salon des artisanes



Après trois ans d'absence, en raison de la pandémie. Les artisanes de La Colombe demandaient le retour de cet événement. Devant cet intérêt, un sondage auprès de nos membres a été réalisé, nous avons reçu plus de 20 réponses positives.

Créé par et pour les femmes, le salon a été planifié par le comité du Salon des artisanes. Une artisane illustratrice a gracieusement donné de son temps pour illustrer une affiche qui a servi pour toutes les publicités de cet événement très attendu.

De la confection à la présentation de leurs œuvres, les artisanes investissent à fond dans ce travail à long terme. Elles en retirent beaucoup de satisfaction personnelle, se sentent appréciées, valorisées et, pour certaines, la vente de leurs œuvres est un apport financier non négligeable. Le Salon leur offre aussi une belle visibilité, le talent et la créativité des femmes sont mis en valeur.

Le Salon des artisanes s'est tenu les 7 et 8 octobre à la Place Lagny à Sainte-Agathe-des-Monts. À l'occasion de ces deux journées d'exposition, 16 artisanes membres de La Colombe avaient leur kiosque et affichaient avec fierté et professionnalisme leurs œuvres. Une vingtaine de disciplines étaient représentées.

Des artisanes en tricot et en tissage aux aquarellistes, en passant par de nombreuses créatrices de bijoux jusqu'aux artisanes illustratrices, il y en avait pour tous les goûts et toutes les bourses.

Plus de 300 visiteurs ont franchi les portes de la Place Lagny malgré la température peu clémente. Cette expérience a suscité un sentiment d'accomplissement personnel et de fierté chez chacune d'elles.

Le salon des artisanes – 2023-24	
2	Journées d'exposition
16	Artisanes participantes
300	Visiteurs

Accessibilité à nos locaux

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

- Une entente est conclue avec le Centre de la petite enfance Bambouli afin que les responsables puissent accéder à nos locaux en tout temps en situation d'urgence.
- Une entente est conclue avec L'Ombre-Elle pour l'utilisation de nos locaux.
- Prêt de locaux à l'Élan-CALACS pour une rencontre.

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 huit séances régulières dont une précédant et une autre suivant l'assemblée générale annuelle (AGA).
 - Il a adopté quatre résolutions par voie électronique, incluant l'adoption de la liste des membres.
 - Il a participé à une rencontre de planification stratégique avec l'équipe de travail. Dix personnes incluant l'animateur externe étaient présentes.

Assemblée générale annuelle de La Colombe

- L'assemblée générale annuelle a été tenue le 2 juin 2023. Au total, 37 personnes étaient présentes. De ce nombre, on compte cinq employées membres, quatre administratrices et un animateur externe qui agissait à titre de président de l'assemblée.

Fréquentation, achalandage et accessibilité

- La Colombe accepte de nouvelles adhésions tout au long de l'année. Nous avons été à même de comptabiliser 156 membres actives au cours de l'année 2023-2024. Le nombre de nouvelles membres s'est accru, ce sont 45 nouvelles femmes qui se sont inscrites au cours de l'année.

- En date du 31 mars 2024, il y avait 132 membres en règle.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 2980 présences au Centre et nous avons reçu 1852 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 ouvertes à toutes les femmes, qu'elles soient membres ou non. Ce sont des activités telles que les cafés-causeries et les dîners communautaires.
- 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 47 semaines. Cinq autres semaines ont été réservées pour du travail administratif.

Les réunions, formations et informations

Réunions :

- **Équipe de travail de La Colombe** : 63 rencontres.
- **Comité des Bénévoles et Friperie** : 6 rencontres totalisant 20 présences de bénévoles et 4 membres de l'équipe de travail.

