

La Colombe

UN LIEU DE DÉCOUVERTE

ET

DE TRANSFORMATION



Rapport
d'activités
2020-2021

Poursuivre notre mission
auprès des femmes de la
MRC des Laurentides, en
période de pandémie
mondiale

Rapport disponible sur notre site internet
www.centrelacolombe.ca

La Colombe, Centre de jour pour femmes
9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, (Québec) J8C 2X5, 819-326-4779

Table des matières

Mot de la présidente	page 3
Mot de la coordonnatrice	page 4
Le conseil d'administration et l'équipe de travail	page 6
Mission - Objectifs - Valeurs	page 7
Notre vision... Notre devenir.....	page 8
L'année 2020-2021	page 9
La Colombe au fil des années	page 10
Les services	page 11
Le service d'accueil, aide et référence	page 11
Le service de Halte-garderie	page 12
Le service de dépannage poupons	page 13
Les programmes et les activités	page 14
Le programme Musclez vos méninges	page 14
Le programme Technique de libération des émotions	page 15
Les ateliers thématiques.....	page 17
Le Club SMART.....	page 17
La littérature créative	page 18
Prendre sa place	page 19
Les activités	page 20
Ensemble on marche	page 21
Femmes en mouvement	page 21
La vie communautaire	page 22
Les dîners communautaires	page 22
Les cafés-causeries	page 23
La période estivale	page 24
La journée « Portes ouvertes ».....	page 24
Les bénévoles	page 24
La formation à l'utilisation de l'application ZOOM	page 25
La vie associative	page 25
Le financement et les levées de fonds	page 27
La mobilisation et les actions collectives	page 30
La représentation, la concertation et la collaboration.....	page 30
Les médias et les communications	page 32
Pour nous rejoindre	page 33
Revue de presse	page 34

Rapport d'activités 2020-2021



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Les aléas de la vie nous réservent souvent de grandes surprises et malgré toutes les planifications stratégiques qu'un organisme communautaire peut mettre en place, certains événements viennent bousculer cette planification. L'année 2020-2021 aura été pour le centre La Colombe une année ponctuée d'adaptation afin de répondre aux besoins prioritaires des membres, et ce, dans le souci rigoureux des normes sanitaires en vigueur au moment de la réalisation des actions. Malgré le contexte de la pandémie COVID-19, le conseil d'administration a poursuivi la gouvernance de l'organisme dans un souci de préserver la santé et la sécurité de l'équipe de travail ainsi que de l'ensemble des membres du centre.

En cours d'année, plusieurs ajustements ont été mis en place afin de poursuivre la mission de l'organisme, et ce dans un contexte où les besoins des femmes continuaient d'être immenses et où la fragilité sociale était criante. Merci à toutes les femmes qui se sont impliquées en tant qu'administratrices cette année. Continuer une implication bénévole dans une période de pandémie mondiale est absolument remarquable et oh combien nécessaire. Merci à Josée Sarazin et Aude Proulx, deux administratrices qui ont contribué par leur implication au rayonnement du Centre au cours des dernières années. Ces dernières ont cédé leur place et permis à Julie Harrison et Francine Bérubé de venir prêter main-forte, apportant avec elles un bagage nouveau et inspirant au conseil d'administration. Ces dames se sont jointes de manière virtuelle à France Deschênes, Martine Lacasse, Lise St-Aubin, Mélanie Danis et moi-même, complétant ainsi l'équipe du conseil d'administration.

L'incertitude du climat économique a teinté l'orientation de plusieurs décisions de la gestion administrative de l'organisme. Malgré l'impossibilité de déployer la majeure partie de nos activités de levée de fonds, nous sommes heureuses que la bonne santé financière de l'organisme ait pu être préservée. Le maintien de l'octroi du montant du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires ainsi que l'arrivée de nouvelles sommes pour soutenir les organismes en ces temps de pandémie ont contribué à ce résultat. Plusieurs projets et dossiers ont malheureusement dû être remisés, toutefois force est de constater que l'équipe de La Colombe ne s'est pas déclarée vaincue et a su faire preuve de polyvalence et d'adaptabilité.

"Plus que jamais, les besoins des femmes demeurent criants et l'après-pandémie apportera assurément son lot de défis et d'enjeux".

Ateliers virtuels, appels de bienveillance, marches en plein air, autant de projets et d'actions qui témoignent de la force des employées qui ont su garder le fort malgré la tempête.

Merci à Diane, Nicole et Monique pour leur grand dévouement dans la réalisation de ces actions. Ces grandes dames sont des piliers inestimables pour l'organisme ainsi que pour toutes les membres et bénévoles.

Je tiens également à remercier chacune des membres du centre qui ont participé de près ou de loin à la vie associative virtuelle. Merci d'avoir rempli les cartes d'adhésion ne sachant pas ce que le calendrier des activités allait vous offrir. Merci de cette belle fidélité et surtout de cette belle marque de confiance! Je ne peux terminer ce mot sans mentionner que cette année marquait le 25^e anniversaire de l'organisme. 25 années d'actions communautaires multiples afin de permettre aux femmes le déploiement de leurs ailes. 25 années de solidarité, d'entraide et de mieux-être pour les femmes de notre région. Souhaitons-nous un autre 25 ans et surtout, souhaitons-nous, dès que possible, un énorme rassemblement festif pour célébrer cet anniversaire. Plus que jamais, les besoins des femmes demeurent criants et l'après-pandémie apportera assurément son lot de défis et d'enjeux. Soyez assurées que le centre La Colombe continuera d'être présent pour accompagner les femmes et que les besoins de celles-ci seront au cœur de toutes les décisions et les orientations prises par le conseil d'administration.

Au plaisir de vous retrouver en présentiel le plus rapidement possible :)

Sara Gaudreault, présidente

MOT DE LA COORDONNATRICE

La Colombe "Lieu de transformation et de découverte". Qui aurait prédit que durant cette année qui vient de passer, ces mots prendraient encore davantage tout leur sens pour La Colombe et ses membres. Au cours des neuf dernières années, de nombreuses transformations et ajustements ont eu lieu à La Colombe. Au fil de ces années, mon coach me rappelait régulièrement la signification du mot changement. Qu'effectivement, cela implique une part de danger ou de risque de perdre des choses qui nous sont chères mais par ailleurs, cela engendre une occasion privilégiée de se développer davantage, d'innover et d'user de notre créativité.

Alors qu'en ce temps de pandémie planétaire, jamais les mots se transformer, se renouveler, s'adapter, faire différemment ont été autant prononcés sans oublier toute l'espérance investie dans le "Ça va bien aller".

C'est maintenant que l'on comprend toute la profondeur et la signification du mot changement!

L'année 2020-2021 est synonyme pour l'équipe de travail, Diane, Nicole ainsi que moi-même; de résilience, d'adaptation, de découverte de forces intérieures inconnues ou insoupçonnées, de plaisir, d'accueil, de respect mutuel, de créativité et de grande souplesse. Je suis très fière de mes collègues.

Mais le plus difficile pour nous, c'est de ne pas être présentes physiquement avec toutes ces femmes, de manquer nos grands rassemblements, le brouhaha de la vie de groupe... L'essence même de notre centre de femmes comme milieu de vie.

Malgré les moments plus troubles de cette pandémie, La Colombe a su naviguer et continuer à rejoindre ses membres. Jamais auparavant, furent effectuées autant d'appels de bienveillance et de relations d'aide téléphonique. Nous tenions à garder contact et c'est fort heureux, car, au fil des mois, nous avons constaté chez plusieurs d'entre-elles de la détresse, énormément d'isolement, davantage d'anxiété, ainsi que de l'insécurité financière. Le confinement a également affecté la condition physique de plusieurs femmes.

