

La Colombe

3



ans

de découvertes
et de transformations

Rapport d'activités 2024-2025

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

Mot de la présidente	3
Mot de la coordonnatrice	4
Le conseil d'administration et l'équipe de travail	5
Des fondements qui guident notre engagement et nos actions	6
Une ressource aux origines modestes, créée par, avec et pour les femmes	7
Ces femmes qui donnent un sens à la mission de La Colombe	8
Le service Accueil, aide et référence	9
Des programmes favorisant le mieux-être et les saines relations interpersonnelles	10
Des ateliers d'affirmation de soi et d'expression créative	12
Des activités qui encouragent les apprentissages collectifs et la solidarité	14
Une contribution à la vie communautaire	16
Une implication dans la vie associative	19
Le financement et les campagnes de levées de fonds	21
Une participation aux activités de mobilisation et aux actions collectives	22
La représentation, la concertation et la collaboration communautaire	23
Les communications et les médias	24
Les coordonnées pour nous rejoindre	26
Revue de presse	26

Mot de la présidente

C'est avec fierté que je vous présente le rapport d'activité 2024-2025.

Une fois de plus, cette occasion nous permet de mettre en lumière les nombreuses actions et les réalisations menées de main de maître par l'ensemble de l'équipe. C'est avec une immense fierté que nous constatons que La Colombe continue de remplir sa mission : améliorer les conditions de vie des femmes de la MRC des Laurentides. Depuis trois décennies, l'organisme multiplie les interventions et les initiatives en faveur du bien-être des femmes.

Résolument tournée vers l'avenir, La Colombe mise sur la durabilité de son action. Animées par cette volonté, les membres du conseil d'administration ont mis en priorité plusieurs travaux essentiels. Parmi ceux-ci : l'amélioration des conditions de travail du personnel, la consolidation de projets établis et l'exploration de nouvelles idées innovantes. Ces démarches s'inscrivent pleinement dans les orientations et les priorités établies dans le cadre de la planification stratégique 2023-2028.

La saine gestion financière demeure une priorité dans l'ensemble des décisions. Les campagnes de financement occupent une place centrale afin de soutenir les conditions nécessaires à la réalisation des différents projets. Les besoins des femmes étant de plus en plus présents, persistants et diversifiés, la mise en œuvre de services divers et adaptés est une nécessité.

Un immense merci à toutes les administratrices, à l'équipe engagée, aux membres et aux bénévoles pour leur précieuse contribution durant l'année 2024-2025.

En vous souhaitant une bonne lecture de ce rapport représentant, certes, les actions entreprises, mais aussi, en sous-texte, leurs retombées inquantifiables sur le bien-être des femmes de notre belle et grande communauté.

Maude Coutu

Présidente du conseil d'administration



HOMMAGE!

L'année 2024-2025 est fort significative pour le Centre des femmes. En effet, La Colombe a atteint l'âge respectable de 30 ans...

Mais avant tout, c'est l'anniversaire...

De toutes ces femmes, membres et non-membres, passées et présentes qui ont côtoyé et "nourri" le Centre par leur présence, leur engagement et leur confiance. Elles ont participé à la croissance et au déploiement de La Colombe telle que nous la connaissons aujourd'hui.

De ces pionnières qui, visionnaires et soucieuses de la qualité de vie et des conditions des femmes de la MRC des Laurentides ont donné naissance au Centre.

De ces femmes qui, au fil des années, ont donné généreusement et professionnellement leur temps au conseil d'administration.

De ces différentes équipes de travail composées de femmes professionnelles et engagées qui ont porté le phare au quotidien, assuré la pérennité des services et qui, sans cesse, continuent de cheminer dans leur rôle.

Mais également, de ces hommes qui, solidaires à l'amélioration de la condition féminine, travaillent dans l'ombre et redonnent au Centre.

Et, maintenant et pour les années à venir, de ces femmes qui agiront à titre de vigie, afin de maintenir ce lieu de ressourcement si cher à briser l'isolement et prévenir le repli sur soi des femmes.

La condition des femmes est ébranlée, le contexte socio-économique et géopolitique participe à cet effritement des conditions de vie des femmes et ce à plusieurs niveaux. Plus que jamais, il est important que la voix des femmes se fasse entendre haut et fort.

Enfin, à vous toutes et tous, **MERCI** d'être là et de partager votre grande humanité, je me considère honorée et privilégiée.

Monique Beaulieu, coordonnatrice





Maude Coutu, présidente

Julie Harrison, vice-présidente



Martine Armand, trésorière

Suzanne Piché Gohier, secrétaire

Lise Saint-Aubin, administratrice.



Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de cinq femmes, toutes membres et participantes, qui assurent une représentation intergénérationnelle à La Colombe.

Des femmes engagées et déterminées à unir leurs forces et leurs idées afin de soutenir la mission du Centre et de contribuer à l'amélioration de la condition féminine.

Leur implication et leur vigilance permet de préserver la santé financière du Centre et d'offrir des services de qualité aux membres et aux participantes. Au cours de l'année, elles ont donné 141 heures de bénévolat à La Colombe.

L'équipe de travail

L'équipe régulière de La Colombe est composée de quatre femmes qui mettent le cumul de leurs années d'expérience et leur engagement dans l'amélioration de la condition féminine au service des femmes de la MRC des Laurentides.

Leur ouverture au questionnement, leur écoute attentive et les liens qu'elles créent permettent à la fois d'offrir des services variés et adaptés aux besoins et aux intérêts des membres et des non-membres. Le partenariat qu'elles entretiennent avec d'autres organismes communautaires et institutionnels de la région favorise un soutien et un accompagnement personnalisé qui contribue au mieux-être et à la promotion de la cause des femmes.



Monique Beaulieu, coordonnatrice et intervenante.

Diane Barry, intervenante-animatrice

Nicole Tanguay, préposée à l'accueil et responsable des communications

Myriam Charest, animatrice-intervenante.

Les professionnelles contractuelles

Au cours de l'année, les services de deux professionnelles contractuelles ont aussi été retenus afin de compléter l'équipe de travail sur une base temporaire, pour l'animation d'un atelier et pour l'organisation de la friperie:

Lise Saint-Aubin, art-thérapeute, animatrice d'un atelier

Ingrid Théberge, sexologue, support organisationnel à l'équipe.

Les champs de pratique spécifiques des professionnelles contractuelles permettent d'offrir du soutien ponctuel à l'équipe régulière ainsi que des activités qui répondent à des besoins et des intérêts signifiés par les membres.

Les stagiaires

Les intervenantes de La Colombe ont apporté leur contribution à la formation pratique de deux stagiaires, une à l'automne 2024 et une autre à l'hiver 2025, ce sont :

Kamille Marquis, étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Saint-Jérôme

Marie-Mai Côté, étudiante au Baccalauréat en sciences infirmières à l'Université du Québec en Outaouais (UQO).

Stage d'intégration de la pratique infirmière en santé mentale.

Leur intégration dans le quotidien du Centre leur a permis de rencontrer les femmes dans divers contextes et de vivre une expérience dans un organisme communautaire. Le suivi du stage des deux étudiantes s'est réalisé en collaboration avec le superviseur de leur milieu d'études. Les deux stages totalisent 255 heures de présence et d'accompagnement incluant cinq rencontres qui ont eu lieu avec les superviseurs.

