



La Colombe

Centre de jour pour femmes

Un lieu de découvertes et de transformations



Rapport d'activités 2025-26

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
Notre mission... La raison d'être et la source de l'engagement de La Colombe	6
Une ressource dédiée aux femmes, implantée dans la communauté depuis plus de 30 ans	7
Aperçu de la situation socio-économique des membres	8
Le service Accueil, aide et référence	9
Des programmes modulés en fonction des besoins des femmes	10
Des ateliers axés sur la connaissance de soi, la communication et la créativité	11
Des activités centrées sur l'éducation populaire, la santé et le mieux-être	14
Notre contribution à la vie communautaire	16
Notre implication dans la vie associative	19
Le financement, les campagnes d'autofinancement et les donateurs	21
Notre participation aux activités de mobilisation et aux actions collectives	24
La représentation, la concertation et la collaboration communautaire	25
Les communications et les médias	26
Les coordonnées pour nous rejoindre	28
Revue de presse	29

NOTE: Exception faite des photos des membres du conseil d'administration, de l'équipe de La Colombe et des personnes figurant dans la revue de presse, toutes les autres personnes sur les photos qui accompagnent les textes de ce document ont été créées par un logiciel d'intelligence artificielle - Toute ressemblance à une personne connue n'est que pure coïncidence.

Mot de la présidente

C'est avec beaucoup de reconnaissance que je vous présente le rapport d'activité 2025-2026.

Au cours de la dernière année, La Colombe a poursuivi son travail avec constance dans un contexte où les besoins des femmes de la MRC des Laurentides demeurent bien présents et en évolution. L'équipe a su adapter ses actions, maintenir ses services et répondre avec justesse aux réalités du terrain, toujours guidée par la mission de soutenir et d'améliorer les conditions de vie des femmes.

Cette année a notamment mis en lumière la solidité, la polyvalence et la mobilisation de l'équipe, qui a su maintenir la qualité des services malgré plusieurs imprévus, en faisant preuve d'une grande capacité d'adaptation et d'un fort esprit de collaboration.

Le conseil d'administration, en collaboration avec l'équipe, a continué de prioriser des actions structurantes, dont l'amélioration des conditions de travail, le maintien de la qualité des services et l'exploration de nouvelles pistes de développement. Ces efforts s'inscrivent dans la continuité de la planification stratégique 2023-2028, tout en tenant compte des enjeux actuels.

Je souhaite souligner l'engagement concret et constant des administratrices, de l'équipe, des membres et des bénévoles. Leur implication fait une réelle différence, jour après jour.

Ce rapport présente les actions réalisées au cours de l'année, mais il reflète aussi, en filigrane, l'impact tangible de ces efforts dans la vie des femmes que nous accompagnons.

Bonne lecture

Maude Coutu

Présidente du conseil d'administration





Mot de la coordonnatrice

Quelle aventure l'année 2025-2026 nous a fait parcourir.

Une année pour grandir, questionner, se repositionner et enfin, avec grand plaisir retrouver une souche de notre ADN manquante depuis la pandémie en 2020.

Je ne le dirai jamais assez; La Colombe, par ses membres, son conseil d'administration et son personnel est un milieu riche, vibrant et en constante évolution. Nous avons su parer l'année avec une équipe réduite et une annonce de départ à la retraite pour le début d'avril 2026.

La particularité de cette situation nous fut bénéfique en ce sens qu'elle nous a confronté à devoir analyser et remettre en question certaines de nos façons de faire.

Nous avons eu le privilège, lors d'un Lac à l'Épaule tenu à l'automne, de revoir notre planification stratégique, circonscrire nos pratiques de travail, soulever les impératifs immédiats des membres et du déploiement de La Colombe dans le respect de sa mission, de la réalité des femmes et de ses effectifs. De ces réflexions fort enrichissantes ont émergées une révision complète du volet communication, cherchant davantage à répondre à la pertinence et l'efficacité des moyens de communication aux membres et non-membres ainsi qu'aux partenaires.

Une remise en question du volet d'autofinancement existant via la friperie s'impose. Bien qu'apportant une grande et belle visibilité, cette source de financement s'avère énergivore et fort exigeante physiquement. Or, 2025-26 est la dernière année où nous offrons deux levées de fonds friperie. La nécessité de développer un nouveau volet d'autofinancement, tout en maintenant l'autonomie essentielle au communautaire, est prioritaire. Déjà des idées portées "par et pour" les femmes ont commencé à émerger.

Enfin, le projet d'agrandissement du Centre, que nous avons porté plus d'une dizaine d'années est maintenant chose du passé. Les coûts faramineux de construction, les besoins et la réalité de nos membres ont changé. Heureusement, la somme amassée pour sa réalisation servira aux femmes. Des projets novateurs et rassembleurs sont en réflexion.

Oui La Colombe change mais c'est avant tout votre quotidien qui change. Nous vous avons entendu parler de votre réalité et du monde qui vous entoure, des relations humaines complexes et du rapport entre les hommes et les femmes, de la rareté des logements et des difficultés financières. En fait, vous avez parlé de tout ce qui affecte les conditions et la qualité de vie des femmes et qui nourrit notre passion et notre volonté de continuer avec vous.

Enfin, cette année s'est terminée par une grève générant une grande mobilisation pour "Le communautaire à boutte". Reconnecter avec nos partenaires communautaires immédiats fut pour nous un grand ressourcement. Ces deux semaines nous ont ramenées à une partie essentielle de notre travail, se solidariser, et à entretenir des moments d'échanges de nos réalités.

Un grand merci aux femmes qui composent le conseil d'administration. Votre regard critique est tellement constructif. Vous êtes les gardiennes de La Colombe, de sa continuité, de sa santé financière et du bien-être du personnel.

Et vous, chères membres, vous ne cessez de nous impressionner par votre investissement au sein de La Colombe.

Merci de contribuer à la continuité et la prospérité du Centre.

Monique Beaulieu, coordonnatrice

Le conseil d'administration

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

Elles sont engagées, disponibles et portent en elles le souci du bien-être des femmes et de l'amélioration de leurs conditions de vie.

Des femmes qui nourrissent le Centre par la richesse de leurs réflexions, leur volonté de préserver sa bonne santé financière et par leur bienveillance à l'endroit du personnel.

Au cours de l'année, elles ont donné 82 heures de bénévolat à La Colombe.



Maude Coutu, présidente



Julie Harrison, vice-présidente



Martine Armand, trésorière



Suzanne Piché Gohier, secrétaire



Gina Beaulieu, administratrice

L'équipe de travail

Une petite équipe composée de quatre femmes qui réalisent de grandes choses, qui n'a de cesse à soutenir les femmes et de veiller à l'amélioration des conditions de vie de ces dernières. Une équipe qui accepte de revoir ses pratiques afin de toujours mieux répondre aux besoins des femmes. Une équipe qui se questionne et qui va de l'avant pour mieux accompagner et contribuer 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 quatre professionnelles contractuelles ont aussi été retenus, afin d'apporter du support à l'équipe sur une base temporaire pour l'animation d'un atelier et pour l'organisation de la friperie, ce sont :

Lise Saint-Aubin, art-thérapeute

Julie Roy, technicienne en travail social

Renée-Claude Gélinas, formation de médecin et professeure de yoga

Ingrid Thérberge, support organisationnel à l'équipe

Les champs de pratique spécifiques des professionnelles contractuelles permettent d'offrir des activités qui répondent à des besoins et des intérêts mentionnés par les femmes.

Les stagiaires

Les intervenantes de La Colombe ont contribué à la formation pratique par l'accompagnement professionnel de deux stagiaires, une à l'automne 2025 et une autre à l'hiver 2026. Toutes deux proviennent de l'Université du Québec en Outaouais et terminaient leur baccalauréat en sciences infirmières, ce sont :

Nianne Massé, infirmière et étudiante

Nidara Thongrasamy, infirmière et étudiante

Nous les avons accueillies dans le cadre de leur « Stage d'intégration de la pratique infirmière en santé mentale ».

Au cours de leur stage dans notre milieu, elles ont légué chacune des outils informatifs très pertinents et d'actualité qui peuvent être consultés sur le site web de La Colombe.

Les deux stages totalisent 210 heures de présence et d'accompagnement incluant 4 rencontres qui ont eu lieu avec les superviseurs de leur milieu d'étude.

Notre mission... La raison d'être et la source de l'engagement de La Colombe



Améliorer la condition féminine

- ◆ 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.