Je profite de ce mot pour souligner le travail extraordinaire de chacune des membres de notre conseil d'administration. Toutes et chacune ont elles-mêmes été touchées par cette pandémie et malgré tout, elles étaient là afin de veiller sur l'organisation, le personnel et les membres. Quel beau travail professionnel et de partage d'expertises que cet amalgame de femmes provenant de milieux scolaires, d'affaires, du communautaire et du privé. Les forces intrinsèques de chacune ont permis à La Colombe de maintenir le cap et de conserver sa santé financière. Qui plus est, l'équipe a constamment perçu leur appui et leur solidarité.

À vous très chères membres, votre fidélité indéfectible a réchauffé nos cœurs et confirmé toute l'importance de l'existence de La Colombe sur le territoire de la MRC des Laurentides. Vous nous avez permis d'entrer dans votre intimité comme jamais auparavant, vous avez fait confiance et vous vous êtes confiées petit à petit. Vous êtes des battantes et nous sommes honorées de vous côtoyer.

Enfin, cette pandémie nous amène à un constat primordial, soit, que les prochaines années devront porter sur le "rétablissement" tant émotionnel que physique de nos membres, voire de la population féminine de notre territoire. Ainsi et plus que jamais, la visibilité sera importante et essentielle. Il nous faudra faire connaître davantage La Colombe et mettre en lumière ses services et ses activités pour ainsi rejoindre un plus grand bassin de femmes.

Monique Beaulieu, Coordonnatrice

"...les prochaines années devront porter sur le "rétablissement" tant émotionnel que physique de nos membres, voire de la population féminine de notre territoire".

Le conseil d'administration, l'équipe de travail, les stagiaires et les professionnelles contractuelles

Le conseil d'administration

Le Conseil d'administration est de sept femmes, toutes membres de La Colombe. Des femmes provenant de divers milieux, qui ont à cœur l'amélioration de la condition féminine et qui soutiennent notre mission par leurs idées, leur vigilance et leur contribution aux orientations du centre.

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

Martine Lacasse, Administratrice
Francine Bérubé, Administratrice
Julie Harrison, Administratrice

Nos remerciements à Josée Sarazin et Aude Proulx, qui ont quitté le conseil d'administration en septembre 2020, deux administratrices qui ont contribué à la saine gestion de La Colombe au cours des dernières années. Suite à leur départ, Francine Bérubé s'est jointe au conseil en septembre et Julie Harrison en décembre 2020.

L'équipe de travail

Une petite équipe, composée de trois femmes qui cumulent de nombreuses années d'expérience acquises à soutenir et aider les femmes dans leur quête d'autonomie, d'affirmation de soi et de reconnaissance. Par leur engagement, leur persévérance et leurs capacités d'adaptation, elles permettent à La Colombe de maintenir efficacement le cap sur ses membres, malgré les années marquées par les turbulences inattendues.

Diane Barry, Intervenante-animatrice
Nicole Tanguay, Adjointe aux communications et responsable de la halte-garderie
Monique Beaulieu, Coordonnatrice et intervenante

Les stagiaires

À l'automne 2020 et à l'hiver 2021, nous avons collaboré à l'accompagnement professionnel de deux stagiaires, en leur offrant l'occasion de réaliser un projet dans le cadre de leur formation pratique et en les intégrant dans le quotidien des activités et des interventions de La Colombe.

Émilie Lebel, étudiante de 3^{ième} année en techniques de travail social au Cégep de Saint-Jérôme.

Stéphanie Blais, étudiante à la propédeutique en travail social à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Leur expérience à La Colombe dans le contexte inédit de cette année a grandement mis à l'épreuve leur détermination, leur capacité d'adaptation et leur créativité. Leur contribution a été très appréciée.

Les professionnelles contractuelles

Compte tenu des mesures sanitaires et du confinement qui ont prévalu tout au cours de l'année, nous avons dû revoir et annuler plusieurs activités habituellement inscrites à notre programmation. Ainsi, nous n'avons pas convenu d'entente contractuelle avec des femmes professionnelles, afin de compléter l'équipe dans l'animation de certains ateliers.

Mission - Objectifs - Valeurs

La mission de La Colombe

Améliorer la condition féminine

Les valeurs

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

Respect
Tolérance
Confidentialité
Autonomie
Solidarité
Justice
Équité
Égalité

Les 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.

Notre vision... Notre devenir

La Colombe compte réaliser la vision qu'elle veut donner à ses services et ses programmes dans le cadre de son plan d'action 2017-2023.

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

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

Les restrictions imposées par les mesures sanitaires décrétées par les gouvernements en lien avec la pandémie de Covid-19 ont été ponctuées de quelques périodes d'assouplissement. Elles se sont toutefois poursuivies tout au long de l'année et elles ont eu un effet important sur l'offre de service et les activités de La Colombe.

COVID-19

Faisant face à ces conditions difficiles tant pour l'ensemble de la population que pour les organismes, plusieurs aspects de notre planification 2020-2021 et de notre programmation ont dû être annulés ou reportés.

Nous avons concentré nos efforts afin de garder bien en vue notre mission, de maintenir le lien avec nos membres et de rester disponibles aux femmes de la région afin de leur apporter le meilleur soutien possible dans ce contexte bien particulier.

" Bravo et
merci de tous
vos efforts
pour
maintenir
le cap."

Marie-Andrée

Aout 2020

L'année 2020-2021

Notre planification de l'année 2020-2021 s'est inscrite dans une perspective d'incertitude liée aux mesures associées au contrôle de la pandémie de Covid-19, et, dans une volonté ferme de poursuivre l'actualisation de notre vision des services et des programmes afin de mieux répondre aux besoins des membres.

- Poursuivre la mise en œuvre de nos cinq énoncés de vision inscrits dans la planification stratégique 2017-2023.
 - Bonifier notre plan d'autofinancement;
 - Offrir deux levées de fonds spaghetti.
 - Ouvrir une friperie permanente dans les locaux de La Colombe.
 - Poursuivre la levée de fonds " Hockey féminin".
 - Restructurer notre programmation;
 - Adapter nos activités dans le respect des mesures sanitaires.
 - Ajouter de nouvelles technologies (ZOOM).
 - Compléter la refonte des conditions de travail.
 - Vie associative;
 - Souligner la Marche Mondiale des Femmes.
 - Célébrer le 25 ième anniversaire de la Colombe.
 - Projet d'agrandissement de la maison;
 - Définir l'échéancier de réalisation.



La Colombe au fil des années

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

L'origine de La Colombe est issue de la volonté et de la persévérance de toutes ces femmes et ces hommes qui ont cru à la nécessité de développer un centre de jour pour les femmes dans le but d'améliorer la condition des femmes de la région.

Créé en 1995, le centre est au service des femmes depuis maintenant plus de 25 ans.

Cet anniversaire, que nous n'avons pas pu célébrer cette année comme nous l'avions prévu, fait image de persévérance et de réussite tant pour l'équipe de travail que pour les femmes, membres actives ou non, qui ont recours à nos services ou qui participent à nos activités.

Ce n'est que partie remise... Nous célébrerons toutes ensemble lorsque la vie de notre milieu et de notre communauté reprendra son cours normal.