Des fondements qui guident notre engagement et nos actions



La mission
de
La Colombe

Améliorer la condition féminine

Les
objectifs

- ◆ Briser l'isolement des femmes par le biais de rencontres, d'ateliers et de regroupements en vue d'acquérir des connaissances ou de travailler solidairement à un projet ou sur une problématique qui les 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 et encourager la promotion et l'affirmation de leurs droits et de leurs intérêts individuels et collectifs.

Les
valeurs

Respect Tolérance Confidentialité
Autonomie Solidarité
Justice Équité Égalité



Une ressource aux origines modestes, créée par, avec et pour les femmes

Les origines de La Colombe sont issues d'une volonté ferme de contribuer à l'amélioration de la condition de vie des femmes de la région et de l'engagement soutenu de partenaires de notre communauté.

C'est en 1994 que le projet de développement d'un Centre de jour pour femmes à Sainte-Agathe-des-Monts prend forme. Le prêt d'un local par la ville, le soutien financier de nombreux commanditaires et l'implication de bénévoles permettent alors d'assurer une permanence et l'animation de cafés-rencontres, de diners communautaires et de quelques autres activités.

L'année 1995 marque la création officielle du Centre, l'obtention de postes rémunérés et le début d'une programmation axée sur le soutien et la représentation de la cause des femmes.

En 2002, un don important de la Fédération des infirmiers et infirmières du Québec (FIIQ), permet à La Colombe de faire l'acquisition de la maison où sont situés ses locaux actuels.

Au fil des ans, l'implantation, le développement et le rayonnement de La Colombe dans la communauté sont le fruit de la persévérance et du travail incessant de ces femmes et de ces hommes qui ont contribué, souvent de façon bénévole, à sa réalisation ainsi que sa pérennité. Ces personnes ont cru à la nécessité de cette ressource communautaire pour les femmes de la MRC des Laurentides.



30 ans d'engagement et d'actions
en vue d'améliorer la condition
féminine

30 ans d'écoute, d'aide et
d'accompagnement

30 ans de soutien et de mise en
valeur du potentiel des femmes

30 ans d'expériences et de
réalités partagées avec les femmes

30 ans de solidarité et
d'implication dans la communauté

30 ans de représentation pour
l'égalité et l'équité

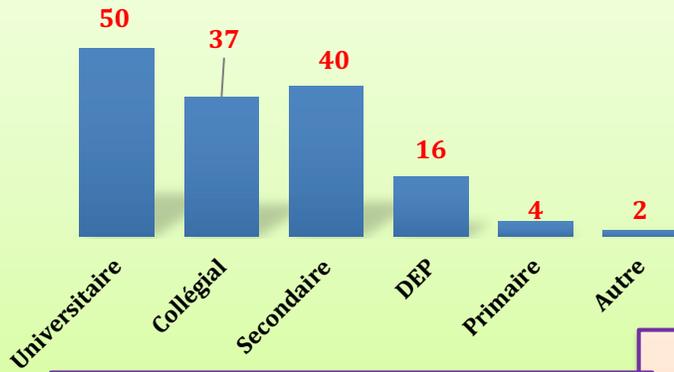
30 ans de renouveau et de
créativité pour le mieux-être des
femmes et de la collectivité.



Ces femmes qui donnent un sens à la mission de La Colombe

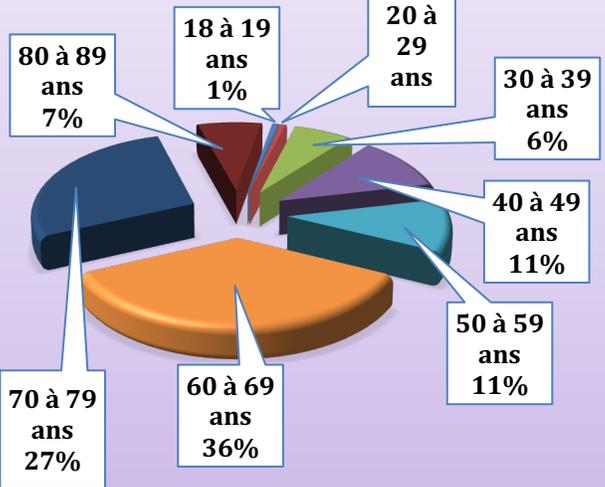
Niveau de scolarité

149 répondantes sur 161 membres



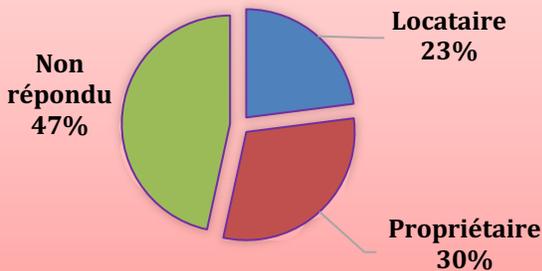
Âge

156 répondantes sur 161 membres



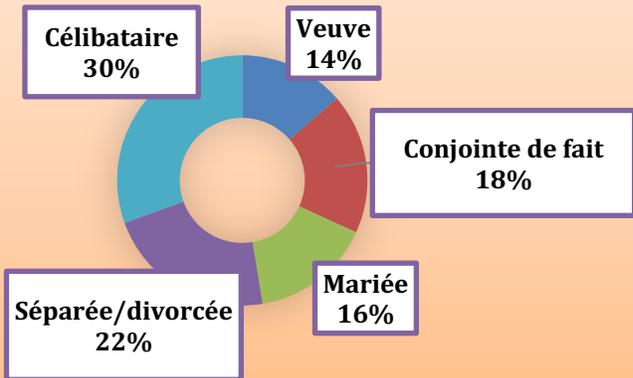
Statut d'occupation de logement

86 répondantes sur 161 membres



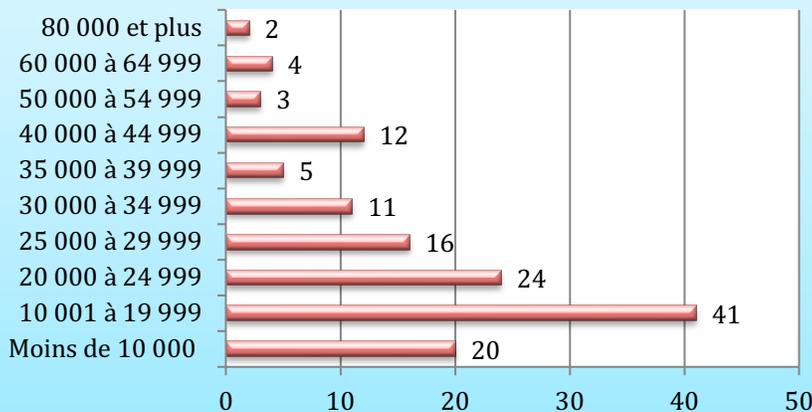
Statut civil

154 répondantes sur 161 membres



Revenu annuel

(Information basée sur 139 répondantes sur 156 membres en 2024)



Parmi les répondantes :

70% sont âgées de 60 ans et plus.