Formations et informations :

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL)** :
 - Animation de groupes restreints : 1 personne.
 - Danser avec la résistance: 1 personne.
 - Loi 25 - Transformation numérique: 1 personne.
- **Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)** :
 - Cadre normatif du PSOC: 1 personne.
- **Réseau des femmes des Laurentides (RFL)**:
 - Les rendez-vous féminins pour une santé mentale optimale: 3 personnes.
 - Burnout et dépression: 1 personne.
- **Fonds de relance des organismes communautaires**: 2 rencontres Zoom, 1 personne.
- **Nethris service de payes numériques** : 5 rencontres, 1 personne à la direction.
- **Mouvement santé mentale Québec**:
 - "S'accepter". Un facteur de protection en santé mentale: 2 personnes.
- **Direction de la santé publique CISSSL**:
 - Programme Viactive: 1 personne.
- **Démarche régionale en développement social Laurentides**:
 - Logement et droits des locataires: 1 personne.
- **Coopérative de développement régional du Québec (CDRQ)**:
 - La loi 25 et autres enjeux de sécurité numérique: 1 personne.
- **Loisirs Laurentides**:
 - Programme de reconnaissance pour les bénévoles: 1 rencontre, 1 personne.
- **Moisson Laurentides** :
 - Formation Bilan faim: 2 personnes.
- **Régál +** :
 - Hygiène et salubrité alimentaire : 1 personne.
- **Bête féroce communications** :
 - Plan de communication pour la Friperie : 5 rencontres, 2 personnes.
- **Le Faubourg** :
 - Formation suicide : 21 heures, 2 personnes.

- **CNESST- Le Sentinel :**
 - Cours de premiers soins : 4 personnes.
- **Fonds de recherche société et culture :**
 - Les besoins émergents des femmes en santé et bien-être : 2 personnes.

Coaching et supervision :

- **Coaching professionnel de direction :** 7 rencontres, 1 personne.
- **Coaching d'équipe :**
 - Préparation du rapport annuel d'activités: 1 rencontre, 4 personnes.
- **Supervision clinique des intervenantes :**
 - En groupe : 5 rencontres, 3 personnes.
1 rencontre, 4 personnes.
 - Individuelle : 2 rencontres, 1 personne.
- **Fonds de relance des organismes communautaires – Soutien à l'équipe :**
 - Journées « Bilan, planification et ressourcement d'équipe » : 4 personnes.
 - Coaching individuel : 20 rencontres, 4 personnes.
 - Coaching d'équipe : 4 rencontres, 4 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. Des ressources financières complémentaires sont toutefois nécessaires afin de mener à bien le fonctionnement des services et la réalisation des programmes et des activités du Centre.

Les campagnes de levées 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- 2023-24 (Subventions – Programmes spécifiques)	
Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux des Laurentides (CISSSL). Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec. (MSSSQ).	Programme de Soutien aux Organismes. Communautaires (PSOC). Projet ponctuel (PSOC). Rehaussement (PSOC).
Secrétariat à la condition féminine du Québec.	Subvention qui a pris fin le 31 mars 2024.
Fonds de relance des organismes communautaires.	Subvention de soutien à l'équipe.
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 levées 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 nombreuses personnes impliquées. 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 supplémentaires pour La Colombe.

La tenue d'une Friperie nécessite le soutien de plusieurs bénévoles disponibles et engagés, sans qui il serait impensable de tenir un tel événement. Les vêtements non conservés pour la Friperie sont donnés à d'autres organismes de la région.

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

Les levées de fonds et les dons en argent-2023-24		
La Grande Friperie	Printemps / Été	472 personnes - Une augmentation de 38%
	Automne / Hiver	379 personnes – Une augmentation de 10%
La Petite Friperie	Une fois par semaine, jusqu'en décembre 2023.	Moyenne de 7 personnes par mercredi
Le comptoir familial de Val-Morin	Don en argent	
Donateurs privés	Toujours présents et fidèles à la cause de l'amélioration de la condition féminine. - Dons de vêtements, de repas préparés et de cartes cadeaux.	

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 distribuées aux membres et aux femmes de la région. Nous les remercions vivement pour leur engagement et leur générosité.