Respect Confidentialité Tolérance
Autonomie Solidarité
Justice Équité Égalité

La Colombe... Une ressource dédiée aux femmes, implantée dans la communauté depuis plus de 30 ans

Les origines de La Colombe sont modestes, elles sont nées d'une volonté ferme d'améliorer les conditions 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 dîners 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.

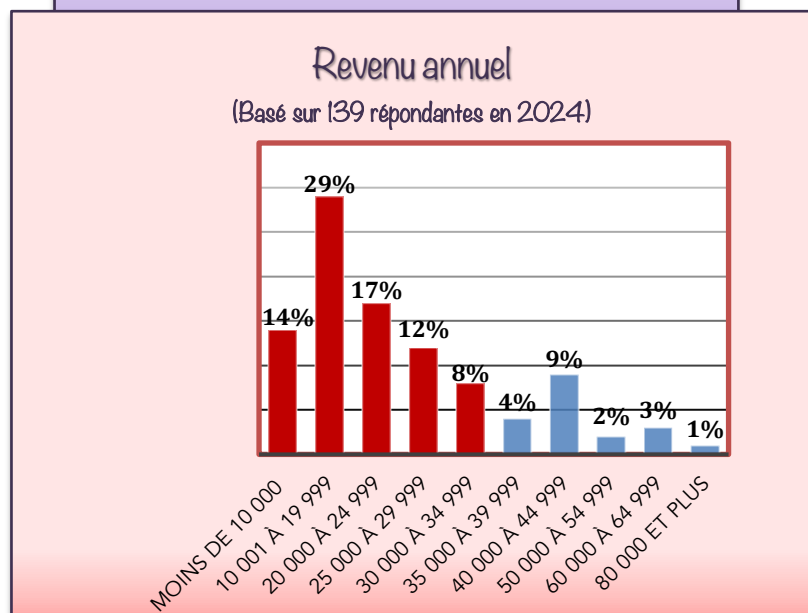
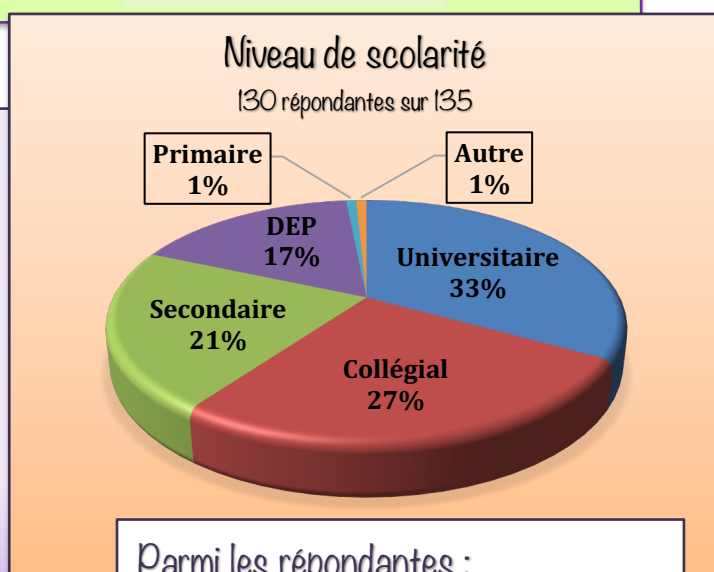
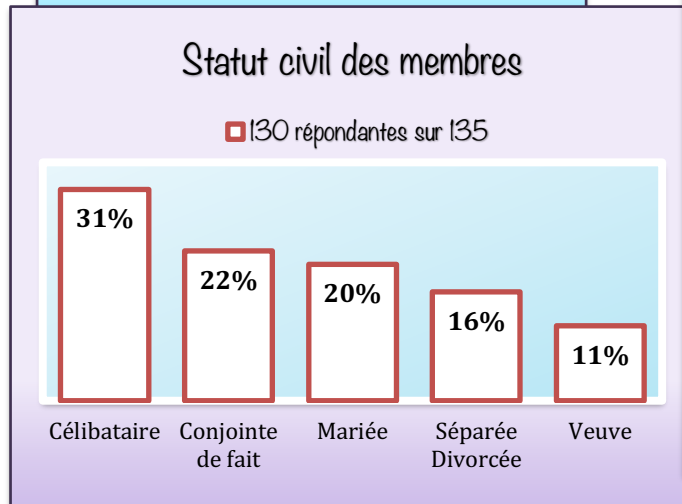
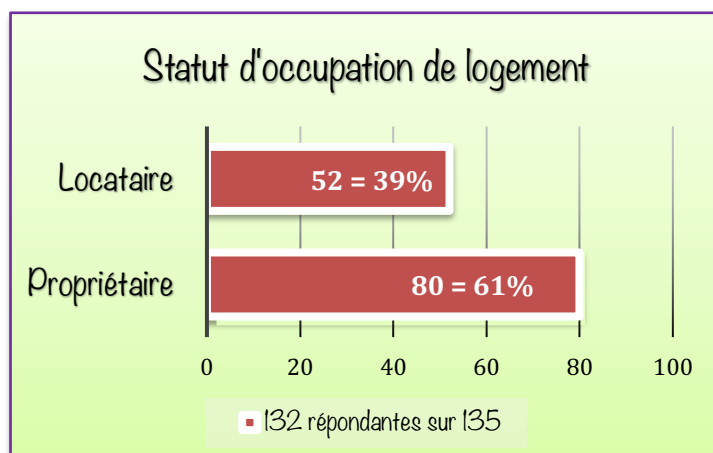
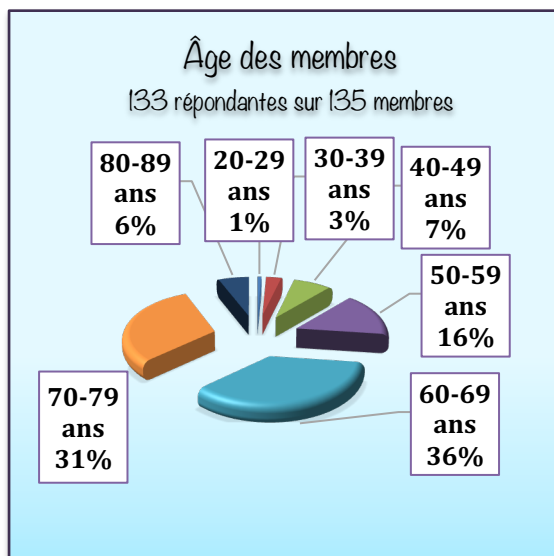
Au fil des ans, l'implantation, le développement et le rayonnement de La Colombe dans la communauté sont le fruit de la persévérance et du travail incessant de ces femmes et de ces hommes qui ont contribué, souvent de façon bénévole, à sa réalisation ainsi que sa pérennité.

Ces personnes ont cru en la nécessité d'offrir aux femmes de l'écoute, de l'aide et de l'accompagnement. Elles ont voulu partager leurs expériences et leurs réalités, les soutenir et les aider à mettre en valeur leur potentiel. Par leurs actions, avec les femmes, elles ont fait preuve de solidarité et d'implication dans la communauté.

Depuis maintenant plus de 30 ans, La Colombe renouvelle son engagement communautaire envers les femmes en vue d'améliorer leurs conditions et de favoriser leur mieux-être individuel et dans la collectivité.



Aperçu de la situation socio-économique des membres



Parmi les répondantes :

- 73%** sont âgées de 60 ans et plus.
- 80%** avaient un revenu annuel de **moins de 35000\$** en 2024.
- 58%** sont célibataires, veuves, séparées ou divorcées.
- 81%** ont une scolarité de niveau secondaire ou supérieur.
- 61%** sont propriétaires de leur logement.

* Le revenu viable (revenu disponible après impôts pour éviter la précarité) pour une personne seule au Québec en 2026 se situe entre 33249\$ et 44780\$ selon les régions.

*Source: IRIS-Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, avril 2026.

Le service Accueil, aide et référence

Ce service est au cœur des besoins et des demandes des femmes qui y recourent. Qu'il s'agisse d'un soutien

ponctuel face à une situation contextuelle ou de mieux connaître les services et activités offerts à La Colombe, les intervenantes pourront apporter leur aide, leur support et partager leurs connaissances.