72% ont un revenu annuel de moins de 35000\$.

66% sont célibataires, veuves, séparées ou divorcées.

85% ont une scolarité de niveau secondaire ou supérieur.

30% sont propriétaires de leur logement.

* Le revenu viable pour une personne seule au Québec en 2025 se situe entre 31696\$ et 42884\$ selon les régions.

*Source: IRIS-Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, avril 2025.



Le service Accueil, aide et référence

Le service Accueil, aide et référence s'adresse aux femmes qui veulent s'informer sur les services, les activités et les programmes offerts ou qui désirent obtenir de l'aide et du soutien pour diverses problématiques auxquelles elles sont confrontées.

Selon les situations et leurs besoins, elles pourront discuter avec une intervenante qui leur offrira une écoute attentive et sans jugement dans un contexte de relation d'aide. Les femmes qui le désirent peuvent demander à être accompagnées lors de démarches auprès d'instances sociales, légales ou juridiques pour lesquelles elles ont besoin de soutien. La confidentialité et le soutien personnalisé sont une priorité dans notre approche auprès des femmes.



Les liens 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.

Une présence à distance... Les appels de bienveillance

Constatant chez certaines une plus grande difficulté à se déplacer pour venir à La Colombe pour diverses raisons, les intervenantes ont accru le nombre des « Appels de bienveillance » auprès des femmes qui ne fréquentent pas régulièrement le Centre ou qui doivent s'absenter pour une longue période, afin de prendre de leurs nouvelles et dans certaines situations leur offrir de l'aide ou du soutien.

Ces appels permettent aux femmes de se sentir moins isolées et de partager leurs appréhensions et leurs préoccupations. Cette année, ils ont notamment permis aux femmes de faire mention des aspects suivants qui affectent leur condition;

- ◆ L'inflation et l'insécurité financière et alimentaire due à la hausse du coût de la vie
- ◆ La pénurie de logements adéquats et disponibles à prix abordable
- ◆ La lourdeur du rôle de proche aidante et l'épuisement
- ◆ Le déclin de la santé physique et l'augmentation du nombre de rendez-vous médicaux
- ◆ L'augmentation de l'anxiété et du stress associés au contexte socio-économique
- ◆ Le repli sur soi et la difficulté de se mettre en mouvement pour aller à l'extérieur et participer à des activités.

Le service Accueil, aide et référence en 2024-25 :

- 2107 Appels au service dont 1106 pour des demandes d'informations
- 137 Appels de bienveillance
- 129 Entretiens de relation d'aide par téléphone
- 132 Interventions de relation d'aide en présence au Centre
 - 6 Rencontres de gestion du stress avec une participante
 - 2 Rencontres de gestion des émotions (EFT) avec une participante
- 10 Accompagnements dans diverses situations;
 - Préparation à une comparution, accompagnement au tribunal, etc.
- 4 Rencontres d'aide au budget avec une participante.



Des programmes favorisant le mieux-être et les saines relations interpersonnelles

À la découverte de soi

À la découverte de soi, est un programme qui propose des thèmes de réflexion et de conscientisation afin d'identifier des moyens qui permettront aux femmes de se découvrir et de développer un mieux-être. Les rencontres sont proposées sous la forme de groupes ouverts, les femmes peuvent ainsi participer à toutes les rencontres ou seulement à celles qui les interpellent. Cette formule permet aussi aux membres de s'intégrer à tout moment dans le programme. Deux thèmes ont été proposés cette année;

La culpabilité et la colère

Ce thème axé sur les sentiments a permis aux femmes de légitimer leur ressenti dans différentes situations et de s'accueillir avec plus de douceur. Plusieurs participantes ont réalisé que la colère éprouvée n'est pas toujours destructrice et qu'elle peut être saine dans certaines circonstances. Les échanges leur ont permis de prendre du recul face à leurs sentiments, d'en relativiser les effets pour elles-mêmes et pour leur entourage. Elles se sont donné la permission de poser un regard plus léger sur ces sentiments qui sont souvent trop lourds à porter.



Elles ont aussi eu l'occasion d'échanger et de partager entre elles divers moyens d'alléger leur quotidien en s'accordant des petites douceurs pour se faire plaisir. Les suggestions ont été nombreuses, accessibles et souvent à faible coût.

Prendre une pause pour notre bien-être

Ce thème proposait aux participantes d'expérimenter deux moyens :



Les mandalas

Le coloriage des mandalas a permis aux participantes de s'accorder une pause et de profiter du moment présent sans éprouver de culpabilité. Elles ont réalisé leur volonté de mettre des limites, d'appivoiser le moment présent et de passer un moment agréable entre femmes. Elles ont trouvé que ces rencontres ont été énergisantes et qu'elles favorisent le développement d'une culture personnelle du bonheur. Le choix de couleurs de plus en plus éclatantes par les femmes témoigne de leur parcours.

Le journal de gratitude

Les participantes ont décrit le journal de gratitude comme étant un moment d'arrêt privilégié dans leur semaine. Pour plusieurs d'entre elles, cette pause bien-être a permis de donner un sens à la notion de prendre soin de soi. Porter son attention sur le positif des choses et des situations plutôt que sur les manquements leur a permis de se dégager d'une lourdeur. Poser un regard davantage sur leurs réalisations que sur ce qu'elles n'ont pas fait les ont amenées à être plus conscientes de ce qui les rend fières, elles ont fait le lien entre la gratitude et l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes.





Relations interpersonnelles et enjeux

Le but visé par ce programme est de sensibiliser et d'informer les femmes de la MRC des Laurentides sur les enjeux interpersonnels issus des relations dans divers contextes. Le contenu présenté et les échanges qui ont lieu lors des rencontres s'inscrivent dans le volet d'éducation populaire de la programmation de La Colombe.



Les thèmes abordés visent à susciter chez les participantes une prise de conscience des signaux d'alarme qu'elles perçoivent, afin qu'elles y soient à l'écoute et qu'elles puissent se comporter de manière à prendre davantage soin de soi et de se protéger des gens potentiellement mal intentionnés. Les trois thèmes proposés cette année ont été réalisés avec la collaboration d'autres organismes de la région.

Au terme des rencontres, les femmes qui en ressentaient le besoin ont eu accès à une rencontre de relation d'aide individuelle.

Avec la collaboration de l'Ombre-Elle, une maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, le thème suivant a été présenté :

◆ Le contrôle coercitif dans les relations

Lors de cette rencontre les participantes ont été en mesure d'identifier, à partir d'exemples, des situations où elles ont été face à des comportements malsains ou abusifs de la part d'un proche ou d'un conjoint. Elles ont pu mieux comprendre leur mal-être, elles ont aussi appris à interagir adéquatement avec d'autres personnes dans une situation délicate ou tendue afin de prendre une distance et de se protéger.