Voici quelques moments qui ont marqué le parcours de La Colombe au fil des années;

1994 à 2004

- Réception de notre charte et création officielle de La Colombe
- Début du financement récurrent dans le cadre du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC).
- Achat de la maison grâce à un don important de la Fédération des Infirmiers et Infirmières du Québec (FIIQ).
- Ouverture officielle le 17 novembre 2002 dans ses locaux actuels situés au 9, rue Liboiron à Sainte-Agathe-des-Monts
- La Colombe fête son dixième anniversaire.

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.
- La Colombe s'implique dans la marche mondiale des femmes ;
Un premier rassemblement a lieu en 2010 à Sainte-Agathe-des-Monts.
- Création d'un logo et d'un premier site web.
- 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 2021

- La Colombe poursuit son implication dans la Marche Mondiale des Femmes.
- Mobilisation contre les mesures d'austérité et leurs effets.
- Planification stratégique 2012-2017 complétée avec succès.
- Lancement d'un nouveau site Web.
- Élaboration d'un plan stratégique pour 2017-2023.
- Étude de faisabilité pour l'agrandissement de la maison et construction d'une remise.
- Début du processus d'évaluation des programmes et des activités en lien avec la mission et les objectifs.
- Amélioration du potentiel et des résultats des levées de fonds.
- Rayonnement dans la communauté qui entraîne un nouveau partenariat et un plus grand accès à des commandites.
- Définition de notre approche globale d'intervention auprès des femmes.
- Élaboration d'un nouveau site WEB plus convivial et attrayant.
- **2020, La Colombe a 25 ans.**
- 2020-21, année de pandémie mondiale, d'inquiétudes, d'adaptation et de créativité afin de soutenir et de rester en lien avec nos membres.
 - Création d'une mosaïque photos représentant des femmes et des hommes de notre communauté en soutien aux revendications de la Marche Mondiale des Femmes.

Les services

Le service d'Accueil, aide et référence



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

Cette année, le confinement et les mesures sanitaires imposées dans le cadre de la pandémie de Covid-19 ont posé un défi particulier. Nous avons trouvé de nouveaux moyens pour signifier aux femmes notre présence et continuer à les aider et les soutenir.

Nous avons envoyé des cartes à nos membres et fait des appels de bienveillance. Une membre de notre conseil d'administration a fait des visites VIP à l'extérieur afin de parler de nos services aux familles. L'utilisation des courriels et des rencontres virtuelles ont été mis de l'avant pour faciliter les communications avec les femmes et rester en contact avec elles.

*"Je me suis sentie entourée tout à coup. Moins seule." Merci.
Hélène, novembre 2020*

*"Je suis très émue de recevoir un appel de bienveillance."
Une membre*

Au fil des mois, nous avons constaté chez plusieurs femmes de la détresse, énormément d'isolement et de solitude, davantage d'anxiété, d'inquiétudes ainsi que de l'insécurité financière. Qui plus est, le confinement a également affecté la condition physique de plusieurs.

L'expérience des appels de bienveillance à nos membres a révélé la pertinence et l'importance de les poursuivre même après un retour éventuel des activités à l'intérieur des locaux.

En 2020-2021, le service d'Accueil, aide et référence c'est:

- 2304 appels au service, une augmentation de 15%, de ce nombre 819 appels pour obtenir des informations (36%).
- 629 demandes de relation d'aide et appels de bienveillance faits par voie téléphonique, une augmentation de 428%.
- 85 entrevues de relation d'aide réalisées à nos bureaux, une baisse de 33%, attribuable en grande partie aux limites imposées par les mesures sanitaires en vigueur.
- De ces situations, nous n'avons pas eu à effectuer de référence à d'autres organismes.
- 40 cartes de bienveillance « On pense à vous » adressées à nos membres.

Nous avons également été fort touchées par la générosité de différents donateurs conscients des difficultés et des besoins accentués par la situation, qui tenaient à ce que soient offerts des dons de repas ainsi que des bons d'épicerie. La pandémie a également fait ressortir le meilleur chez les gens.

Le service de Halte-Garderie

La halte-garderie de La Colombe offre à la population de la MRC des Laurentides une halte-répît d'une durée de trois heures, qui vise à aider les parents d'enfants de moins de 5 ans, en facilitant leur participation aux différents programmes ou activités proposés par le centre et par les autres organismes communautaires de la région. Ce service est gratuit.



Nous favorisons le développement global des enfants, qui évoluent dans un groupe multi-âge. Plusieurs enfants de la halte-garderie ne fréquentent pas un Centre de la Petite Enfance (CPE), d'où l'importance d'axer notre intervention sur le développement d'habiletés des enfants et ce, dans un contexte de halte-garderie communautaire.

Au cours de cette année bien particulière, le service de halte-garderie a dû revoir son mode de fonctionnement de manière à respecter les restrictions et les mesures sanitaires en vigueur. Ainsi donc, nous avons :

- Réaménagé les espaces de la halte-garderie dans un nouveau local et défini des blocs horaires permettant d'accueillir un ou deux enfants d'une même bulle familiale par bloc horaire.
- Recommencé à offrir le service en octobre 2020 selon ces modalités, après une fermeture complète d'avril à septembre 2020.
- Mis en place une procédure de désinfection de tous les jouets et les accessoires après chaque visite. Le port du masque, des lunettes de protection et du sarrau sont de rigueur.
- Cumulé 43 présences d'enfants, réparties sur les 18 semaines d'ouverture.
- Accueilli six enfants différents âgés de 0 à 5 ans, tous des nouveaux venus à la halte.

Pour les nouveaux enfants inscrits, il y a une intégration progressive répartie sur quelques rencontres. Selon le degré de bien-être de l'enfant, il se peut que plusieurs plages horaires soient nécessaires avant que le parent puisse bénéficier de 3 heures de répit... Nous y allons au rythme de l'enfant.

Nous convenons que l'application des mesures sanitaires et de distanciation en vigueur contribue à protéger les enfants et les adultes des risques de contamination. Force est de reconnaître qu'elle ne facilite pas la socialisation des enfants entre eux et avec les adultes. Toutefois, cela apporte l'avantage d'être présent pour un ou deux enfants à la fois et de pouvoir mieux observer leurs acquis et les accompagner dans leurs découvertes et leurs besoins.

Les parents qui ont eu recours au service ont apprécié pouvoir profiter d'un court répit en ces temps difficiles.

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

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

Le service de Dépannage poupons



Depuis plusieurs années, le service de dépannage poupons de La Colombe est reconnu sur le territoire de la MRC des Laurentides. C'est grâce aux dons que nous recevons de divers organismes et de commerçants de la région que nous offrons gratuitement aux mamans qui en font la demande, des couches, des vêtements, du lait maternisé ainsi que divers produits alimentaires, d'hygiène et de soins pour les mamans et leurs tout petits.

Le besoin d'aide à ce niveau est toujours présent dans notre région. Nous avons noté une augmentation des besoins par rapport à l'année précédente et celles que nous avons dépanné avaient des besoins vraiment importants, certaines avaient quelques enfants d'âge différents. Les besoins concernant le lait maternisé en conserve, les lingettes pour bébé et autres articles d'hygiène ont augmenté considérablement.

En 2020-21, le service de Dépannage poupons c'est :

- 10 mamans
- 25 dépannages
- 716 couches pour bébés distribuées, une augmentation de 68%
- 169 autres articles pour les poupons et les mamans,
- une augmentation de 47%



Les programmes et les activités

L'ensemble des programmes, des ateliers thématiques et des activités inscrites à la programmation de l'année ont été revus et restructurés en fonction des limites reliées aux possibilités de rassemblement, à la distanciation physique et aux autres mesures sanitaires en vigueur.