Fortes de notre collaboration avec les divers organismes communautaires et les ressources institutionnelles, le cas échéant, les femmes auront des réponses à leurs questions et à leurs besoins. Elles pourront être accompagnées ou référées, si nécessaire, vers un autre organisme possédant une expertise susceptible de répondre davantage à la situation et aux besoins identifiés.

La complémentarité des services, la confidentialité et le soutien personnalisé sont des priorités dans notre approche auprès des femmes.

Prendre des nouvelles et signifier notre présence...

Les appels de bienveillance.

Depuis l'instauration des appels de bienveillance pendant la pandémie, leur nécessité et leur pertinence ne font que croître. Près de 250 personnes sont inscrites sur notre liste d'appels. Qu'elles soient membres ou non-membres de La Colombe, la majorité souhaite demeurer sur cette liste pour qu'ainsi nous gardions le contact avec elles.

Ce lien privilégié nous permet de tracer un portrait de la réalité des femmes qui sont moins présentes au Centre, de connaître leurs besoins et leurs préoccupations.

Les facteurs qui affectent leur condition sont nombreux et très similaires, l'inflation, le coût de la vie, la pénurie de logements abordables et la solitude sont maintes fois mentionnés. Pour certaines, les événements tels que les guerres et l'incertitude économique mondiale en plus de la saison hivernale qui engendre des craintes de chutes et de blessures ont pour effet d'augmenter leur détresse, leur repli sur soi et leur isolement.

À la lumière des informations que nous recueillons lors de ces appels, une réflexion est de mise pour s'assurer de rejoindre davantage les femmes qui le désirent.

Le service Accueil, aide et référence

- 2047 Appels au service, dont 959 pour des demandes d'informations.
- 269 Appels de bienveillance.
- 114 Entretiens de relation d'aide par téléphone.
- 126 Entretiens de relation d'aide en présence au Centre.
- 7 Accompagnements personnalisés dans diverses situations :
 - 5 pour la préparation et des visites de logements.
 - 2 pour l'aide à la préparation et au suivi du budget.

Des programmes modulés en fonction des besoins des femmes

Le programme **Santé et bien-être** vise à informer les femmes sur les diverses facettes de la santé et du bien-être et à favoriser l'expérimentation de différents moyens en vue d'améliorer leur qualité de vie. En outre, il vise à offrir du soutien afin de prévenir les maladies et de trouver ou de maintenir un équilibre de santé physique et psychologique.

Santé et bien-être

Yoga du bien-être

Les bienfaits de la pratique du Yoga sur le bien-être et la prévention en matière de santé sont reconnus.

« J'ai suivi le cours de yoga avec Marie-Claude Gelinas, professeur de yoga certifié. Les bienfaits de celui-ci couplé avec des enseignements complémentaires sur leurs bienfaits ont été très bénéfiques. Physiquement, tel le taux de cortisone et les réactions négatives sur le corps et le mental m'ont été expliquées et vulgarisées de façon simple. Concrètement, ces enseignements m'ont encouragé à changer mon alimentation et à marcher davantage.

À chaque séance, il y avait un enseignement physique et psychologique avec les autres femmes et ensuite la période d'exercice de yoga. J'aime beaucoup ce concept, ça nous permet de comprendre nos réactions, de les aborder en les mettant en pratique chaque semaine et d'avoir une rétroaction avec le groupe. »

Une participante

En intégrant un espace d'éducation populaire axé sur ce thème dans la programmation, La Colombe vise à promouvoir la pratique du Yoga et la corrélation entre ses effets positifs et la prévention de certaines problématiques de santé propres aux femmes.

Cinq rencontres d'une durée de 2 heures ont eu lieu, la première partie de chaque séance traitant de différents sujets sur la santé des femmes, la seconde partie était dédiée à la pratique d'exercices de yoga.

Au terme des rencontres, les participantes ont mentionné être mieux informées et outillées pour agir sur leur santé. La majorité disent qu'elles appliquent leurs acquis de façon hebdomadaire.



L'objectif premier visé par le programme **Relations interpersonnelles et enjeux** est de sensibiliser,

d'informer et d'outiller les femmes sur les différents enjeux entourant les relations interpersonnelles. Plusieurs aspects ont été abordés dans le cadre des 4 conférences présentées cette année et qui ont été réalisées avec la participation de professionnelles provenant d'organismes de la région, qui possèdent une expertise reconnue dans les domaines abordés.

En collaboration avec le **Réseau d'éclaireurs en santé psychologique du CISSS des Laurentides** :

♦ La santé mentale positive

Lors de cette conférence, les participantes ont été amenées à démystifier le concept de santé mentale positive et à identifier les éléments qui y contribuent.

Relations interpersonnelles et enjeux



◆ Prendre soin de soi et des autres

Cette présentation a suscité une réflexion et un partage qui a permis aux participantes d'identifier des éléments qui favorisent leur propre bien-être et celui de leurs proches.

En collaboration avec **L'Antr'Aidant Laurentides** :

◆ La proche aidance

L'objectif de cette rencontre était de présenter l'organisme, les services offerts et d'éclairer les participantes sur ce qui définit la personne proche aidante. Le regard plus large posé sur le concept en a surpris plus d'une.

En collaboration avec **Anne-Marie Béliveau, CRHA** :

◆ Mieux comprendre et gérer son stress

Cette présentation avait pour but d'outiller les personnes présentes à mieux comprendre les mécanismes du stress et d'offrir des moyens concrets à appliquer au quotidien.

Les outils simples et facilement applicables qui ont été transmis ont été fort appréciés.

Des programmes modulés en fonction des besoins des femmes		
2025-26	Santé et bien-être	Relations interpersonnelles et enjeux (Conférences)
Rencontres en groupe	5	4
Participantes	8	30
Présences	25	30

Des ateliers axés sur la connaissance de soi, la communication et la créativité

À la découverte de soi



Le programme **À la découverte de soi** propose des thèmes de réflexion et de conscientisation afin d'identifier des moyens qui permettent aux femmes de se découvrir et développer un mieux-être. Cet atelier offert sous la formule de groupe ouvert permet aux femmes de s'intégrer à tout moment dans le groupe. Le coloriage de mandalas a été le moyen utilisé pour aborder les deux thèmes proposés au cours de l'année :

Être à la bonne place

Les participantes à cette rencontre ont apprécié le moment passé avec elles-mêmes en tant que femme et non la mère de... Le recours au coloriage d'un mandala leur a permis de s'accorder un temps d'arrêt qui a été favorable au contact avec soi-même. Ce moment apaisant leur a aussi permis de conscientiser et de stimuler la confiance qu'elles ont en soi.

Porteur de courage et d'énergie

Lors de cette rencontre, les femmes ont pu se concentrer sur le moment présent. Le temps qu'elles se sont ainsi accordé pour réaliser leur coloriage leur a permis de ressentir de la légèreté et le calme qui s'installe en elles. Cela a favorisé une meilleure concentration et contribué à ce que les participantes puissent partager et se centrer sur le positif.

Au terme de la rencontre, les femmes ont signifié leur désir de sortir du repli sur soi et d'aller vers l'autre.

Dès le début des rencontres d'**Art thérapie**, les femmes ont exprimé leur besoin de travailler sur le thème de la communication. L'accent a été mis sur l'identification et la formulation de leurs besoins, afin qu'elles puissent mieux les exprimer par la suite. Cette étape s'est révélée difficile pour des participantes qui, bien souvent, avaient tendance à penser d'abord aux autres et à leur famille avant de se recentrer sur elles-mêmes.

Au fil des séances d'art thérapie, plusieurs transformations significatives ont été observées. L'espace créatif offert par le Centre leur a permis d'explorer leurs émotions, de renouer avec elles-mêmes et de développer des compétences relationnelles et personnelles essentielles, telles qu'une meilleure connaissance de soi et un plus grand respect d'elles-mêmes.

En étant plus à l'écoute de leurs ressentis, elles ont appris à s'observer, à reconnaître leurs besoins, à réfléchir avant d'agir et à communiquer plus clairement avec leur entourage. Certaines ont mentionné réagir plus calmement face aux situations extérieures et se sentir davantage en contrôle de leurs émotions, ce qui leur a permis de retrouver leur énergie.

Elles ont également affirmé parvenir à mieux se respecter, à oser davantage prendre la parole et à poser des limites dans leurs relations, signe d'une véritable prise de conscience et d'affirmation personnelle. Elles expriment désormais plus clairement leurs opinions et écoutent les autres avec ouverture et respect. Cette évolution traduit un meilleur équilibre entre l'affirmation de soi et l'accueil de la parole d'autrui, témoignant d'une maturité relationnelle croissante.