Avec la collaboration du Réseau d'éclaireurs en santé psychologique du Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (CISSSLAU), les deux thèmes suivants ont été présentés :

- ◆ La prévention du suicide
- ◆ La gestion des interactions difficiles

Lors de ces rencontres, les femmes ont été sensibilisées aux indices comportementaux qui permettent de penser qu'une personne vit de la détresse et qu'elle peut être à risque de suicide ainsi qu'à la manière d'aborder le sujet avec la personne. Les échanges en groupe leur ont permis d'acquérir une meilleure connaissance de leurs propres signaux de détresse et des moyens pour y faire face. L'importance de prendre soin de soi, prendre une distance et de se protéger lors de situations tendues, de même que les moyens de préserver un équilibre psychologique personnel a été abordée avec une travailleuse sociale du CISSSLAU.



Devenir

Le programme « Devenir » a été offert en groupe fermé, ce qui impliquait un engagement pour les participantes à être présentes sur une période de huit semaines. De nouvelles participantes ne pouvaient pas s'intégrer au groupe en cours de session. Six participantes se sont inscrites mais une seule rencontre a eu lieu. Malheureusement les femmes ont eu d'autres engagements et des rendez-vous qui les ont empêchées d'assurer une présence constante.



Constatant que la formule de « groupe fermé » ne convenait pas, nous avons mis un terme à la session. Nous intégrerons les objectifs et le contenu de « Devenir » sous forme de thèmes au programme « À la découverte de soi » qui est offert en groupe ouvert, ce qui correspondra davantage aux disponibilités et aux besoins des participantes.

Des programmes favorisant le mieux-être et les saines relations interpersonnelles			
	À la découverte de soi	Relations interpersonnelles et enjeux	Devenir
Rencontres en groupe	7	3	1
Participantes	9	13	4
Présences	17	13	4
Rencontres individuelles de relation d'aide	2	2	

Des ateliers d'affirmation de soi et d'expression créative

Oser être soi-même sans compromis



La Colombe entend et constate que plusieurs de ses membres sont proches aidantes auprès de leur famille ou de leur entourage. Celles-ci disent être épuisées et se sentir coupable quand elles ne peuvent répondre aux besoins des personnes qu'elles soutiennent. La peur d'être jugée et le sentiment de culpabilité les envahissent rapidement.

À l'aide des informations recueillies, nous avons mis sur pied un atelier afin d'accompagner ces femmes dans leur démarche de respect de leurs

limites, d'affirmation de soi et de recherche d'un mieux-être.



Au cours de cet atelier, les femmes ont réalisé que leurs peurs étaient un frein à leur affirmation. Le constat de chacune de ne pas être seule à vivre avec la difficulté de donner son opinion a eu comme effet de se sentir moins seule. L'exercice proposé dans le cadre d'un groupe fermé a beaucoup sécurisé et encouragé les participantes à poser des questions et aidé à acquérir de l'assurance lorsqu'elles éprouvent le besoin d'exprimer leurs limites dans différents contextes. L'utilisation des stratégies proposées leur a aussi permis de diminuer leurs sentiments d'impuissance et de culpabilité.

Au terme de l'atelier, les femmes ont mentionné qu'elles sont davantage en mesure de réfléchir à leurs besoins véritables et d'être indulgentes envers soi. La fierté ressentie lorsqu'elles osent exprimer un besoin ou formuler une demande leur permet de mesurer positivement la transformation qui s'opère en elles.

Art-thérapie

L'atelier d'art-thérapie a été offert en soirée afin de permettre aux femmes qui ne sont pas disponibles durant la journée de s'y inscrire. L'animatrice propose d'expérimenter la création artistique à partir de divers matériaux, certaines activités ont aussi été conçues dans le but de travailler la communication avec les autres et les relations interpersonnelles qui peuvent parfois s'avérer très complexes.



Les participantes ont beaucoup apprécié créer des œuvres à l'aide de matériaux artistiques. De plus, l'intégration d'éléments de la nature et d'objets divers a enrichi leurs créations pour ainsi permettre un lien avec une expérience plus sensorielle. Le toucher, le son et l'utilisation des matériaux visuellement stimulants ont facilité le contact avec le vécu, les souvenirs et les émotions. Pour certaines, les activités créatrices basées sur la communication ont permis de se connaître davantage et d'enrichir leur relation avec les autres.

Les femmes ont terminé les rencontres en reconnaissant avoir aimé l'expérience, même si parfois les œuvres et les partages entre elles ont suscité beaucoup d'émotions. Elles ont aussi pris le temps de se dire qu'elles s'appréciaient et de se donner rendez-vous pour se revoir dans d'autres activités à l'extérieur de La Colombe. Les femmes ont fait preuve de courage et d'ouverture pour vivre l'expérience d'art-thérapeutique.

Des ateliers d'affirmation de soi et d'expression créative		
	Oser être soi-même sans compromis	Art- Thérapie
Rencontres en groupe	4	10
Participantes	3	9
Présences	8	85



Des activités qui encouragent les apprentissages collectifs et la solidarité

Diverses activités qui s'inscrivent dans le volet d'éducation populaire de La Colombe sont proposées tout au long de l'année. Ces activités rassembleuses traitent de sujets d'intérêt et de préoccupations pour les femmes. Elles ont pour but d'informer et de sensibiliser à des problématiques actuelles, d'offrir des moyens de faire face à la réalité socio-économique et de stimuler la solidarité et l'engagement.

Cafés-causeries



Les cafés-causeries sont ouverts aux membres et aux non-membres. La santé physique et psychologique des femmes ainsi que la nutrition ont été des sujets d'intérêt qui ont fait l'objet de partage d'informations et de discussions cette année lors des cafés-causeries. Les thèmes traitant de la sexualité, de prendre soin de soi et des autres ainsi que des habitudes alimentaires sont ceux qui ont attiré le plus grand nombre de participantes. La santé globale des femmes incluant le volet physique et les mouvements ont aussi été abordés, elles ont été invitées à participer à des séances de mouvements corporels par la danse, le Chi-Gong et le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

En tout 26 cafés-causeries ont attiré 228 participantes. Dix de ces cafés-causeries ont été animés par des invitées de l'extérieur. Ces rencontres ont été organisées en partenariat avec d'autres organismes de la région. L'Ombre-Elle et l'Élan-CALACS ont contribué à des activités en lien avec la condition féminine telles que les « Douze jours d'action contre la violence faite aux femmes » et « La Journée internationale des droits des femmes ». Ces moments privilégiés de partage d'informations, d'échanges et de réflexions ont été enrichissants pour les participantes.

Elles ont relevé qu'en 2025, ces activités sont encore nécessaires afin de protéger les droits des femmes et se rappeler la fragilité des acquis. Elles ont aussi mentionné l'importance d'être et de rester vigilantes afin que les générations futures puissent continuer de profiter des droits d'aujourd'hui.

Femmes en mouvement

L'année dernière, nous avons revu le contenu proposé pour l'activité « Femmes en mouvement » de manière à pouvoir offrir une activité de mise en forme durant toute l'année, incluant la saison froide.

Devant le grand intérêt manifesté par les membres et le taux élevé de participation, nous avons maintenu la formule des marches à l'extérieur au printemps. À l'automne et pour la saison froide, nous avons bonifié les exercices du programme de mise en forme « VIACTIVE » basé sur la trousse de Kino-Québec qui se pratiquent à l'intérieur, en y ajoutant de nouvelles routines d'entraînement. La forte participation a été stable tout au long de l'année, de nouvelles femmes se sont aussi intégrées au groupe.