Plusieurs programmes et activités qui font partie de l'offre de service annualisée de La Colombe ont dû être retirés de la programmation compte tenu de leur nature même, ce qui rendait impossible leur réalisation dans le contexte de cette année marquée par la pandémie de Covid-19. D'autres ont pu être réalisés par l'utilisation de moyens technologiques tels que l'application ZOOM. Notons toutefois qu'un bon nombre de nos membres ne sont pas familières ou manquent d'intérêt pour ces technologies et n'ont bien souvent pas accès à l'internet.

Pour les membres, bien qu'elles manquent les contacts humains, amicaux et familiaux, plusieurs d'entre elles ont suivi la vague des rencontres virtuelles permettant ainsi de maintenir les liens avec leur réseau et briser leur isolement. Les activités auxquelles elles ont déjà participé au centre telles que: L'activité physique, la cuisine, les médiums artistiques comme l'aquarelle et l'écriture leurs ont permis de maintenir une certaine qualité de vie et garder la tête hors de l'eau.

Deux programmes axés sur le développement personnel

Musclez vos méninges

Ce programme s'adresse aux personnes de 50 ans et plus et propose dix rencontres de deux heures dont les objectifs sont de discuter avec les participantes et de les renseigner sur :

- Le vieillissement intellectuel normal.
- L'augmentation du sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement.
- L'apprentissage de trucs concrets pour garder la mémoire alerte et faire l'expérimentation de jeux stimulants pour le cerveau.



Le programme "Musclez vos meninges" a été conçu par le CIUSSS du Centre-Ouest de l'Île de Montréal. Il est maintenant offert un peu partout à travers la province par le biais de différents organismes qui ont reçu la formation.

En septembre 2020, alors que nous pensions pouvoir recommencer les ateliers au centre, cinq personnes étaient inscrites. Au début d'octobre, une seule personne avait manifesté le désir de suivre l'atelier. Nous avons donc adapté l'atelier en fonction des restrictions du moment et des mesures sanitaires en vigueur.

Cinq rencontres de deux heures ont été tenues. Étant donné qu'une seule personne était présente, cela a permis de consacrer tout le temps de l'atelier à cette même personne et de couvrir plus de contenu à chaque rencontre. L'atelier était animé par une intervenante de La Colombe pour la première fois.

Technique de libération des émotions (EFT - Tapping)

C'est dans les années 80 que Roger Callahan, psychologue spécialisé dans le domaine des phobies étudie les méridiens chinois. Il s'inspire alors des travaux du chiropraticien George J. Goodheart qui mettent en évidence la relation entre méridiens, les organes et les muscles ce qui l'amène à la découverte du lien entre émotions et méridiens. À la suite d'une formation de Callahan, Gary Craig crée le EFT ou Tapping (tapotement) en 1993.

La technique simplifiée à 8 points des méridiens est accessible et peut être pratiquée par tous. Cette technique a été développée particulièrement pour diminuer les effets des stress post-traumatique chez les vétérans. On l'utilise aussi pour libérer les perturbations émotionnelles. Le processus est simple, il s'agit de se connecter au problème que l'on veut régler et ensuite, taper avec les doigts sur certains points d'acupuncture (sans aiguille) situés sur le visage, le haut du corps et sur les mains.



L'EFT peut aussi être efficace pour réduire les effets des stress non adaptés qui nous freinent dans notre vie comme les angoisses, l'anxiété, les peurs spécifiques et les compulsions alimentaires.

L'EFT peut également être utilisé pour les douleurs physiques, les blocages, les schémas de vie négatifs ainsi que pour améliorer ses performances.

Au cours de la dernière année, constatant par nos appels de bienveillance, qu'un grand nombre de nos membres vivaient de la détresse psychologique en ce temps de pandémie, nous avons offert aux membres de participer à l'atelier EFT. Nous avons adapté l'atelier en mode individuel afin d'aider les femmes plus spécifiquement dans la gestion de leurs émotions et de leur anxiété, tout en respectant les règles sanitaires et de distanciation en vigueur.

Durant la démarche, chaque femme est invitée à identifier le problème ou le comportement sur lequel elle veut voir une diminution de l'intensité. Ensuite, on lui demande d'inscrire les comportements et les émotions souhaitées dans un contexte d'acceptation de soi. Ce qu'on appelle un ancrage positif.

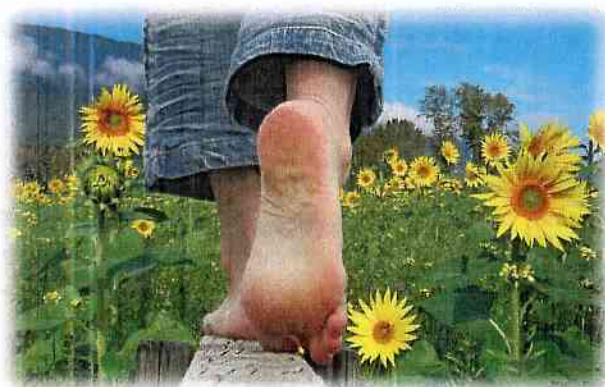
Les rencontres sont divisées en deux parties soit une d'introspection et l'autre de la pratique du tapotement. Deux femmes se sont inscrites à cet atelier, quinze rencontres individuelles ont eu lieu, totalisant quinze présences. En cours de session, les femmes ont été accompagnées dans leur cheminement personnel par une intervenante ayant suivi une formation pratique et technique de 125 heures sur la technique EFT -Tapping.

Les impacts du programme EFT-Tapping

Les participantes ont mentionné que cette technique a un impact direct sur leur niveau de stress et d'anxiété. Leur énergie vitale a augmenté, elles sont plus disponibles pour prendre soin d'elles-mêmes. Les peurs et l'anticipation prennent moins de place.

Elles ont remarqué qu'elles ne sont plus affectées autant qu'auparavant par les opinions des gens. Elles ne se sentent plus attaquées personnellement. Elles osent s'exprimer davantage et remarquent que leurs opinions sont bien accueillies.

Un autre effet bénéfique mentionné est d'être moins envahies par de nombreuses pensées qui les empêchent de faire des choix et de passer à l'action. Plus calmes, elles réussissent à faire une chose à la fois. Elles disent que le réflexe de s'exclure de situations potentiellement agréables



pour elles est de moins en moins présent et laisse place à l'évaluation de la réalité du moment.

Une d'elles dit que la découverte de cette technique l'aide à dépasser son réflexe de porter la responsabilité de ce qui ne lui appartient pas. L'anxiété se transforme peu à peu en liberté. Elle éprouve aussi un sentiment de légèreté dans son corps comme si une lourdeur s'était dégagée de ses épaules.

Ces femmes affirment qu'elles vont continuer à pratiquer la technique de EFT-TAPPING, qu'elles jugent accessible, efficace et facile à appliquer.

Trois ateliers thématiques axés sur l'expérimentation de moyens et de techniques qui favorisent le mieux-être des femmes

Le Club Smart

L'idée de former un Club SMART a pris forme suite à un café-causerie, sur zoom, lors duquel était expliquée aux participantes la méthode SMART afin de formuler, de bien cibler et d'atteindre un objectif visé.



Suite à ce café-causerie les femmes ont signifié un intérêt pour passer de la théorie à la pratique, elles désirent poursuivre une démarche de groupe et se fixer un objectif personnel dans lequel elles ne se sentiront plus isolées, mais motivée.