Les participantes ont aussi exprimé un besoin de sécurité, de protection et d'écoute respectueuse, tout en prenant conscience que, grâce à leur propre présence et à leur attitude, elles pouvaient créer leur propre sécurité intérieure. Cette prise de conscience leur a permis de renforcer leur assurance et leur stabilité émotionnelle.

Enfin, ces ateliers ont favorisé un fort sentiment d'appartenance au sein du groupe. Le partage des créations, des ressentis et des expériences entre femmes a contribué à créer un espace de solidarité et de confiance. Les participantes se sont senties valorisées, entendues et comprises, ce qui les a aidées à reprendre du pouvoir sur leur vie et à renforcer leur confiance en elles.

Art thérapie



Journal créatif



L'atelier s'appuie sur le **Journal Créatif®** qui combine écriture, dessin et collage, trois modes d'expression complémentaires permettant de se reconnecter à soi, de clarifier ses pensées, d'exprimer ses émotions, de stimuler l'intuition, de favoriser la détente et le plaisir, et de faire émerger de nouvelles prises de conscience ainsi que des pistes de solutions.

Les bienfaits observés chez les participantes

Les retours et les observations en cours d'atelier mettent en lumière des impacts significatifs sur le bien-être :

- ◆ **Connaissance de soi et estime personnelle** : meilleure compréhension de ses besoins, de ses limites et de son fonctionnement.
- ◆ **Ressourcement et détente** : moments réguliers pour ralentir, se déposer et prendre du recul.
- ◆ **Réduction de la surcharge mentale** : identification des sources de stress et amorces de pistes d'ajustements.
- ◆ **Expression émotionnelle** : accès, clarification et libération des émotions.
- ◆ **Prises de conscience et réflexion personnelle** : émergence de nouvelles perspectives et pistes de solutions.
- ◆ **Créativité et plaisir** : stimulation de la créativité, sentiment de liberté et valorisation personnelle.

L'appréciation de l'approche

L'accompagnement, guidé avec douceur et respect, dans un cadre structuré et sécurisant, a favorisé l'introspection, l'engagement et le sentiment de sécurité des participantes.

En conclusion

L'atelier de Journal Créatif® s'avère un levier significatif pour soutenir le bien-être global des participantes. Il offre un espace de pause, de compréhension de soi et d'expression, contribuant à diminuer la surcharge mentale et émotionnelle et à renforcer une relation à soi plus consciente et bienveillante.

Des ateliers axés sur la connaissance de soi, la communication et la créativité			
2025-26	À la découverte de soi	Art thérapie	Journal Créatif
Rencontres en groupe	2	6	6
Participantes	3	8	6
Présences	5	56	33

Des activités centrées sur l'éducation populaire, la santé et le mieux-être

Tout au long de l'année, La Colombe propose des activités d'éducation populaire. Ces activités favorisent les apprentissages collectifs et abordent divers sujets d'intérêt et des préoccupations actuelles signifiées par les femmes. Elles sont offertes dans une optique de sensibilisation, d'information et de prévention, elles visent à offrir aux femmes des moyens de mieux faire face aux réalités, à favoriser leur mieux-être et à stimuler la solidarité.

Les **cafés-causeries** sont au cœur de notre volet d'éducation populaire.

Les sujets abordés proviennent des femmes, de leurs intérêts, de leurs préoccupations et de tout ce qui concerne l'amélioration de la condition féminine.

Les cafés-causeries ont la particularité de transcender le temps, ils sont riches en échanges et en transmission de connaissances, d'où leur popularité.

Cette année, 3 organismes ont été présentés; **l'Anr'Aidant, le Centre d'action bénévole et Tangage**. De plus, un partenaire du CISSS des Laurentides, **le Réseau des éclaireurs en santé psychologique** a animé 2 rencontres.

Ouvrir le Centre au milieu et faire connaître les services complémentaires de la région sont un atout inestimable pour les femmes.

Les cafés-causeries sont ouverts aux membres et aux non-membres. Les 27 rencontres réalisées proposaient une panoplie de thèmes. Parmi eux, mentionnons l'historique de la journée internationale des droits des femmes, la marche mondiale des femmes et les douze jours d'action contre la violence faite aux femmes.

Plus que jamais, préserver les droits des femmes est essentiel. Les acquis sont fragiles, l'histoire des luttes et des avancées peuvent facilement se perdre et créer l'illusion que tout est gagné et irréversible.

Femmes en mouvement est une activité de conditionnement physique composée de routines d'exercices qui se pratiquent à l'intérieur et qui sont basées sur le programme **VIACTIVE**. À la demande des participantes l'activité inclut aussi des marches à l'extérieur à l'automne.

Plusieurs femmes poursuivent leur objectif personnel de mise en forme en participant de manière régulière à l'activité. Elles remarquent une plus grande souplesse dans leurs mouvements et moins de douleurs localisées. Ces femmes mentionnent qu'elles ont un plus grand contrôle de leur corps, ce qui contribue à prévenir et à réduire les risques de blessures. L'activité offre aux participantes un lieu d'apprentissage et de motivation à prendre de bonnes habitudes de mise en forme.

Les cafés-causeries



Femmes en mouvement



Les exercices proposés sont accessibles et permettent aux femmes de garder la forme tout en douceur et d'échanger entre elles sur leur progression, malgré certaines limitations physiques éprouvées par certaines.

Une kinésiologue et formatrice du programme a participé à une séance dans nos locaux. Sa présence a contribué à mieux cibler les besoins de nos membres et à proposer des routines d'exercices mieux adaptés.

La cuisine collective



Cette année nous avons repensé notre façon d'organiser la **cuisine collective**. Les menus ont été annoncés à l'avance et nous avons fait l'ajout d'une série d'astuces culinaires ainsi que la promotion lors de chaque cuisine, des rabais avantageux de la semaine en épicerie. Pour les participantes, ces modifications ont suscité un meilleur contrôle de leurs achats ainsi qu'une économie de temps et d'argent.

On constate chez les participantes régulières, une plus grande initiative lors de l'élaboration de menus et une transmission de leur expérience aux nouvelles participantes. Cette assurance en cuisine a généré une plus grande confiance en elles. Aussi, ensemble les femmes conviennent des méthodes de préparation des recettes, ce qui contribue au développement de leur habileté à négocier entre-elles.

À la demande des participantes et compte tenu de l'espace restreint, nous avons limité à 4 le nombre de femmes présentes par cuisine pour rendre l'expérience plus efficiente et agréable.

Parmi les nouvelles, la majorité d'entre elles ont appris l'existence de cette activité par une connaissance ou une amie et ce fut pour la plupart, leur première expérience de cuisine collective. Dix-huit rencontres ont eu lieu, le nombre de portions cuisinées et le taux de participation à l'activité démontre l'intérêt pour cette expérience vécue en petit groupe, ils témoignent aussi d'un besoin grandissant de faire des économies sur le budget quotidien d'alimentation, en plus de profiter de repas équilibrés, variés et économiques à un dollar par portion.

La participation de **Bouffe laurentienne** et la contribution de **Moisson Laurentides** nous ont permis de maintenir le faible coût des portions de repas, et ce, malgré l'augmentation des coûts d'approvisionnement en alimentation.

En lien avec la Journée nationale des cuisines collectives, madame Marie-Hélène Gaudreau, députée fédérale de la région et son attachée politique ont participé le 14 avril à une de nos cuisines, ce qui leur a donné l'occasion de connaître de plus près nos activités et notre milieu communautaire.

Les conférences grand public

Les **conférences grand public** sont offertes le soir afin de rejoindre une plus grande diversité de personnes qui ne peuvent se présenter durant la journée.

Ces conférences sont ouvertes au public en général comme leur nom l'indique et donc accessibles tant aux femmes qu'aux hommes.

Deux volets ont été abordés cette année :

Le volet nutrition

La popularité des conférences sur la nutrition n'est plus à faire. L'expertise, le professionnalisme et l'accessibilité de la conférencière sont autant d'éléments qui ont contribué au succès de ces 2 rencontres qui ont réuni 25 personnes au total.

Les thèmes abordés sont d'actualité et favorisent un regard critique et une prise en charge de son alimentation et de sa santé, ce sont :

- ◆ Démystifier les étiquettes nutritionnelles; faire des choix éclairés à l'épicerie.
- ◆ Le jeûne intermittent; tendance ou stratégie efficace.