L'activité a motivé plusieurs participantes à porter une attention plus grande aux soins qu'elles s'accordent et à leur santé globale. Elles ont intégré un entraînement plus actif dans leur vie de tous les jours, soit par le maintien des marches régulières, ou en y ajoutant de la gymnastique douce et pour certaines en s'inscrivant à des cours d'aquaforme.

Plusieurs femmes ont mentionné à quel point les exercices proposés sont accessibles pour toutes et que le bien-être ressenti leur permettait une plus grande mobilité au quotidien.

Cuisine collective



Depuis plusieurs années, les ateliers de cuisine collective font partie intégrante de la programmation de La Colombe. Nous avons consulté les membres, afin de connaître leurs intérêts et leurs besoins actuels et ainsi ajuster le contenu et le fonctionnement de l'atelier. Nous avons amélioré nos moyens de communication afin de rejoindre un plus grand nombre de femmes de la région.

La cuisine collective offre aux participantes la possibilité de préparer des repas équilibrés et diversifiés, et de découvrir des menus simples et économiques à réaliser. La hausse du coût de la vie et des denrées alimentaires s'est encore une fois fait grandement sentir cette année, elle s'est manifestée par une forte participation à nos ateliers de cuisine collective.

Afin de répondre à la demande croissante, nous avons obtenu une subvention du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS), ce qui nous a permis d'augmenter le nombre d'ateliers de cuisine tout en ajoutant des plages horaires supplémentaires. 25 cuisines collectives ont eu lieu. Toutes les participantes ont fortement apprécié et profité des repas à 1\$ par portion, ce qui les a grandement aidées à mieux se nourrir et à équilibrer leur budget dédié à l'alimentation. En tout, 27 femmes ont participé à l'activité, 21 d'entre elles vivent seules. 468 kilos de denrées alimentaires ont été utilisés pour réaliser 42 recettes différentes, 1196 portions ont été cuisinées et 37 personnes dont 4 enfants ont bénéficié de ces repas. C'est grâce à la participation de Bouffe laurentienne et à la contribution de Moisson Laurentides que nous avons pu maintenir le faible coût des portions de repas, et ce, malgré l'augmentation des coûts d'approvisionnement en alimentation.

Les ateliers de cuisine collective ont contribué à diminuer l'insécurité alimentaire et à stimuler la motivation de certaines d'entre elles à se remettre au fourneau dans leur quotidien, tout en bénéficiant de nouveaux trucs culinaires.

La cuisine collective de La Colombe permet non seulement des économies substantielles pour les femmes et les familles, elle contribue aussi à briser l'isolement tout en permettant de partager un esprit de solidarité et d'entraide entre les participantes.





Des activités qui encouragent les apprentissages collectifs et la solidarité

	Cafés-causeries	Femmes en mouvement	Cuisine collective
Rencontres en groupe	26	23	25
Participant·es	228	37	27
Présences	228	94	92
Recettes différentes			28 avec viande et 14 végés.
Portions cuisinées			1196 portions
Personnes qui ont bénéficié des repas			37 dont 4 enfants
Denrées alimentaires			468 Kilos

Une contribution à la vie communautaire

Les diners communautaires



À La Colombe, les diners communautaires du mardi sont ouverts aux membres et aux non-membres, ils sont offerts gratuitement à toutes les participantes. Ces moments de rassemblement sont des occasions privilégiées pour les femmes de faire connaissance, de tisser des liens d'amitié et de partager un moment agréable. De plus, pour certaines, ces rencontres permettent d'atténuer leur solitude quotidienne.

Les membres ayant une présence assidue et de longue date accueillent les nouvelles participantes avec bienveillance, dans une atmosphère conviviale et informelle. Les diners communautaires sont de belles occasions d'être à l'écoute des opinions, des besoins et des intérêts exprimés par les femmes. Ces diners sont aussi un bon moment pour échanger des informations avec elles, faire circuler des pétitions et encourager la mobilisation et la solidarité entre elles.

En plus des diners communautaires réguliers, deux diners spéciaux s'ajoutent à la programmation :

- ◆ Les retrouvailles de l'automne « Épluchette de blé d'Inde »
- ◆ Le « Dîner de Noël »

Ces deux diners spéciaux sont cuisinés par et pour les femmes, au grand plaisir des participantes et de l'équipe.

La période estivale et la saison des couleurs

La période estivale est synonyme d'activités à l'extérieur. À La Colombe, elle donne lieu à l'exploration des diverses ressources de la région et à des activités propres à ce moment où beaucoup d'organismes et de structures habituelles font relâche. Des sorties sont offertes sur une base régulière pour permettre aux femmes de se rassembler, de rester actives, de découvrir de nouveaux endroits et de profiter de la saison.





Afin d'aider les femmes dans leurs déplacements et de familiariser certaines d'entre elles au transport en commun, une des sorties a été réalisée en autobus.

Quelques femmes ont dit être craintives face à l'utilisation de ce moyen de transport. Le fait d'être en groupe et de mieux connaître le fonctionnement de ce service les ont rassurées, elles se sont dites encouragées à y recourir à nouveau, même seule.

Des rendez-vous pique-nique bihebdomadaires à la plage ont été offerts, ils ont parfois été teintés de moments d'échange plus profonds et d'autres plus légers, remplis de joie et de fous rires. Ils ont aussi été l'occasion de partager des informations sur des activités et des lieux de sortie à petit prix.

Encore une fois cette année, nous avons pu profiter de la généreuse hospitalité de quelques-unes de nos membres, qui ont accueilli les femmes dans leur propre cour ou dans leur demeure. Un grand nombre de participantes ont été présentes. Ces activités ont donné lieu à de nouvelles rencontres et à de joyeux rassemblements, elles ont aussi permis de profiter de l'été, de la baignade et de sites enchanteurs pour échanger et se ressourcer. Pour souligner la saison automnale, une sortie de « Cueillette de pommes » et une sortie « Saison des couleurs » ont été organisées, cela a permis aux participantes de profiter de l'abondance des récoltes et d'apprécier la beauté des paysages d'automne.

Les bénévoles

La Colombe ne serait pas ce qu'elle est devenue aujourd'hui sans l'apport continu et inestimable des bénévoles au fil des ans. Cette année encore, nous avons pu compter sur l'aide apportée par un nombre impressionnant de bénévoles, ce qui représente une contribution plus qu'appréciable pour l'équipe de travail. Les domaines d'implication des bénévoles sont nombreux et chaque contribution est importante pour La Colombe.



73 bénévoles.
Plus de 1170
heures de
bénévolat

Cette année, dix de nos bénévoles ont été reçus au Théâtre Le Patriote, une soirée organisée par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts pour remercier l'implication des bénévoles dans les organismes communautaires de la région.

Des rencontres-bilan ont été réalisées à la suite des levées de fonds friperie afin d'entendre les commentaires et les suggestions des bénévoles. Des ajustements ont été faits dans le but de favoriser une expérience de bénévolat des plus agréables, autant pour les bénévoles que pour le personnel. De ces rencontres est né un groupe solidaire à la cause, où l'on observe de l'entraide dans un environnement joyeux et amical.