Les autres contributions au financement- 2023-24	
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. Prêt de locaux à la Place Lagny. Billets de spectacle.
Théâtre Le Patriote.	Billets de spectacle.
Regroupement des cuisines collectives du Québec.	Cartes cadeaux d'épicerie.
Bouffe Laurentienne.	Transport des denrées alimentaires.
Centre de formation générale des Cimes.	Dons de plats cuisinés par des étudiantes.
Moisson Laurentides.	Don de 638 kilos de 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 - 2023-24
• Tenue d'un Café-causerie en appui aux « Douze jours d'actions contre la violence faite aux femmes ».
• Tenue d'un Café-causerie le 8 mars pour souligner la « Journée internationale des droits des femmes ».
• Participation à la marche organisée par le FRAPRU devant le bureau de la députée provinciale, visant à obtenir plus de logements sociaux.
• Remise de « Carré-doudou » pour sensibiliser à la « Journée mondiale de l'enfance ».
• Participation à la grande semaine des tout-petits ayant pour thème « S'élever ensemble pour le respect des droits des tout-petits ».
• Participation à l'enquête auprès des organismes sans but lucratif, des coopératives et des mutuelles.
• Envoi d'une lettre au CISSSL pour l'augmentation des Budgets de Base Requis (BBR).
• Participation à la lettre ouverte pour la « Journée mondiale pour la santé des femmes et la santé menstruelle ».
• Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires – CTROC. • Cadre normatif du PSOC – Présentation et analyse. • Appui à la participation de la CTROC aux consultations particulières sur le projet de loi #15 « Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace ».

La représentation, la concertation et la collaboration

En tant que membre de regroupements et partenaire des autres organismes, La Colombe est engagée 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.

En 2023-24, La Colombe a considérablement accru sa représentation et ses liens avec les différents partenaires de la région dans la promotion de la cause des femmes.

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 personne.
 - Tournée des membres : 2 rencontres, 3 personnes.
 - Comité d'analyse et réflexion : 1 rencontre, 1 personne.
- **Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :**
 - Assemblée générale annuelle : 1 personne.
 - Assemblée générale régulière du RFL : 1 rencontre, 1 personne.
 - Réunions du conseil d'administration : 8 rencontres, 1 personne.
 - Déléguée Ressources humaines : 5 rencontres, 1 personne.
- **Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ) :**
- **Comité de logement social et communautaire-MRC des Laurentides :**
 - 1 rencontre, 1 personne.
- **Table de Concertation sur la Sécurité Alimentaire et Saine Alimentation (TCSASA) :**
 - 3 rencontres, 1 personne.
- **Moisson Laurentides:**
 - Cuisine collective et repas : 1 rencontre, 1 personne.
- **Concert Action Soutien Autonomie Laurentides (CASAL) :**
 - Assemblée générale annuelle : 1 personne.
- **Table de concertation en violence conjugale :** 1 rencontre, 1 personne.
- **Tournée du Bloc Québécois :** 1 rencontre, 1 personne.
- **Défi Communautaire des Laurentides (DCL) .**
- **Réseau Québécois d'action pour la santé des femmes.**
- **Loisirs Laurentides.**
- **Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF).**

La Colombe s'est aussi impliquée à titre de partenaire et de collaboratrice dans les activités suivantes:

- **Association de promotion et d'éducation en logement - APEL:**
 - 4 interventions (Téléphone-courriels-Zoom).
- **Prévoyance envers les aînés des Laurentides:** 1 rencontre, 2 personnes.
- **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 situation d'urgence.
- **L'Élan-CALACS :** Collaboration pour la co-animation de 2 cafés-causeries.
- **L'Ombre-Elle :** Location de salle et collaboration pour la co-animation de 2 cafés-causeries.

- **Alpha Laurentides** : Support pour aider une participante - soutien et des outils informatiques.
- **CISSS des Laurentides- Direction du programme enfance-jeunesse:**
- Services de proximité 0-18 ans, Centre Nord : 2 rencontres, 2 personnes.
- **Juripop** : 1 entretien téléphonique.
- **Nous TV** : Production de 2 vidéos pour accroître la visibilité du Centre.

Les communications et les médias

Cette année encore, nous avons retenu les services d'une firme en communication et relations publiques afin de définir une nouvelle stratégie de communication pour les levées de fonds Friperie du printemps et de l'automne.

Le but visé était de se doter d'une publicité de qualité qui permet de rejoindre nos membres, nos partenaires et la population de la région, pour maximiser la visibilité de ces événements et promouvoir les dons de vêtements en vue des deux « Grandes Friperies ». De plus, nous voulions mettre en valeur les bienfaits écologiques et les avantages économiques de ces deux levées de fonds qui sont maintenant nos principales campagnes de financement.