Le volet juridique

L'année 2025 a donné lieu à un grand tournant juridique avec l'adoption du projet de loi 56 sur les conjointes et conjoints de fait.

Il apparaissait essentiel d'offrir cette conférence car encore aujourd'hui, il persiste une méconnaissance quant aux droits des conjoints de fait et l'union parentale.

Lors de cette conférence tenue à la Place Lagny, 6 personnes étaient présentes. Elles ont pu tirer avantage des précieuses informations reçues, elles ont aussi eu la possibilité de questionner et partager leurs expériences. Toutes étaient reconnaissantes et impressionnées d'avoir eu accès à un avocat.



Des activités centrées sur l'éducation populaire, la santé et le mieux-être

2025-26	Cafés-causeries	Femmes en mouvement	Conférences grand public		Cuisine collective
			Nutrition	Juridique	
Rencontres en groupe	27	18	2	1	18
Participant·es	228	85	25	6	22
Présences	228	85	25	6	67
Recettes différentes					12 avec viande et 12 végés
Portions cuisinées					636 portions
Personnes qui ont bénéficié des repas					26 dont 2 enfants
Denrées alimentaires					347 Kilos

Notre contribution à la vie communautaire

Quoi de plus réconfortant que de se rassembler en toute simplicité autour d'une soupe repas ou encore, de notre fameux repas spaghetti mensuel. La convivialité, l'accueil chaleureux des femmes entre elles et à l'endroit des nouvelles participantes sont caractéristiques de La Colombe.

Les dîners communautaires

Pour les nouvelles venues, ces diners sont très souvent la « Porte d'entrée » à La Colombe. Des moments d'échanges et de rires, un temps pour briser l'isolement, faire de nouvelles connaissances et favoriser l'entraide.

Cette année, 284 femmes au total ont participé aux 26 diners qui ont été offerts entre le mois d'avril 2025 et le mois de mars 2026.

Outre ces diners réguliers, le diner spécial des « Retrouvailles de la rentrée » a accueilli 37 femmes et le traditionnel « Diner de Noël » a accueilli 44 personnes.



La période estivale et la saison des couleurs



Depuis plus d'une dizaine d'années, le Centre est ouvert durant l'été.

Au fil des étés, la programmation s'est

transformée petit à petit, Dame nature oblige... L'augmentation des périodes de grande chaleur a eu pour effet de polariser le type d'activités souhaitées par les femmes.

Les « Sorties au chalet et à la plage » ont la cote, elles sont populaires et appréciées par les femmes. Nous avons le privilège de bénéficier de la généreuse hospitalité et de l'accueil de membres à leur résidence située au bord de l'eau. Pique-nique, baignade, tours d'embarcation sur le lac et fous rires sont de mise. L'été revêt une occasion particulière pour profiter en douceur du moment présent, créer des liens, se connaître et se reconnaître dans un contexte informel.

En tout, 8 « Sorties au chalet et à la plage » ont été réalisées, 2 autres ont eu lieu, l'une au Parc Éco-Laurentides et l'autre à l'herboristerie la Clef des champs de Val-David. De belles occasions de profiter de moments de plein air en bonne compagnie et d'apprendre sur les fines herbes et les épices. Deux sorties ont dû être annulées à cause de la mauvaise température. Au total, 98 femmes se sont rassemblées lors de ces sorties.

Pour souligner la période automnale, une sortie « Saison des couleurs » a été organisée, une autre belle occasion pour les 6 participantes, d'observer la beauté des magnifiques paysages colorés de notre région.

Une maille à la fois

Considérant le grand intérêt manifesté par les femmes dans le cadre de leur participation à la levée de fonds "Tricotons pour la cause - Un carré à la fois", nous avons fait place à une activité tricot sous le thème "Une maille à la fois".

Le but était d'offrir aux femmes qui en avaient manifesté le besoin, un moment et un lieu pour se retrouver, tricoter, se divertir, s'entraider et socialiser.

L'activité a pris fin après 6 rencontres, les femmes n'étaient plus au rendez-vous et seulement quelques fidèles étaient présentes aux rencontres totalisant 10 présences. Les femmes nous sont apparues plus motivées, persévérantes et solidaires lorsqu'elles se sentent concernées par une cause qu'elles veulent soutenir.

Le Salon des artisanes

Le Salon des Artisanes est une réalisation portée par et pour les femmes, il se veut un moment de grande visibilité et de reconnaissance du talent des participantes.

Cette année, 16 femmes remarquables ont présenté leurs œuvres les 4 et 5 octobre dans les locaux de la Place Lagny, un site enchanteur offert gracieusement par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts.

L'élaboration de cette fin de semaine d'exposition a nécessité 2 rencontres du comité organisateur qui, cette année était composé de 3 femmes. Une rencontre d'information regroupant 8 artisanes qui en étaient pour la majorité à leur première expérience s'est tenue dans les locaux de La Colombe.

Le Salon des Artisanes se veut avant tout une vitrine pour ces femmes aux multiples talents artistiques, un lieu de solidarité et de partage entre elles. Lors de l'exposition, 346 visites ont été enregistrées, au grand plaisir des participantes.



Le bénévolat, une force tranquille, souvent dans l'ombre mais tellement indispensable et combien incommensurable sous toutes ses facettes.

À La Colombe, nous sommes choyées et extrêmement reconnaissantes de cet investissement de cœur et d'appui à la cause des femmes. Nous sommes fières des 70 bénévoles qui s'impliquent à différents niveaux dans les activités du Centre.

Que les bénévoles prennent plaisir à enjoliver nos plates-bandes, à cuisiner les soupes du mardi, à relever les défis immenses de notre Friperie ou à siéger au conseil d'administration, elles et ils contribuent à pérenniser la mission de La Colombe. Ces bénévoles sont synonymes d'une solidarité et d'un altruisme pur.

Les bénévoles



Hommage aux bénévoles

Le 26 mai 2025, c'était à leur tour de se laisser parler d'amour. Nous avons adressé 72 invitations, de ce nombre, 34 personnes sont venues au 5 à 7 qui se tenait en leur honneur à la Place Lagny, un cocktail dinatoire y a été servi. Un arbre décoré de signets avec des messages positifs a servi de brise-glace, car, bon nombre d'entre eux ne se connaissent pas.

Les motivations qui les amènent à s'impliquer au Centre sont variées. Que ce soit pour aider à des tâches, rencontrer des personnes positives, socialiser, redonner à l'organisme qui leur offre de belles activités ou simplement sortir de la maison, ils contribuent toutes et tous activement à soutenir la cause des femmes dans sa globalité.

La Colombe a ouvert les portes des locaux du Centre à deux organismes cette année :

L'accessibilité à nos locaux

- ◆ L'entente avec le **Centre de la petite enfance Bambouli** pour l'accès à nos locaux en tout temps par les responsables en cas de situation d'urgence a été reconduite.
 - A cet effet, le 26 janvier 2026, une situation d'alerte incendie est survenue, les 62 enfants et les 12 éducatrices présents ont été évacués à toute vitesse. En cet après-midi glacial, ils ont été hébergés dans nos locaux durant tout le temps nécessaire au service des incendies pour s'assurer de la sécurité des lieux.
- ◆ Une entente de location de nos locaux à raison de 2 jours par mois a été conclue avec la Coopérative de solidarité **Aide chez-soi des Somnêts**.