Hommage aux bénévoles

Le 29 mai 2024 avait lieu dans les locaux de La Colombe, un 5 à 7 afin de rendre « Hommage aux bénévoles », ces nombreuses femmes et ces hommes de notre communauté qui s'investissent pleinement dans la cause des femmes. À cette occasion, nous avons accueilli 37 personnes dont 29 femmes, 5 hommes et 3 enfants. Trois membres de l'équipe étaient aussi présents. Leur dévouement, le nombre d'heures investies et la qualité du bénévolat offert sont incommensurables. Cette aide précieuse qui s'effectue souvent dans l'ombre témoigne de leur engagement envers La Colombe.

Nous en sommes extrêmement privilégiées et reconnaissantes.



Nous tenons à souligner le décès d'un de nos précieux bénévoles, monsieur Paul Lanthier. Il était notre voisin bienveillant. Celui qui, sans relâche depuis des années, surveillait la maison, s'occupait de nos bacs à déchets et prenait le courrier en notre absence. Il nous manquera grandement.

Le Salon des Artisanes

Le Salon des Artisanes est issu de la volonté de quelques membres désirant mettre en valeur le talent et la créativité des femmes au sein de la communauté agathoise.

Créé par et pour les femmes, d'année en année le Salon suscite un intérêt marqué pour nos membres et pour la population de la région. Le comité du Salon des Artisanes est composé de trois personnes qui ont tenu trois réunions en vue de planifier et d'organiser cet évènement.



À nouveau cette année, nous avons pu compter sur l'expertise d'une graphiste qui a généreusement offert son temps et mis son savoir-faire à contribution pour créer l'affiche publicitaire du Salon.

Les artisanes investissent à fond dans la confection de leurs œuvres qui nécessitent de nombreuses heures de travail minutieux. Elles se surpassent afin d'offrir des créations variées d'une qualité exceptionnelle. Les participantes retirent une grande satisfaction de cette expérience.

Pour plusieurs d'entre elles, la vente de leurs œuvres constitue un apport financier non négligeable. Le Salon leur offre aussi une belle visibilité, leurs talents et leurs réalisations sont mis en valeur.

Le Salon des Artisanes s'est tenu les 12 et 13 octobre 2024 dans les locaux de la Place Lagny, gracieuseté de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts. Les quinze artisanes membres de La Colombe qui ont participé au Salon avaient chacune leur kiosque. Au cours des deux journées, les artisanes ont accueilli 214 visiteurs.

L'accessibilité à nos locaux

En tant que partenaire, La Colombe a ouvert les portes des locaux du Centre à deux organismes cette année :



Deux ententes ont été conclues avec le **Centre de la petite enfance Bambouli** :

- ◆ Une pour l'accès à nos locaux en tout temps par les responsables en cas de situation d'urgence.
- ◆ Une pour la location de nos locaux de cuisine durant la période estivale, lors des travaux d'agrandissement du CPE.

Une entente a été conclue avec l'entreprise **Chiffon Magique** :

- ◆ Location de nos locaux à raison de 2 jours par mois.



Une contribution à la vie communautaire

Les dîners communautaires	27	Dîners communautaires réguliers
	2	Dîners spéciaux « Épluchette de blé d'Inde » et « Dîner de Noël »
	463	Présences
La période estivale et la saison des couleurs	5	Pique-niques du lundi et du jeudi
	18	Présences
	5	Sorties d'été dans la région
	53	Présences
	2	Sorties Automnales « Cueillette de pommes » et « Saison des couleurs »
	23	Présences
Les bénévoles	73	Bénévoles
	7	Réunions de comités de bénévoles (Friperie - Dîner de Noël - Salon des Artisanas)
	1170 h.	63 h. Comités de bénévoles
		728 h. Jours de « Friperie » et tri des vêtements
		238 h. Soupe et spaghetti du mardi, dîner de Noël, entretien des fleurs, décoration de la maison, préparation du rapport d'activités, etc.
141 h.	Réunions et conseil d'administration et trésorerie de La Colombe	
Le Salon des Artisanas	2	Journées d'exposition
	15	Artisanas participantes
	214	Visiteurs
L'accès à nos locaux	2	Ententes conclues avec le Centre de la petite enfance Bambouli : - Une pour l'accès à nos locaux en tout temps en situation d'urgence. - Une pour la location de nos locaux de cuisine durant la période estivale, lors des travaux d'agrandissement du CPE.
	1	Entente de location de nos locaux à raison de 2 jours par mois avec l'entreprise « Chiffon magique »

Une implication dans la vie associative

Le conseil d'administration

Composition du CA

- ◆ Le conseil d'administration est composé de cinq femmes qui sont toutes membres et participantes de La Colombe, ce qui est un prérequis pour présenter sa candidature et siéger au conseil.

Réunions du CA

- ◆ Le conseil d'administration a tenu 7 séances régulières, dont une précédant et une autre suivant l'assemblée générale annuelle (AGA).
- ◆ 7 résolutions ont été adoptées par voie électronique.
- ◆ La liste des membres a été adoptée en mars 2025 lors de la réunion du CA.

Assemblée générale annuelle de La Colombe

L'assemblée générale annuelle a été tenue le 14 juin 2024. Au total, 28 personnes étaient présentes. De ce nombre, on compte 4 administratrices et 4 employées membres. Lors de l'assemblée nous avons distribué le recueil « Paroles de femmes » pour souligner le 30^{ième} anniversaire de La Colombe.



Fréquentation, achalandage et accessibilité

- ◆ La Colombe accepte les adhésions tout au long de l'année. Nous avons été à même de comptabiliser 161 membres actives au cours de l'année 2024-25. Parmi ces adhésions, 30 sont de nouvelles inscriptions.
- ◆ En date du 31 mars 2025, il y avait 90 membres en règle.
- ◆ Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 3248 présences au Centre et nous avons reçu 2107 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.
- ◆ Certaines activités sont ouvertes aux membres et aux non-membres telles que, les diners communautaires et les cafés-causeries.
- ◆ 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 46 semaines. Six autres semaines ont été réservées pour du travail administratif.

Réunions, formations et informations

Réunions :

- ◆ **Équipe de travail de La Colombe** : 59 réunions.
- ◆ **Comités pour et par les femmes** :
 - Friperie : 3 réunions, 26 présences.
 - Salon des Artisanes : 3 réunions, 9 présences.
 - Dîner de Noël : 1 rencontre, 3 présences.