Cette méthode développée et reconnue dans le domaine de marketing et management, s'est avérée efficace et applicable pour se fixer et atteindre un objectif personnel.

Considérant la pandémie qui se prolonge, le confinement, les mesures sanitaires à respecter et l'intérêt manifesté par les femmes, La Colombe a proposé à ses membres de participer à un atelier thématique virtuel en groupe sur la « Méthode SMART ». Le but premier en cette période particulièrement difficile, est de maintenir nos liens avec les femmes et de leur offrir un moyen de se sentir moins seules, de se recentrer sur leurs besoins et de se fixer un objectif réaliste, bien défini qui représente un défi atteignable pour elles.

Chacune des lettres correspond à un élément à prendre en considération dans la définition et la formulation de l'objectif pour en optimiser l'atteinte:

S : SPÉCIFIQUE, simple, précis et concret

M : MESURABLE, quantifiable, ce qui indique la réussite

A : ATTEIGNABLE, représente un défi accessible

R : RÉALISTE, les ressources nécessaires pour le réaliser sont disponibles

T : TEMPOREL, délimité dans le temps



L'atelier virtuel SMART a été réalisé sur la plateforme ZOOM. Le désir profond des femmes à participer à ce groupe, les a motivées à installer l'application Zoom sur leur ordinateur, elles ont ensuite appris à naviguer sur cette plateforme... Un premier défi relevé!

Le Club SMART est rapidement devenu une occasion où les femmes trouvent du support et de la motivation afin d'atteindre leur objectif ou relever leur défi. Elles se sentent plus fortes et plus motivées pour passer d'un projet à l'action. Le groupe devient le témoin des obstacles rencontrés, des ajustements nécessaires et surtout des progrès réalisés par chacune. Elles disent que ce rendez-vous hebdomadaire est une source d'encouragement et très attendu afin de partager leur démarche.

L'expérience sur la plateforme Zoom a aussi permis à plusieurs femmes de découvrir un nouveau moyen de garder le contact avec d'autres et de se sentir moins seules.

Un premier Club SMART a eu lieu à l'automne 2020, six rencontres ont eu lieu. Six femmes y ont participé, totalisant 33 présences. À la demande des participantes qui voulaient poursuivre les rencontres hebdomadaires, un deuxième groupe a eu lieu à l'hiver 2021, sept rencontres ont eu lieu, six femmes y ont participé, totalisant 31 présences. Au total, onze rencontres du Club SMART sur zoom ont été réalisées avec deux animatrices intervenantes.

La littérature créative

Ce que je ne peux dire, je peux l'écrire...

L'atelier de littérature créative propose aux femmes un lieu de rencontre, de découvertes et de partage par le biais d'un processus de création; l'écriture.

Les principaux objectifs de cet atelier sont de briser l'isolement et d'améliorer le mieux-être des femmes, à travers l'aide mutuelle et la créativité. Dans un climat convivial, bienveillant et respectueux, les femmes sont appelées à créer en groupe et à partager leurs expériences et leurs créations.



Le déroulement de chaque séance de l'atelier comporte deux parties; L'écriture spontanée, sur fond de musique, est d'une durée de 25 minutes et plusieurs thématiques et formes sont suggérées tout au long des ateliers. Ensuite une partie lecture et découverte de textes variés (poèmes, nouvelles, passages de roman...) est également proposée par l'animatrice à chaque rencontre.

Les femmes sont amenées à stimuler leur créativité, à se surprendre, à se redécouvrir mais surtout à s'amuser. À travers une activité qui se veut créative et ludique, on prend un moment pour soi, on se connecte aux autres femmes dans le partage et le soutien.



Les participantes ont souligné les bienfaits libérateurs de l'atelier, de par les séances d'écriture spontanées variées, mais également découlant des échanges et du partage de leur création qui avait lieu par la suite.

Elles ont relaté comment l'écriture, qui permet l'expression d'un certain nombre de pensées et d'émotions qui ne sont pas toujours verbalisables, avait favorisé la complicité et le sentiment d'appartenance. Elles ont été étonnées d'avoir touché à autant d'intimité, de solidarité, de sororité et que ce soit devenu un lieu soutenant d'échanges profonds et personnels. Elles ont également aimé visiter l'écriture et comptent bien continuer à le faire afin d'apprécier ses puissants bienfaits.

Animé par Stéphanie Blais, stagiaire, l'atelier de littérature créative s'est déroulé en groupe fermé, constitué de six femmes. Cinq rencontres virtuelles d'une durée de 1h30 ont eu lieu sur la plateforme ZOOM. Le groupe fermé a permis de favoriser une plus grande intimité et une plus grande confiance au sein des participantes.

Prendre sa place

Certaines femmes ont de la difficulté à donner leur opinion, à faire une demande, à exprimer un sentiment ou à dire non dans différents contextes. Cette difficulté peut être présente autant en groupe que dans une conversation à deux ou même dans les situations d'intimité



L'idée de ce nouvel atelier virtuel est née à l'automne 2020, en pleine période de restrictions liées à la pandémie. Il est issu des constats que nous avons fait lors des appels téléphoniques nous avons reçus pour demander de l'aide ou des informations. Ces appels commençaient souvent par : « Est-ce que je dérange », « Je ne prendrai pas de ton temps », « As-tu une minute, je ne veux pas prendre la place d'une autre »... Nous avons perçu chez ces femmes un sentiment de déranger ou de ne pas avoir la légitimité de s'adresser à nous pour obtenir de l'aide ou de simples informations. Nous avons alors proposé l'atelier « Prendre sa place », il vise à aider les participantes à identifier de quoi les freine dans leur capacité de prendre leur place et à s'affirmer.



La démarche proposée se déroule en groupe fermé composé d'un maximum de six femmes. À partir des thèmes abordés lors des séances d'une durée de 60 minutes, les participantes peuvent développer dans un climat d'écoute de partage et de respect, des réflexes et des habiletés qui leur permettront une plus grande aisance à prendre leur place et à s'affirmer davantage.

Progressivement au cours des échanges, les quatre participantes ont fait preuve de courage, d'ouverture, de respect et de générosité dans le partage de leur vécu. Elles ont découvert en elles certaines forces qu'elles ne se permettaient pas d'affirmer auparavant. A l'issue des huit rencontres, les femmes osent davantage; elles nomment ce qui les atteint, elles demandent, elles donnent leur opinion et se « consultent elles-mêmes » avant de prendre une décision. Elles sont conscientes que l'affirmation de soi s'inscrit dans un processus qui sollicite l'estime de soi et la confiance en soi.

L'atelier a été offert à l'hiver 2021, huit séances ont eu lieu sur la plateforme ZOOM, quatre participantes se sont inscrites pour un total de 29 présences.

*Oser prendre sa place, ce n'est pas prendre la place des autres
ou être là où on vous demande d'être.*

*Oser prendre sa place, c'est d'abord s'accepter inconditionnellement avec ses
défauts et ses qualités et se découvrir unique parmi les autres.*

Les activités

À l'automne 2020, un sondage a été effectué auprès des membres et des participantes, afin d'évaluer leur intérêt à participer à des cuisines collectives structurées de manière à respecter les mesures sanitaires et les règles de distanciation.

Un autre sondage visait à connaître leur intérêt à participer à certaines activités par le biais de l'application ZOOM. En tout 226 personnes ont été rejointes par téléphone ou par courriel.

Les activités que nous avons maintenues prennent en considération l'intérêt qu'elles ont manifesté et les restrictions associées aux mesures en vigueur dans la région selon la période de l'année.