Notre contribution à la vie communautaire		
Les dîners communautaires	26	Dîners communautaires réguliers (Septembre 2025 à mars 2026)
	284	Présences
	2	Dîners spéciaux « Retrouvailles de la rentrée » et « Dîner de Noël »
	81	Présences
La période estivale et la saison des couleurs	10	8 "Sorties au chalet et à la plage", 1 au Parc-Éco-Laurentides et 1 à l'herboristerie la Clef des champs
	98	Présences
	1	Sortie Automnale « Saison des couleurs »
	6	Présences
Une maille à la fois	6	Rencontres
	10	Présences
Les bénévoles	70	Bénévoles
	1096 h.	2,5 h. Comité "Dîner de Noël"
		24,5 h. Préparation du "Dîner de Noël"
		14 h. Comité Friperie
		814 h. "Jours de friperie" et préparation et tri des vêtements et bijoux
		7 h. Comité Salon des Artisanas
		8 h. Installation du Salon des Artisanas à la Place Lagny
		125 h. « Autres » Soupe et spaghetti du mardi, dîner de Noël, entretien des fleurs, décoration de la maison, préparation du rapport d'activités, etc.
		19 h. Hommage aux bénévoles et préparation de cadeaux pour l'AGA
		82 h. Réunions et conseil d'administration et trésorerie de La Colombe
Le Salon des Artisanas	2	Rencontres du comité organisateur – 3 personnes
	1	Rencontre d'information – 8 personnes
	2	Journées d'exposition
	16	Artisanas participantes à l'exposition
	346	Visiteurs
L'accès à nos locaux	1	Entente avec le Centre de la petite enfance Bambouli, pour l'accès à nos locaux en tout temps en situation d'urgence
	1	Entente de location de nos locaux à raison de 2 jours par mois avec la Coopérative de solidarité « Aide Chez Soi des Sommets »

Notre implication dans la vie associative

La vie associative fait référence à l'implication des membres de La Colombe dans la réalisation de sa mission, l'engagement de la communauté dans l'administration de l'organisation (CA), la participation citoyenne aux activités et aux services offerts ainsi que l'actualisation des connaissances en lien avec la mission.



Trente années de paroles de femmes entendues...

Trente années de femmes qui ont franchi la porte de La Colombe... Ça se fête!

Ce mémorable anniversaire a été célébré lors de l'assemblée générale annuelle qui s'est tenue au Club de golf de Val-Morin, le 13 juin 2025.

L'ambiance était à la fête, nous pouvions ressentir la fierté des femmes envers La Colombe, lieu d'appartenance si cher à leur cœur.

Tout au long du déroulement de l'après-midi, de nombreux prix de présence ont été offerts : Des épinglettes symbolisant une colombe, divers objets promotionnels, des billets de spectacle au Théâtre du Marais et au Théâtre Le Patriote, ainsi que des billets journaliers pour le Sentier des cimes.

Le tout couronné par un magnifique buffet, au grand plaisir des femmes présentes.

Le Dîner de Noël et son comité organisateur

Cette année encore, une formidable équipe de bénévoles a pris en charge la planification et la préparation d'un superbe Dîner de Noël pour les membres et non-membres de La Colombe.

Le comité d'élaboration du menu comptait 5 femmes dotées d'un grand sens de l'organisation et très efficaces.

Par la suite, 6 bénévoles ont participé pendant une journée entière à la préparation du festin de Noël.

Au total, 44 femmes ont égayé le Centre lors de cet après-midi festif à saveur épicurienne.

Qui plus est, la compagnie "La vie en Rose", par son implication communautaire, a fait don de nombreux pyjamas.

Toutes et chacune présente ont pu repartir avec un cadeau.

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 5 séances régulières et 2 autres, dont l'une précédant et l'autre suivant l'assemblée générale annuelle (AGA).
- ◆ Au total, 82 heures ont été consacrées aux réunions du CA, à la trésorerie, au secrétariat et au soutien à l'équipe.
- ◆ 5 résolutions ont été adoptées par voie électronique.
- ◆ La liste des membres 2025-26 a été adoptée par le CA.

Assemblée générale annuelle de La Colombe

- ◆ L'assemblée générale annuelle a été tenue le 13 juin 2025. Au total, 36 personnes étaient présentes. De ce nombre, on compte 5 administratrices et 3 employées membres.

La fréquentation, l'achalandage et l'accessibilité au Centre

- ◆ La Colombe accepte les adhésions tout au long de l'année. Nous avons été à même de comptabiliser 135 membres actives au cours de l'année 2025-26. Parmi ces adhésions, 34 sont de nouvelles inscriptions.
- ◆ En date du 31 mars 2026, il y avait 93 membres en règle.
- ◆ Durant l'année, toutes activités confondues, nous avons enregistré un total de 3094 présences au Centre et nous avons reçu 2047 appels téléphoniques.
- ◆ Certaines activités sont ouvertes aux membres et aux non-membres telles que, les diners communautaires, les cafés-causeries et les conférences grand public.
- ◆ 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 48 semaines, 4 autres semaines ont été réservées pour du travail administratif.

Les réunions, les séances de formation et d'information

Réunions :

- ◆ Équipe de travail de La Colombe : 60 réunions.
- ◆ Comités pour et par les femmes :
 - Friperie : 1 rencontre, 10 personnes.
 - Salon des Artisanas : Comité organisateur: 2 rencontres, 3 personnes.
Séance d'information: 1 rencontre, 8 personnes.
 - Dîner de Noël : 1 rencontre, 5 personnes.

Formations et informations :

- ◆ Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) :
 - Créer des liens de confiance grâce à la PNL : 1 personne.
 - Le grand Zoom de la rentrée: 1 personne.
 - Rencontre préparatoire pour le congrès: 1 personne.
 - Webinaire post congrès « Vers un horizon qui nous rAEsemble » : 1 personne.
- ◆ Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (PSOC) :
 - Consultation régionale en santé et bien-être des femmes (Aînées) : 1 personne.
- ◆ Table de concertation intersectorielle en violence conjugale et familiale :
 - Le contrôle coercitif : 1 personne.
- ◆ MRC des Laurentides :
 - Prévention des mesures hivernales en itinérance : 1 personne.
- ◆ Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) :
 - Pré sommet sur « La Gouvernance démocratique des systèmes alimentaires » : 1 personne.
- ◆ Moisson Laurentides :
 - Formation sur l'utilisation et l'implantation de la plateforme TOUCAN pour les Banques alimentaires du Québec (BAQ) : 1 personne.

Le coaching et la supervision

- ◆ Coaching professionnel de direction : 2 rencontres, 1 personne.
 - Préparation du Lac à l'épaule.
 - Refonte du site web de La Colombe.
- ◆ Coaching d'équipe :
 - Préparation du rapport annuel d'activités : 1 rencontre, 3 personnes.
 - Lac à l'épaule /Constats et planification de l'année : 3 ½ journées, 3 personnes.
 - Préparation, définition des lignes directrices du futur programme « Femmes en équilibre » : 2 rencontres, 4 personnes.

Le financement, les campagnes d'autofinancement et les donateurs

Le financement de La Colombe provient principalement des gouvernements provincial et municipal, notamment par le biais de programmes spécifiques et récurrents. Le financement par des projets ponctuels et par des subventions dédiées à un usage défini viennent compléter nos sources annuelles de revenus. Les sommes ainsi octroyées servent à la réalisation de la mission du Centre.

Le financement

- ◆ **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).
- ◆ **Ville de Sainte-Agathe-des-Monts :**
 - Subvention aux organismes communautaires.
- ◆ **Députée de Bertrand, Mme France-Élaine Duranceau :**
 - Soutien à l'action bénévole.

Les campagnes d'autofinancement occupent une place importante dans les activités du Centre, elles sont un apport financier significatif dans la réalisation de notre mission.

Depuis maintenant dix ans, la « **Boutique Friperie de La Colombe** », comme les femmes aiment bien la qualifier, n'a de cesse de prendre de l'expansion et du galon. Elle est reconnue auprès de la population comme étant très abordable, avec de beaux vêtements de qualité et une configuration d'étalages soignée.

À elles seules les deux friperies annuelles ont nécessité l'apport de 55 bénévoles. Tout au long de l'année, elles oeuvrent à diverses étapes du processus dont; le tri des vêtements, le déplacement des bacs, l'installation du lieu de vente, les semaines de vente et, à la fin, le dégagement des installations et le rangement du matériel afin de reprendre les activités régulières. Que d'heures investies généreusement par nos bénévoles pour soutenir la cause des femmes.

L'achalandage de nos friperies est élevé, celle du printemps/été a reçu 619 visiteurs alors que celle de l'automne/hiver a accueilli 465 visiteurs. Bien que ce type d'autofinancement soit profitable, qu'il apporte une très grande visibilité à La Colombe ainsi qu'un soutien non négligeable à la population par ses prix très bas, on se doit de constater l'ampleur du travail et la quantité de ressources nécessaires à sa réalisation. De plus, la prolifération de friperies dans la région soulève pour nous, des questionnements quant aux perspectives de ce mode d'autofinancement et aux bénéfices obtenus en rapport avec la charge de travail qu'il exige.

Nous aurons à réfléchir à l'avenir de notre friperie et à explorer de nouveaux modes d'autofinancement plus lucratifs et moins énergivores.