Formations et informations :

- ◆ **Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)** :
 - Politique salariale : Un outil à la portée des organismes communautaires : 2 personnes dont 1 membre du CA.
 - Comprendre les barrières de l'intervention : Oser déranger avec bienveillance: 1 personne.
 - Journée régionale de réflexion : Passer de l'idéal à la réalité, politesse de nos actions : 2 personnes.
 - Tournée des membres (Automne/hiver) : 4 personnes.
- ◆ **Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (PSOC)** :
 - Consultation régionale en santé et bien-être des femmes : 1 personne.
- ◆ **Direction de la santé publique CISSSLAU** :
 - Nouvelle trousse du programme VACTIVE : 1 personne.
- ◆ **Fonds de relance des organismes communautaires** :
 - Sondage : 1 personne.
- ◆ **Carl Beauregard, conseiller numérique** :
 - Formation en cybersécurité : 4 personnes.
- ◆ **Développement social des Laurentides** :
 - Les clés de la communication efficace; de la planification à l'action : 1 personne.
- ◆ **Banques alimentaires**:
 - Formation utilisateur/planificateur : 1 personne.
 - Formation super utilisateur : 1 personne.
- ◆ **Moisson Laurentides** :
 - Formation sur l'utilisation de la plateforme TOUCAN : 1 personne.
- ◆ **Canva** :
 - Canva facile : 1 personne



Coaching et supervision

- ◆ **Coaching professionnel de direction** : 2 rencontres, 1 personne.
- ◆ **Coaching d'équipe** :
 - Préparation du rapport annuel d'activités : 4 rencontres, 4 personnes.
 - Supervision / Consolidation des acquis du soutien à l'équipe : 2 rencontres. 4 personnes.
- ◆ **Supervision clinique des intervenantes** :
 - En groupe : 1 rencontre, 4 personnes.
 - Individuelle : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ **Fonds de relance des organismes communautaires - Soutien à l'équipe** : (A pris fin en juin 2024)
 - Coaching individuel : 9 rencontres.
 - Coaching d'équipe : 2 rencontres.

Le financement et les levées de fonds

Le centre des femmes La Colombe bénéficie de différentes sources de subventions gouvernementales provenant des paliers provincial et municipal. Les sommes octroyées servent exclusivement à la réalisation de sa mission. Par ailleurs, des ressources financières complémentaires sont nécessaires afin d'assurer le bon fonctionnement du Centre. Ainsi donc, l'ajout de campagnes de levées de fonds est essentiel afin de déployer l'ensemble des activités et des services offerts aux femmes. Les dons matériels et en argent offerts par des donateurs privés ou corporatifs sont aussi un apport significatif et soutiennent la réalisation de notre mission.

Le financement 2024-25 (Subventions – Programmes spécifiques)

- ◆ **Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (CISSSLAU)**
- ◆ **Ministère de la santé et des services sociaux du Québec (MSSSQ)** :
 - Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).
 - Projet ponctuel (PSOC) (Non récurrent)
 - Rehaussement (PSOC).
- ◆ **Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS)** :
 - Subvention afin d'augmenter le nombre de cuisines collectives à La Colombe
- ◆ **Fonds de relance des organismes communautaires** :
 - Subvention de soutien à l'équipe. (Fin en juin 2024)
- ◆ **Ville de Sainte-Agathe-des-Monts** :
 - Subvention aux organismes communautaires.
- ◆ **Députée de Bertrand, Mme France-Élaine Duranceau** :
 - Soutien à l'action bénévole.

Les levées de fonds « Friperie » contribuent grandement à la visibilité de La Colombe. Outre leur achalandage croissant, elles nous permettent de démystifier des préjugés quant à la clientèle du Centre et de faire connaître les services offerts. Elles génèrent de nouvelles adhésions et elles offrent aux familles, aux femmes et aux hommes une expérience de magasinage à très peu de frais pour des articles de qualité. D'autres levées de fonds viennent s'ajouter de manière ponctuelle au cours de l'année.



Les levées de fonds 2024-25

◆ Les Friperies

- Printemps/été : 659 visiteurs – Une augmentation de 40%
- Automne/hiver : 544 visiteurs – Une augmentation de 44%



Les donateurs privés et corporatifs assurent par la variété de leurs dons, une continuité à notre mission d'améliorer la condition féminine. Ils contribuent ainsi au financement de La Colombe par l'organisation d'un spectacle bénéfice, par des dons de billets de spectacle, de vêtements, de repas préparés, de cartes cadeaux ou par des dons en argent.

De nombreux donateurs nous ont ainsi signifié au cours de l'année, leur soutien et leur engagement pour la cause des femmes. Nous les remercions pour leur implication et leur générosité.

Les donateurs privés et corporatifs 2024-25

La Ville de Sainte-Agathe-des-Monts	Prêt de locaux à la Place Lagny Don de cartes d'accès à la plage
La Villa des Arts Liliane Bruneau	Spectacle bénéfice pour La Colombe
Fenêtres MQ	Remise d'un chèque de 5000\$ Aide au transport des bacs pour la friperie
Le Théâtre Le Patriote	Don de billets de spectacle
Le regroupement des cuisines collectives du Québec	Don de cartes cadeaux d'épicerie
Moisson Laurentides	Don de 468 kilos de denrées alimentaires pour la cuisine collective
Bouffe laurentienne	Transport des denrées alimentaires
L'INTER des Laurentides	Don de 10 passages d'autobus
La population de Sainte-Agathe et de la région	Don de vêtements pour la friperie
La boutique La Folia de Saint-Sauveur	Don de vêtements neufs pour la friperie
La boutique Les Abeilles de Val-David	Don de vêtements pour la friperie
Polyvalente des Monts : Option des Amériques	Aide au transport des bacs pour la friperie

Une participation aux activités de mobilisation et aux actions collectives

La mobilisation et les actions collectives 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.

Les activités qui visent à poursuivre et à renouveler les questionnements relatifs au soutien communautaire, à la représentation des besoins et à l'amélioration de la condition féminine revêtent un caractère important pour La Colombe.

Au cours de l'année, nous avons manifesté notre appui aux activités suivantes :



La participation aux activités de mobilisation et aux actions collectives 2024-25

- ◆ Tenue d'un café-causerie en appui aux « Douze jours d'action contre la violence faite aux femmes ».
- ◆ Tenue d'un café-causerie le 8 mars pour souligner la « Journée internationale des droits des femmes » et la « Marche mondiale des femmes 2025 ».
- ◆ Remise de « Carré doudou » pour sensibiliser à la « Journée mondiale de l'enfance ».
- ◆ Participation à la grande semaine des tout-petits « Ensemble pour l'égalité des chances dans tous les milieux ».
- ◆ Lettre adressée à M. le ministre Lionel Carmant, à la suite de l'annulation du rehaussement prévu au PSOC à la mission globale 2024-25.
- ◆ Appui à la pétition « Pousse mais poussettes égales » visant la loi sur l'assurance-emploi qui maintient les femmes dans la précarité.
- ◆ Lettre adressée à M. le ministre Lionel Carmant pour le rehaussement du PSOC 2025-26.
- ◆ Appui à la pétition du Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ) « Traversons l'écran pour que l'être humain demeure au cœur des services publics ».
- ◆ Lettre ouverte dans le cadre de la « Semaine nationale de l'action communautaire autonome » #SNACA.
- ◆ Appui à la pétition de l'Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux.
- ◆ Semaine nationale d'actions régionales 2025 : Coalition solidarité santé.

La représentation, la concertation et la collaboration communautaire

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 2024-25, La Colombe a maintenu sa représentation et ses liens de collaboration avec les différents partenaires communautaires de la région dans la promotion de la cause des femmes.