Les activités axées sur la **santé physique et l'éducation populaire** incluant les discussions sur des thèmes entre femmes, ont été privilégiées.

"C'est tellement précieux les services que vous offrez pour briser l'isolement. Vous vous êtes ajustées pendant la pandémie pour continuer à être près des femmes: Marche ensemble dehors, lunch et café causerie à l'extérieur à la Place Lagny."

Marie, septembre 2020

Ensemble on marche

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

Ensemble on marche, a été inscrit à l'horaire des activités durant les périodes où les assouplissements aux mesures en vigueur reliées aux rassemblements le permettaient, en respect des règles de distanciation sociale.

Cette activité est très populaire, particulièrement auprès des femmes seules en ce temps de pandémie et de confinement.

Les femmes disent retirer des bienfaits physiques et psychologiques de cette activité en bougeant à l'extérieur de la maison.

Pour certaines, marcher avec le groupe de La Colombe est stimulant et brise la monotonie, c'est une source de motivation à se mettre en action.

Plusieurs femmes ont augmenté leur endurance cardiaque et physique. Elles se disent maintenant capable de marcher plus rapidement ou de parcourir une pente qui leur semblait inaccessible au début de leur participation.



Faire de la marche en sécurité et en bonne compagnie, dans une ambiance de plaisir et de camaraderie lorsque les conditions le permettent a aussi contribué à briser l'isolement.

En tout, au cours de l'automne 2020 et de l'hiver 2021, 28 rencontres d'une durée de 60 minutes ont eu lieu, 21 femmes y ont participé, totalisant 76 présences.

Femmes en mouvement

La Colombe a toujours eu le souci du bien-être physique de ses membres. Ayant suivi la formation du programme d'activités physiques VIACTIVE pour les aînés de KINO QUÉBEC, nous avons décidé de le transformer et de l'adapter pour pouvoir le donner à l'extérieur et ainsi en faire bénéficier les membres au moment où les femmes avaient vraiment besoin de se voir et de bouger.

Osez... Bougez...



L'atelier "Femmes en mouvement" a pour objectif de faire sortir les femmes et de les faire bouger pour briser l'isolement, garder la forme et prendre conscience des bienfaits et du bien-être que procure l'activité physique.

L'idée de proposer aux femmes de se rencontrer à l'extérieur et de bouger ensemble, est venue d'une constatation que nous avons faite au cours de l'automne suite aux appels de bienveillance effectués auprès des membres.



Nous avons remarqué que les femmes s'ennuyaient de ne pas se voir et que certaines perdaient des capacités à force d'être sédentaires.

Les exercices proposés sont tirés du programme d'activités physiques pour les aînés : Viactive et La marche un geste naturel ; publications de KINO QUÉBEC.

En tout, au cours de l'automne 2020, neuf rencontres d'une durée de 60 minutes ont eu lieu, dix femmes y ont participé, totalisant 26 présences.



La vie communautaire

Qu'elles soient membres actives ou participantes ponctuelles aux activités de La Colombe, les femmes apprécient tout particulièrement les activités communautaires telles que les dîners suivis des cafés causeries. Ces repas collectifs et ces rencontres d'échange et de partage représentent une occasion de rassemblement qui permet de tisser des liens d'amitié et de partager un moment de vie agréable.

Cette année, ces activités tant appréciées ont donc été tenues seulement à quelques reprises, en plein air, en respectant la distanciation physique et les règles sanitaires lors de la courte période où les mesures en vigueur nous le permettaient.

Les Dîners communautaires

Les mesures sanitaires et les restrictions de regroupements tant à l'intérieur qu'à l'extérieur ont rendu très difficile, voire impossible la réalisation de ces activités tant appréciées des membres actives et des autres participantes.



Nous avons recherché des possibilités pouvant permettre à quelques occasions de les offrir lors de l'assouplissement des règles, tout en respectant les mesures sanitaires.

"Merci d'avoir mis en place des rencontres à l'extérieur, ça fait du bien de voir des femmes et de se garder en forme en respectant le deux mètres de distance."

*Aline,
octobre 2020*

Ainsi donc, il a été possible à l'automne 2020, d'organiser cinq dîners communautaires en formule pique-nique, où les participantes apportaient leur lunch, qui ont eu lieu à l'extérieur à la Place Lagny avec un nombre limité de participantes. Deux de ces dîners ont été suivis d'un café-causerie, le tout dans le strict respect des mesures en vigueur. Les cinq dîners totalisent 33 présences.

Les cafés-causeries

Tout au long de l'année, nous avons adopté le mode « virtuel » pour tenir les autres cafés-causeries.

Nous avons offert à nos membres une formation sur le fonctionnement l'application ZOOM afin de faciliter leur participation aux cafés-causeries et aux autres activités pour lesquelles nous avons utilisé cette plateforme au cours de l'année.

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

Quelques thèmes des cafés-causeries proposés au cours de l'année :

- Il est où le bonheur ?
- Le rire, drôlement bon pour la santé
- Et si on faisait une rétrospective positive de cette pandémie
- Le confinement et ses belles découvertes
 - La Gratitude
- La bienveillance envers moi
- Comment atteindre ses objectifs...SMART ?
- S'affirmer, bénéfices et/ou pertes



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

Au cours de l'année, 28 cafés causeries en présence et en mode virtuel ont été animés par les intervenantes de La Colombe.

Malgré les nombreux obstacles à considérer pour la réaliser en période de pandémie, la popularité de cette activité auprès des membres est demeurée. La participation a été similaire à l'année dernière et totalise 234 présences.

La période estivale

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

Durant cette période, les mesures sanitaires le permettant sous certaines conditions, nous avons proposé des sorties pique-nique à la plage. Cinq sorties ont eu lieu totalisant 58 présences. Le taux de participation à ces quelques sorties confirme le besoin et la pertinence de ces activités.



La journée « Portes ouvertes »

Nous avons dû annuler notre traditionnelle journée « Portes ouvertes » qui est une occasion privilégiée d'augmenter notre visibilité, de relancer l'invitation à nos membres et de sensibiliser les femmes de la région aux activités et aux services offerts par La Colombe.

Les restrictions de rassemblement à l'intérieur et le maintien de la distanciation sociale de deux mètres ne permettaient pas la tenue de cet événement.



Les bénévoles

Les nombreux bénévoles qui soutiennent l'équipe de travail dans la réalisation de notre mission sont un maillon indispensable au bon fonctionnement du centre.

Nous avons dû réduire à l'essentiel leur précieuse contribution afin de prévenir les risques de contamination et de respecter les mesures en vigueur. Nous espérons tous les revoir lorsque la situation et les activités du centre reprendront leur cours normal.

Seules les sept femmes bénévoles, membres du conseil d'administration ont poursuivi leur contribution régulière au cours de l'année. Un autre bénévole s'est chargé de l'entretien des plates bandes à l'extérieur.

La formation à l'utilisation de l'application ZOOM

Pandémie et nouvelles méthodes obligent, l'équipe de La Colombe a suivi une formation et s'est adaptée aux nouvelles technologies telles que ZOOM afin de favoriser le maintien du lien avec nos membres.



Nous avons aussi offert à nos membres de participer à des rencontres de formation et de soutien technique à l'utilisation de l'application ZOOM, dans le but de se familiariser à son fonctionnement et faciliter nos communications. 25 membres y ont participé, totalisant 40 présences.

L'accessibilité à nos locaux

Compte tenu de la situation qui a prévalu tout au cours de l'année, l'accès à nos locaux a été plus restreint.