En février 2025, une dame de St-Sauveur qui organisait une levée de fonds : "**Tricotons pour la cause - Un carré à la fois**" nous a contacté. Les sommes ainsi recueillies seraient remises à trois organismes œuvrant auprès des femmes, La Colombe était un bénéficiaire visé.

La Friperie



Tricotons pour la cause - Un carré à la fois



Le but était de tricoter des carrés puis de les assembler pour confectionner des châles, et, par la suite les exposer et les vendre.

Nous en avons parlé aux femmes, elles étaient enthousiastes à l'idée d'y participer. Nous avons créé un espace d'avril à juin dans notre programmation pour qu'elles puissent se réunir afin de tricoter pour la cause des femmes.

La Boutique Les Abeilles de Val-David et des femmes de la région ont généreusement donné des balles de laines, des aiguilles à tricoter et des crochets.

Les femmes étaient fières de participer, pour elles le projet dépassait l'activité de tricot.

C'était une occasion de se tenir debout et de dire haut et fort : "Moi aussi, je peux faire une différence". Chaque maille ajoutée était un geste de solidarité, tissant des liens entre celles qui créaient et celles qui allaient recevoir.

Que de valorisation pour elles de voir les centaines de carrés colorés devenir châles, puis que ces œuvres trouvent preneurs. L'exposition s'est tenue le 5 octobre 2025 à Morin-Heights, la vente des châles a été un grand succès. La Colombe a reçu un montant de 940\$ de cette levée de fonds.

Les donateurs

Qu'ils soient citoyens de notre communauté, membres d'organismes, commerçants, issus de grandes corporations ou de milieux gouvernementaux, les donateurs participent au financement de La Colombe par la variété de leurs contributions. De nombreux donateurs nous ont ainsi signifié au cours de l'année, leur soutien et leur engagement envers la cause des femmes. Nous leurs sommes profondément reconnaissantes et les remercions pour leur implication et leur générosité.

La Ville de Sainte-Agathe-des-Monts	Subvention de 913\$ en soutien aux organismes Prêt de locaux à la Place Lagny Don de cartes d'accès à la plage Don de billets de spectacle
Fenêtres MQ	Remise d'un chèque de 5000\$ Aide au transport des bacs pour la friperie
Activité « Tricotons pour la cause »	Don en argent de 940\$
Moisson Laurentides	Don de 347 kilos de denrées alimentaires pour la cuisine collective
Bouffe Laurentienne	Transport des caisses de denrées alimentaires
La Tablee des chefs	Don de caisses de soupe
MAXI de Sainte-Agathe	Don de bacs et de grands sacs pour améliorer l'expérience du magasinage lors des friperies
La population de Sainte-Agathe et de la région	Don de vêtements pour la friperie
La boutique Les Abeilles de Val-David	Don de vêtements pour la friperie
La boutique La vie en rose	Don de pyjamas
Une citoyenne de la région	Don de bijoux créés à la main
Le Sentier des cimes	Sortie dans le cadre de l'invitation générale à la population à l'occasion de la Fête des Mères
Polyvalente des Monts : Étudiants de l'Option des Amériques	Aide au transport des bacs pour la friperie
Réseau des femmes des Laurentides (RFL)	Don de billets de concert

Notre participation aux activités de mobilisation et aux actions collectives

Faire valoir et défendre les intérêts d'une cause en vue d'influencer les modes de fonctionnement, les ressources et les politiques existantes, tels sont les buts de la mobilisation et des actions collectives menées par les groupes communautaires.

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 primordial pour La Colombe.

Notre participation aux diverses activités de mobilisation et aux actions collectives

- ◆ 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 l'historique de la « Marche mondiale des femmes » d'hier à aujourd'hui.
- ◆ Remise de « Carré doudou » pour sensibiliser à la « Journée mondiale de l'enfance ».
- ◆ Participation Facebook à Coalition solidarité santé.
- ◆ Lettre d'appui au mouvement Coalition solidarité santé, adressée à Mme Stephanie Vallée, Direction générale aux services sociaux et à la communauté.
- ◆ Lettre d'appui au Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA), lors de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome (SNACA).
- ◆ Participation au sondage du Plan d'action gouvernemental en matière d'action communautaire (PAGAC) pour le rehaussement du financement.
- ◆ Participation au sondage du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) afin que soit augmenté le financement récurrent des cuisines collectives.
- ◆ Appui pour le maintien des factures papiers gratuites d'Hydro Québec.
- ◆ Appui à la pétition pour un Québec sans pauvreté.
- ◆ Publication sur Facebook des revendications financières des organismes communautaires.
- ◆ Appui à la pétition en ligne contre le Projet de loi 1.
- ◆ Appui au Réseau des femmes des Laurentides (RFL) pour le retrait du chapitre 4 du Projet de loi 7 - Trois lettres adressées.
- ◆ Appui à la pétition signifiant notre opposition au Projet de loi 13 qui réfrène le droit de manifester.
- ◆ Appui à la pétition visant à améliorer et à stabiliser le financement des organismes communautaires.
- ◆ Participation aux 2 semaines de grève "LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE".



Que dire d'autre que cette expérience de mobilisation enrichissante nous a fait "voler haut".

Nous n'avions pour le moment aucune attente face à un changement de cap du gouvernement quant au financement à la mission. Par ailleurs, nous étions entraînées par une volonté intrinsèque de rétablir les liens entre les organisations de la MRC des Laurentides.

En effet, depuis la pandémie, l'émergence de nouvelles réalités criantes, le manque de ressources et de financement ont conduit selon nous, à un repli des organismes, à une forme de travail en silo tout à fait compréhensible compte tenu des circonstances.

Mais un changement a émergé, toutes et chacune avons nommé combien ces deux semaines ont fait un grand bien dans notre solidarité, dans notre essence même d'être en relation entre nous; de casser notre isolement organisationnel et d'aller au-delà d'un partage de services. Une complicité s'est installée, une force tranquille de solidarité a émergé entre les employé(e)s, les directions car les paroles se sont déliées.

Ce n'est que le début, l'expérience de la "Soupe solidaire" vécue à La Colombe, où 32 personnes ont retrouvé un plaisir à être ensemble n'a fait qu'amplifier notre ardeur à continuer de se "rAEssembler".

Durant ces 2 semaines, nous avons tenu des rencontres d'éducation populaire avec nos membres. Nous avons aussi fait de la sensibilisation auprès de la population, avec l'autorisation du conseil municipal, 2500 feuillets d'informations ont été distribués.

La représentation, la concertation et la collaboration communautaire

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. Tout au long de l'année, à titre de membre ou de partenaire nous avons maintenu notre représentation et nos liens de collaboration avec les différents organismes.

La représentation, la concertation et la collaboration communautaire

À titre de membre des associations et des organismes suivants:

- ◆ Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) :
 - Assemblée générale annuelle : 3 personnes.
 - Grand Zoom de la rentrée : 1 rencontre, 1 personne.
 - Congrès "Vers un horizon qui nous rAEssemble" : 5 personnes.
 - Rencontre préparatoire : 1 personne.
 - Comité d'analyse et réflexion : 1 rencontre, 1 personne.
 - Comité ROCL / PSOC : 3 rencontres, 1 personne.
- ◆ Réseau des femmes des Laurentides (RFL) :
 - Assemblée générale annuelle : 3 personnes.
 - Assemblée générale régulière du RFL : 2 rencontres, 1 personne.
 - Tournée des membres : 4 personnes.
 - Réunions du conseil d'administration : 2 rencontres, 1 personne.
 - Déléguée ressources humaines : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ Table de concertation sur la sécurité alimentaire et saine alimentation des Laurentides (TCSASAL) :
 - 2 rencontres, 1 personne.
- ◆ Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) :
 - Assemblée générale annuelle : 1 personne.

La représentation, la concertation et la collaboration communautaire... *La suite*

- ◆ Bouffe laurentienne.
 - Gouvernance démocratique des systèmes alimentaires: 1 personne.
- ◆ Moisson Laurentides.
- ◆ Concert Action Soutien Autonomie des Laurentides (CASAL) : 1 rencontre, 1 personne.
- ◆ Table de concertation en violence conjugale : 2 rencontres, 3 personnes.
- ◆ Réseau québécois d'action pour la santé des femmes.
- ◆ Loisirs Laurentides.
- ◆ Association coopérative d'économie familiale (ACEF).
- ◆ Regroupement des partenaires pour le développement social MRC des Laurentides (Itinérance) :
 - 1 rencontre, 1 personne.