La représentation, la concertation et la collaboration communautaire 2024-25

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, 4 personnes.
 - Comité d'analyse et réflexion : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ **Réseau des femmes des Laurentides (RFL) :**
 - Assemblée générale annuelle : 4 personnes.
 - Assemblée générale régulière du RFL : 3 rencontres, 2 personnes.
 - Réunions du conseil d'administration : 6 rencontres, 1 personne.
 - Déléguée ressources humaines : 2 rencontres, 1 personne.
- ◆ **Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)**
- ◆ **Table de concertation sur la sécurité alimentaire et saine alimentation des Laurentides (TCSASAL) :**
 - 5 rencontres, 1 personne.



La représentation, la concertation et la collaboration communautaire 2024-25... La suite

- ◆ Bouffe laurentienne : Assemblée générale annuelle : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ Moisson Laurentides
- ◆ Concert action soutien autonomie des Laurentides (CASAL) : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ Table de concertation en violence conjugale : 4 rencontres, 1 personne.
- ◆ Réseau québécois d'action pour la santé des femmes
- ◆ Loisirs Laurentides
- ◆ Association coopérative d'économie familiale (ACEF)
- ◆ Défi communautaire des Laurentides (DCL) : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ Regroupement des partenaires pour le développement social MRC des Laurentides (Itinérance) :
 - 3 rencontres, 1 personne.

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

- ◆ Comité de la Marche mondiale des femmes 2025 : 2 rencontres, 1 personne.
- ◆ Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (CISSSLAU) :
 - 7 animations à La Colombe, 6 personnes (Infirmière, les éclaireurs, diététiste, kinésiologue).
 - Animation à La Colombe par leur équipe, de leur atelier « Semer l'avenir » pour faire découvrir l'organisme à leurs participantes. -2 animatrices, 2 participantes (Une éducatrice et un enfant).
- ◆ L'Élan-CALACS : Collaboration pour la coanimation de 2 cafés-causeries.
- ◆ L'Ombre-Elle : - Collaboration pour la coanimation de 2 cafés-causeries.
 - Animation d'un thème pour le programme « Relations interpersonnelles et enjeux ».
- ◆ CPE Bambouli : - Entente de prêt de locaux en soutien à leur plan d'évacuation en situation d'urgence.
- ◆ Boutique Les Abeilles : Entente pour les familles en besoin urgent de vêtements.
- ◆ Municipalités Amies des Aînés au Québec (MADAQ) : Consultation publique, - 1 rencontre, 1 personne.

Les communications et les médias



Fortes de l'expérience acquise au cours de nos deux années de collaboration avec une firme en communication, nous avons poursuivi le développement de notre stratégie de communication. Le but visé étant 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 nos événements et promouvoir les services offerts par La Colombe.

Nous continuons la diffusion d'informations sur la programmation et les services de La Colombe par les moyens habituels. Nous avons aussi accentué l'usage des moyens de communication électroniques afin de rejoindre un plus vaste auditoire, de réduire les délais de transmission des informations et se doter de visuels plus percutants à l'image du Centre. Cela permet aussi d'assurer la mise à jour constante des informations pour les membres, les partenaires et pour les citoyennes et les citoyens de la région.



Nos moyens de communication habituels

- ◆ Distribution à nos partenaires, de signets et de dépliants et d'informations sur La Colombe.
- ◆ Pose d'affiches publicitaires à la Place Lagny, à la pharmacie Brunet et dans certains autres commerces.
- ◆ Distribution de feuillets publicitaires sur la Friperie dans les commerces et dans d'autres lieux ou lors d'évènements publics.
- ◆ Publication dans le feuillet paroissial de Sainte-Agathe, dans la liste des organismes de la région et pour publiciser les levées de fonds Friperie.
- ◆ Transmission d'informations au Réseau des femmes des Laurentides via les membres et d'autres organismes de la région.
- ◆ Annonces mensuelles dans L'Agathois à la page dédiée aux organismes communautaires, une publication de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts.



Le site Web de La Colombe et Facebook

Nous privilégions ces médias électroniques pour les publications sur la programmation et les services offerts par le Centre afin de rejoindre un plus grand auditoire.

Plus de 900 personnes y sont abonnées et la portée des publications a augmenté de plus de 40% cette année.

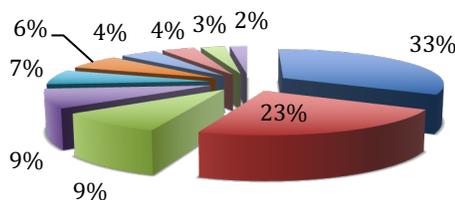
Nos moyens électroniques de communication

- ◆ L'envoi hebdomadaire de courriels « Cette semaine à La Colombe » : 40 publications.
- ◆ La distribution mensuelle de « l'infolettre » : 12 publications, 403 contacts (Écoles, membres, organismes, municipalités).
- ◆ La page FACEBOOK de La Colombe : 914 abonnés, 12 groupes, 116 publications.
Portée des publications: 91853.
- ◆ Le babillard de Nous TV (COGECO).
- ◆ Le moniteur télévisuel de la Bibliothèque de Ste-Agathe.
- ◆ Les babillards électroniques des villes environnantes.

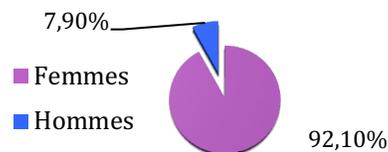


- Sainte-Agathe-des-Monts
- Val-David
- Sainte-Adèle
- Mont-Tremblant
- Montréal
- Saint-Jérôme
- Sainte-Lucie
- Saint-Jovite
- Prévost
- Saint-Sauveur

Provenance des personnes qui consultent les publications de La Colombe



Qui consulte nos publications sur Facebook ?





Les coordonnées pour nous rejoindre



HEURES D'OUVERTURE

Du Lundi au Jeudi
8:30 à 16:30

La Colombe

Centre de jour pour femmes

9, rue Liboiron

Sainte -Agathe-des-Monts

(Québec). J8C2X5

Tél : 819-326-4779

Fax : 819326-0233

Courriel : info@centrelacolombe.ca

Facebook : Centre La Colombe

Site internet : www.centrelacolombe.ca

Revue de presse

Spéctacle bénéfice à la Villa des Arts Liliane Bruneau au profit de La Colombe, le 17 avril 2024

Villa des Arts Liliane Bruneau * 27 rue Saint-Louis * Sainte-Agathe-des-Monts

« *Des mots, une voix, un piano* »





Une ode à la chanson française
Mercredi 17 avril, à compter de 19h30
 Contribution volontaire
 Les profits seront versés à l'organisme
 « La Colombe » de Sainte-Agathe-des-Monts





Remise d'un don de 5000\$ par un groupe d'employés de Fenêtres MQ de Sainte-Agathe-des-Monts, venus aider à transporter les bacs de vêtements pour la tenue de la Friperie



Remise lors de la séance du conseil municipal du 20 février 2025, d'une aide financière offerte dans le cadre de la Politique de soutien aux organismes par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts, afin de les accompagner dans l'accomplissement de leurs missions respectives.