Un nouveau plan de communication a été mis en place de même que la publication régulière d'une « Infolettre » qui vient compléter les autres moyens de communication que nous utilisons en collaboration avec nos partenaires régionaux.

De la nouveauté

- Une **Infolettre** de La Colombe distribuée à nos membres, aux organismes communautaires et aux municipalités environnantes, pour faire connaître nos services et nos activités ainsi que les causes qui nous tiennent à cœur.
Il est possible de s'inscrire à l'infolettre directement sur le site web de La Colombe.
- Une annonce dans l'Infolettre de Ô Centre, Yoga et ressources qui est distribuée à 1336 destinataires.
- Un nouveau **plan de communication** pour les levées de fonds « Friperie ».
 - Il est maintenant possible de **faire un don** en argent directement sur le site web de La Colombe, via CanaDon afin de contribuer financièrement à la mission du Centre.
- Une petite annonce dans l'**Agathois**, à la page dédiée aux organismes communautaires, une publication mensuelle de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts.
- Un reportage à **NousTV** sur La Colombe et les levées de fonds Friperie, ainsi que la participation d'une intervenante et d'une membre à l'émission " **Rendez-vous** " pour faire connaître la mission et les services de La Colombe.

Des méthodes classiques

La poursuite de la diffusion d'informations sur La Colombe par les moyens de communication habituels suivants ;

- Distribution à nos partenaires, de signets, de dépliants et d'informations sur La Colombe.
- Pose d'affiches publicitaires à la Place Lagny et dans certains commerces.
- Remise de feuillets publicitaires sur la Friperie aux clients de la pharmacie Brunet et dans d'autres lieux ou lors d'événements publics.
- Annonce dans le feuillet paroissial de Sainte-Agathe – Dans la liste des organismes de la région et pour publiciser les levées de fonds Friperie.
- Le Réseau des Femmes des Laurentides via les membres et d'autres organismes de la région.
- La ligue de hockey féminine "Les palettes roses".
- L'envoi régulier de courriels à nos membres.

Des incontournables

- **Le site web de La Colombe**
- **FACEBOOK**, pour la mise à jour des informations et des activités.
 - Audience:
 - 959 abonnés, **une augmentation de 17%**
 - Portée des publications:
 - 64996, dont 23363 pour la Friperie et 17757 pour le Salon des artisanes, **une augmentation de 64%**

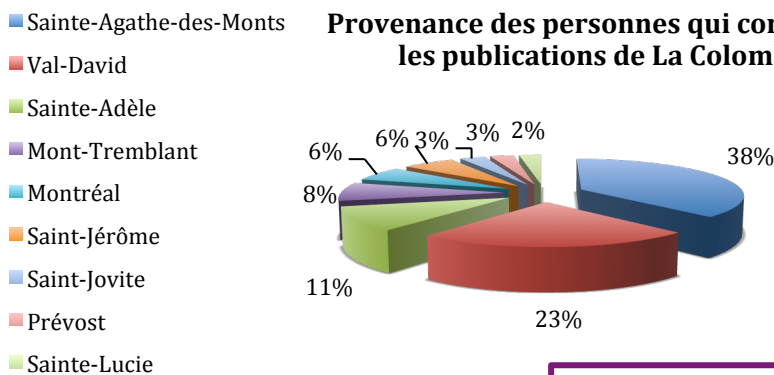
Nous continuons de privilégier les publications sur Facebook afin rejoindre un plus grand nombre de personnes. Le nombre d'abonnés a augmenté et la portée des publications est en constante augmentation depuis quelques années.

Lors des levées de fonds Friperie, nous avons demandé aux visiteurs comment ils avaient entendu parler de notre levée de fonds ?

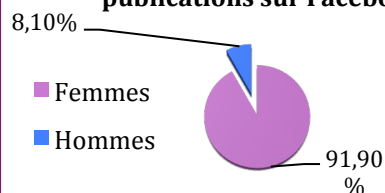
Près de 50% ont répondu avoir vu une ou plusieurs publications sur Facebook, 25% avaient eu l'information par une connaissance et 10% avaient vu nos ballons sur le panneau d'affichage au coin de la rue.

(113 personnes ont accepté de répondre)

Provenance des personnes qui consultent les publications de La Colombe



Qui consulte nos publications sur Facebook



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



HEURES D'OUVERTURE

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