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

Nous avons prêté un local individuel à une membre de La Colombe ainsi qu'à une résidente de L'Ombre-Elle qui sont aux études, pour leurs travaux scolaires.

La vie associative

Le conseil d'administration de La Colombe

- **Composition du conseil d'administration**

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

- **Réunions du conseil d'administration**

Nous avons tenu dix séances régulières, dont neuf en présence virtuelle incluant l'adoption de la liste des membres et trois consultations par voie électronique.

- **Assemblée générale annuelle de La Colombe**

Une assemblée en mode virtuel a été tenue le 14 décembre 2020. Au total, quinze personnes étaient présentes, de ce nombre, on compte une stagiaire et une animatrice externe du centre.

Fréquentation, achalandage et accessibilité

- La Colombe accepte de nouvelles adhésions tout au long de l'année. Ainsi, nous avons été à même de comptabiliser 131 cartes de membre actives au cours de l'année 2020-2021.
- En date du 31 mars 2021, il y avait 72 membres en règle dont douze nouvelles et ce, malgré qu'il y ait eu absence d'activés de groupe à l'intérieur de nos locaux cette année. C'est selon nous révélateur que le lien d'appartenance à La Colombe est grand et fort, nous nous en réjouissons.
- Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 981 présences au centre et 322 présences virtuelles. Les motifs sont multiples, allant de la demande d'aide, à la participation aux activités et aux ateliers ou pour obtenir des informations de tout genre.
- La compilation des appels téléphoniques reçus au centre totalisait à elle seule 2304 appels.
- Le centre est ouvert du lundi au jeudi, de 8 heures 30 à 16 heures 30 et le soir lors d'activités spécifiques. Durant l'année, nous avons ouvert nos portes pendant 49 semaines, et trois semaines en télétravail au début de la pandémie.

Les réunions, formations et informations

Réunions :

- Équipe de travail de La Colombe : 63 rencontres.
- Stagiaires : Deux rencontres en présence, une virtuelle et deux rendez-vous téléphoniques avec les superviseuses du Cégep de Saint-Jérôme et de l'Université du Québec à Montréal.

Formations et informations :

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :**
 - Atelier de planification stratégique offert par le Centre Saint-Pierre : Une personne.
 - Présentation de l'outil de la Coalition des tables régionales d'organismes communautaires (CTROC) "Quand et comment déconfiner" : Deux personnes.
 - Questionnements des organisations sur le formulaire PSOC : Une personne.
- **Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL) :**
 - Information sur le programme SIPE : Une personne.

- **Modèle régional d'intervention rapide en prévention des risques homicides en contexte de violence conjugale et/ou familiale :** Une personne.
- **Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) :**
 - Présentation du formulaire annuel de reddition de compte : Une personne.
 - Surplus non affectés et plan d'affectation : Une personne.
 - Cadre ministériel de gestion du PSOC en soutien à la mission : Une personne.
- **Centre de Documentation sur l'Éducation des adultes et la Condition Féminine (CDEACF), Programme d'Action Concertée pour le Maintien en Emploi :**
 - Sécurité numérique et confidentialité 101.
 - Application réunion ZOOM.
 - Adapter une formation en présence à une formation à distance.

*Au total, neuf personnes provenant de cinq organisations ont participé à ces trois formations.
- **Santé Publique du Québec :**
 - Webinaire sur le déconfinement : Une rencontre, une personne.
- **Coaching professionnel de direction :** Trois rencontres, une personne.
- **Coaching d'équipe :** Une rencontre, trois personnes.

Le financement et les levées de fonds

Le financement

Le financement de La Colombe provient principalement des subventions octroyées annuellement par les diverses instances gouvernementales. Les campagnes de levées de fonds et les dons en argent que nous recevons viennent compléter ce financement. Ils sont essentiels et contribuent au fonctionnement du centre et à la réalisation de la programmation.



LE FINANCEMENT (Subventions - Programmes spécifiques - Dons en argent)	
Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux des Laurentides (CISSSL). Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.	Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) Programme YAPP
Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux des Laurentides (CISSSL)	Projet pour les personnes proches aidantes
Ministère de la Famille du Québec	Subvention pour la Halte-garderie Subvention Covid-19
Gouvernement du Québec	Programme PACME pour la formation
Gouvernement du Canada	Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC)
Le Cal en bourg	Don en argent pour l'achat de cartes cadeaux distribuées aux familles pour l'épicerie et les vêtements.
Le Club Richelieu	Don en argent pour l'achat de cartes cadeaux distribuées aux familles pour l'épicerie.
Madame Nadine Girault, Députée de Bertrand, Coalition avenir Québec (CAQ)	Don en argent pour l'achat de cartes cadeaux distribuées aux femmes seules pour l'épicerie.

Les levées de fonds



Les diverses formules de levées de fonds développées à La Colombe demandent une longue préparation et nécessitent l'engagement soutenu de nombreux bénévoles et partenaires. Elles impliquent aussi d'importants rassemblements dans la communauté et les lieux publics.

Dans le respect de nos membres, de nos partenaires et des mesures sanitaires en vigueur afin de protéger la population et contrôler la propagation de la pandémie, nous n'avons tenu aucune campagne de levée de fonds cette année.

Nous espérons que la situation économique permettra à nos précieux partenaires et à la population de continuer à nous soutenir financièrement lorsque la situation retrouvera son cours normal et que nous relancerons nos campagnes de levées de fonds.

LES LEVÉES DE FONDS Aucune levée de fonds tenue en 2020-21		
La Friperie	Travail préparatoire par l'équipe et les stagiaires, sans la précieuse contribution des bénévoles. - Triage des vêtements - Préparation du local pour la future friperie permanente.	5 personnes impliquées

La concrétisation du projet de Friperie permanente dans les locaux de La Colombe pourra se réaliser au cours de la prochaine année.

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

"Merci d'avoir pris soin de nous tous, merci pour les dons de nourriture, en argent pour les vêtements etc... Je ne vous oublierai jamais La Colombe."

*Valérie,
octobre 2020*

LES AUTRES CONTRIBUTIONS AU FINANCEMENT : DIVERS DONs provenant de 15 sources différentes	
La population de Sainte-Agathe et de la région	Pharmacie Brunet de Sainte-Agathe
La Ville de Sainte-Agathe-Des-Monts	Vêtements Peakbwa (Sainte-Agathe)
Boutique Liliane Bruneau	Épicerie Métro plus de Sainte-Agathe
Moisson Laurentides	Boutique Les Abeilles de Val-David
La grande guignolée des médias	Fenestration des Sommets
Bouffe Laurentienne	Produits Mary Kay
Regroupement des cuisines collectives du Québec	Les filles d'Isabelle
Boutique de jouets Le Phoenix de Sainte-Agathe	La Tablée des Chefs

La mobilisation et les actions collectives

Au cours de l'année, malgré les nombreux obstacles présents sur le parcours des activités de mobilisation sociale, nous avons notamment manifesté notre engagement en appui aux cinq revendications de la Marche Mondiale des femmes, par la création d'une mosaïque de photos avec la contribution bénévole de Madame Magalie Eysseric, photographe professionnelle.

En tout, 50 personnes ont participé à la création de cette mosaïque de photos représentant des femmes et des hommes de notre collectivité. Nous avons aussi participé en respectant les limites permises, à diverses activités qui visent l'amélioration de la condition féminine.

MOBILISATION ET ACTIONS COLLECTIVES

Création avec 50 participants, d'une mosaïque de photos en appui aux cinq revendications de la Marche mondiale des femmes 2020.

Pétition « Renforcement du filet social et révision de la fiscalité ».