À titre de partenaire et de collaboratrice dans les activités suivantes:

- ◆ Comité de la Marche mondiale des femmes 2025 : 3 rencontres, 2 personnes.
- ◆ Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides (CISSSLAU) :
 - 4 animations à La Colombe, 6 personnes (Le réseau d'éclaireurs en santé psychologique).
- ◆ CPE Bambouli : - Entente de prêt de locaux en soutien à leur plan d'évacuation en situation d'urgence.
 - Une utilisation des locaux pour alerte incendie : 62 enfants, 12 éducatrices.
- ◆ Boutique Les Abeilles : Entente pour les familles en besoin urgent de vêtements.
- ◆ Réunion du Conseil municipal de Sainte-Agathe-des-Monts : 1 rencontre, 2 personnes.

Les communications et les médias

Le but des communications est de rejoindre nos membres, les partenaires et la population de la région le plus efficacement afin de maximiser la visibilité de La Colombe et de les informer sur les événements et les activités offertes.

Cette année, nous avons repensé et redistribué l'ensemble des tâches de la responsable des communications puisqu'elle nous quittera en avril 2026 pour une retraite bien méritée.

Nous poursuivrons donc la diffusion régulière des informations sur la programmation et les services offerts à La Colombe par les moyens habituels, le contenu sera adapté afin de mieux rejoindre les groupes de personnes ciblées.

Dans l'esprit de rester le plus visible et efficace possible, des changements ont été entrepris.

Après analyse des informations sur l'ouverture de l'infolettre mensuelle, nous avons constaté que l'infolettre distribuée aux membres était moins visitée que celle adressée aux organismes et aux partenaires.



Ainsi donc, depuis octobre 2025, l'infolettre est envoyée trimestriellement aux organismes, partenaires et villes environnantes.

Pour les membres, un courriel "Cette semaine à la Colombe" leur est adressé chaque lundi, pour les informer des activités et événements de la semaine.

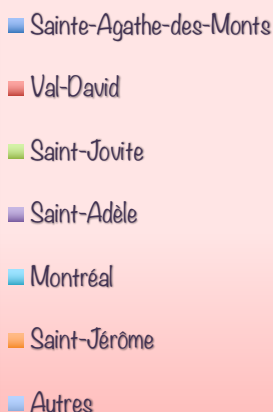
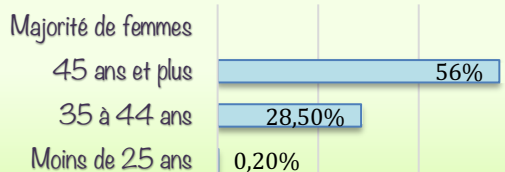
La responsable des communications ne sera pas remplacée, ses principales tâches seront effectuées par les autres membres de l'équipe, en fonction des habilités de chacune.

Les communications par voie électronique

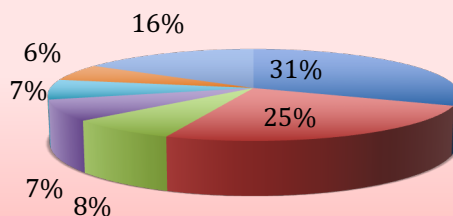
- ◆ L'envoi hebdomadaire de courriels « Cette semaine à La Colombe » : 41 publications.
- ◆ La distribution mensuelle de « l'Infolettre » : 4 publications, 386 contacts (4 Écoles, 331 membres, 48 organismes, 3 municipalités).
 - Depuis octobre 2025, l'infolettre est distribuée à chaque trimestre.
 - Elle est envoyée seulement aux organismes et aux municipalités: 2 publications.
- ◆ La page FACEBOOK de La Colombe :
 - 1100 abonnés = **Près de 20% d'augmentation en un an.**
 - Publié dans 15 groupes.
 - 348 publications.
 - Portée des publications: 197895 = **Une augmentation de plus 50% en un an.**
- ◆ Le babillard de Nous TV (COGECO) et le moniteur télévisuel de la Bibliothèque de Ste-Agathe :
 - Pour la Friperie 2 fois par année.
 - Pour les annonces de rencontres d'information, de cuisine collective et d'événements spéciaux.



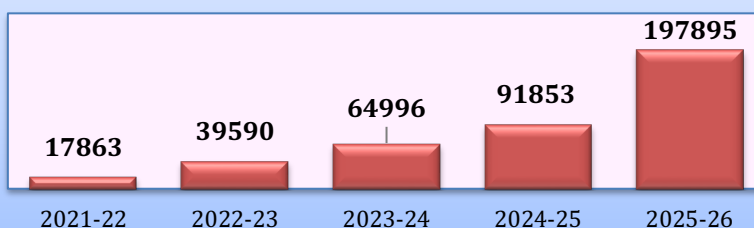
Caractéristiques de l'audience des publications électroniques



Provenance des personnes qui consultent les publications électroniques de La Colombe



Évolution du nombre de visionnements de la page Facebook





Les communications par médium imprimé

- ◆ Distribution de signets et de dépliants d'informations sur La Colombe à nos partenaires.
- ◆ 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'événements publics.
- ◆ Publication 2 fois par an dans le Feuilleton paroissial de Sainte-Agathe, dans la liste des organismes de la région pour annoncer le Centre et 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 2 fois par an dans L'Agathois, à la page dédiée aux organismes communautaires, pour publiciser les levées de fonds Friperie et les événements spéciaux.
- ◆ Publication dans le Journal Info du Nord, section des organismes communautaires : 1 publication.
- ◆ Pose d'affiches publicitaires et distribution de feuillets d'information pour la friperie : 2 fois par an.

Les coordonnées pour nous rejoindre

La Colombe

Centre de jour pour femmes

9, rue Liboiron

Sainte-Agathe-des-Monts

(Québec). J8C2X5

Tél : 819 326 4779

Fax : 819 326 0233

Courriel : info@centrelacolombe.ca

Facebook : Centre La Colombe

Site internet : www.centrelacolombe.ca



HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi

8h30 à 16h30

Revue de presse



Remise d'un don de 5000\$ par un groupe d'employés de Fenêtres MQ de Sainte-Agathe-des-Monts.

L'assemblée générale annuelle de La Colombe a eu lieu le 13 juin 2025 au Club de golf de Val-Morin. À cette occasion, nous avons souligné le 30^{ième} anniversaire de La Colombe. Au total, 36 personnes étaient présentes.



Le 24 mars dernier, le conseil municipal de Sainte-Agathe-des-Monts a officiellement appuyé le mouvement de grève « LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE », rejoignant ainsi une mobilisation grandissante à travers le Québec.

Cette décision survient dans un contexte de pressions accrues sur les organismes, que les élus jugent essentiels à la communauté.

Le municipal se joint au mouvement

Lors de la plus récente séance du conseil, Frédéric Broué, maire de Sainte-Agathe-des-Monts, a rappelé l'importance cruciale du tissu communautaire pour la vitalité locale. « On est une ville-centre, on est une ville de service. On a énormément d'organismes et dans mon ADN, les organismes sont vraiment importants », a-t-il affirmé.

Le conseil a ainsi adopté une résolution visant à appuyer le mouvement de grève, tout en permettant certaines actions de visibilité sur le territoire. Au-delà du geste symbolique, les élus souhaitent envoyer un message clair au gouvernement du Québec quant à la nécessité de revoir le financement du secteur.

Tout d'abord partenaires

Sans s'immiscer dans les compétences provinciales, le maire reconnaît les limites actuelles du modèle.

« On ne peut pas se passer des organismes communautaires. [...] Quand tu enlèves les organismes, le Québec tombe », a-t-il lancé. La Ville insiste néanmoins sur le fait que son rôle demeure complémentaire à celui du gouvernement. « Je ne commencerai pas à subventionner ce que le gouvernement coupe. On n'est pas capables », a-t-il affirmé, tout en rappelant les efforts déjà déployés à l'échelle municipale, notamment par le prêt de locaux, l'octroi de subventions et l'accompagnement des organismes.

Cette proximité avec le terrain constitue d'ailleurs, selon lui, la principale force des municipalités dans ce dossier.

« On a un pouvoir de proximité avec nos organismes. On est bien plus proches que le provincial », a-t-il soutenu, promettant de continuer à relayer les préoccupations du milieu auprès des instances gouvernementales.

La manifestation ultime du mouvement LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE est prévue le 2 avril, devant l'Assemblée nationale du Québec.

Phoeby Laplante - Journal Info Laurentides

Laplante@groupejcl.ca