Participation au sondage de la Coalition des tables régionales d'organismes communautaires « Évaluation des pertes de revenus des organismes communautaires autonomes en services de santé et services sociaux ».

Participation à la campagne « Engagez-vous pour le communautaire ». Journée d'action régionale pour la justice sociale.

Participation aux sondages de satisfaction de Moisson Laurentides et de Bouffe Laurentienne.

Participation à la recherche-action de l'observatoire de l'Action Communautaire Autonome (ACA) « Impacts de la crise de Covid-19 sur les groupes communautaires du Québec ».

Participation à l'enquête pour dresser le portrait de l'itinérance dans les Laurentides, en lien avec les impacts de la Covid-19, dirigée par la Concertation Régionale pour l'Itinérance (CRI)

La représentation, la concertation et la collaboration

À titre de membre d'associations et de regroupements, La Colombe signifie son engagement par son implication dans le partenariat et la concertation des services offerts avec les organismes communautaires de la région.

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

La plateforme ZOOM a favorisé une assistance accrue aux différentes tables de concertation, aux groupes d'échanges et de support inter-organismes ainsi qu'aux assemblées générales de nos regroupements. La distance physique, le temps attribué aux déplacements n'étant plus un frein à se réunir. C'est un bon côté des réunions en mode virtuel.

Notre implication à titre de membre des associations et organismes suivants:

- **Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) :**
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, une personne.
 - Mini tournée du ROCL : Une rencontre, deux personnes.
 - État des lieux : Une rencontre, une personne.
 - Divers cafés-rencontres : Dix rencontres, une personne.
- **Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) :**
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, une personne.
 - Assemblée générale régulière du RFL : Une rencontre, deux personnes.
 - Réunions du conseil d'administration : Douze rencontres, une personne.
 - Comité « Projet sur les agressions sexuelles » : Trois rencontres, une personne.
 - Déléguée Ressource humaines : Six rencontres, une personne.
- **Bouffe Laurentienne:**
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, une personne.
 - Rencontres régulières : Une rencontre, une personne.
- **Comité Zéro-cinq ans du Cal en bourg :**
 - Réunion grand cal : Cinq rencontres, une personne
- **Table sur la violence conjugale :** Deux rencontres, deux personnes.
- **Table de la sécurité alimentaire :** Une rencontre, une personne.
- **Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ).**
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, une personne.
 - Rencontres régulières : Une rencontre, une personne.
- **Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ).**
 - Assemblée générale annuelle : Une rencontre, une personne.
 - Réunions des membres : Cinq rencontres, une personne.
- **Réseau Québécois d'action pour la santé des femmes.**
- **Loisirs Laurentides.**
- **Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF).**

- **Comité de développement des communautés-MRC des Laurentides** : Une rencontre, une personne.
- **Défi Communautaire des Laurentides (DCL)** : Aucune rencontre cette année.

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

- **Université du Québec à Montréal** : Une stagiaire.
- **CEGEP de Saint-Jérôme** : Une stagiaire.
- **Polyvalente des Monts** : Prêt d'équipement sportif.
- **Boutique les abeilles** : Entente pour les familles qui avaient des besoins (Articles ménagers, literie, etc.)
- **CPE Bambouli** : Entente de prêt de locaux en soutien à leur plan d'évacuation en cas d'urgence.
- **L'Ombre-Elle** : Prêt d'un local pour une résidente aux études.

Les médias et les communications

Tout au long de cette année particulière marquée la pandémie de Covid-19 qui a engendré de nombreuses craintes, de l'incertitude, des restrictions et de défis, La Colombe a été amenée à explorer de nouveaux moyens de rejoindre nos membres, d'informer la population et de rester présentes auprès d'elles et dans la communauté.



Nous avons accentué notre présence sur les réseaux sociaux et maximisé l'utilisation de notre site Web pour assurer la communication des informations mises à jour, relativement à nos activités et nos services modifiés et adaptés aux réalités du moment.



En avril et en mai 2020, nous avons publié sur Facebook et sur notre site WEB, de courtes capsules vidéo dans lesquelles les membres de l'équipe et du conseil d'administration informent la population du maintien et de l'accès à nos services.

Les commentaires que nous entendons à propos de notre nouveau site web mis en ligne il y a déjà un an sont positifs. Souvent, les femmes qui téléphonent au centre mentionnent qu'elles ont déjà visité notre site web pour connaître notre offre de services.

Malgré les efforts déployés, une baisse de la portée des articles mis en ligne a été remarquée.

Nous croyons qu'elle est en partie attribuable à une diminution de notre visibilité, due aux règles en vigueur et à l'absence de campagnes de levées de fonds qui accentuaient notre présence de masse dans la communauté.

"Merci beaucoup de me tenir au courant des ateliers et activités offert à La Colombe. Ça fait toujours plaisir de lire les courriels et je me sens plus proche de vous toutes. À bientôt."

Claudette, octobre 2020



En novembre 2020, une capsule décrivant nos activités et nos services a été enregistrée pour l'émission "Rendez-vous avec Suzie" et diffusée à Nous TV sur COGECO.

En février 2021 nous avons fait paraître dans le journal l'Info du Nord de Sainte-Agathe et de Mont-Tremblant, un article pour mettre en valeur la mosaïque de photos, réalisée en appui aux cinq revendications de la Marche Mondiale des Femmes 2020.



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

Pour nous rejoindre



La Colombe

Centre de jour pour femmes
9, rue Liboiron
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec)
J8C 2X5
Tél : 819-326-4779
Fax : 819-326-0233
Courriel : info@centrelacolombe.ca
Facebook : Centre La Colombe
Site web : www.centrelacolombe.ca

NOS HEURES D'OUVERTURE :

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

Revue de presse

LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES 2020 RÉSISTONS POUR VIVRE, MARCHONS POUR TRANSFORMER : 5 REVENDICATIONS



La diversité et l'indivisibilité : l'essence des femmes
Rassemblement plaçant la valeur du travail des femmes au cœur de la lutte pour les besoins essentiels, notamment, en luttant immédiatement la santé minimum à 15\$ les heures.

des violences faites aux femmes
Reconnaître toutes les formes de violence faites aux femmes, les éliminer et contribuer à leur élimination, reconnaître toutes les formes de violence faites aux femmes, les éliminer et contribuer à leur élimination, reconnaître toutes les formes de violence faites aux femmes, les éliminer et contribuer à leur élimination.

La justice économique
Reconnaître le rôle des femmes dans l'économie, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice climatique
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre le changement climatique, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice numérique
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la fracture numérique, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice sociale
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la pauvreté, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice culturelle
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination culturelle, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice linguistique
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination linguistique, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice religieuse
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination religieuse, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice sexuelle
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination sexuelle, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice géographique
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination géographique, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

La justice temporelle
Reconnaître le rôle des femmes dans la lutte contre la discrimination temporelle, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes, les besoins particuliers des femmes.

En 2020, la Marche mondiale a été annulée du à la pandémie.
Afin de garder vivantes les 5 revendications, La Colombe a lancé l'idée d'une mosaïque photos.



Appréhensions : les opinions de toutes les sections du municipal du Québec et de la région québécoise dans que des personnes appartenant à la cause des femmes

Un remerciement spécial à Magalie Gagnier de Québec pour sa photographie du projet pour son implication et sa générosité



9 RUE LIBOIRON
SAINT-AGATHÉ-DES-MONTS
819.326.4779



Michelle Tremblay, Dani Barry et Adrienne Stauder