RAPPC ANNUE 2021-2023



21 rue Alain, Repentigny Québec, J6A 5C9



450-654-9621



info@interfemmes.ca



www.interfemmes.ca



Centre Inter-Femmes



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	3
Message de l'équipe	4
Le centre Inter-Femmes	5
Je suis un organisme communautaire autonome (OCA)	7
Vie associative et démocratique	8
L'équipe de travail	9
Autres travailleuses durant l'année 2022-2023	10
Les membres du conseil d'administration	11
Nos stagiaires	12
Les comités	13
Bénévolat et stage	14
Contribution de la communauté	15
Partenariats	16
Concertation et représentations	17
Formations suivies par l'équipe ou le CA	19
Financement	20
Les participantes	21
Portrait	22
La visibilité d'Inter-Femmes	23
Heures d'ouverture	24
Interventions	25
Services	26
Activités	27
Art et créativité	27
Prévention et sensibilisation	28
Éducation populaire	29
Santé des femmes	31
Socioculturelles	32
Grand public	33
Témoignages de participantes	34
Projets spéciaux	36
Revue de presse	37
Priorités d'action 2022-2023	38
Légende des sceaux	39

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous toutes!

Encore une année qui se termine et qui aura, une fois de plus, été bien remplie. Nous avons senti ce vent de renouveau et de bonheur d'être enfin réunies après cette longue période de pandémie. Ce soulagement qu'on ressent de pouvoir être ensemble et de briser notre isolement est tellement beau à voir! Bien sûr, nous avons eu de gros défis à relever. Nous avons vécu le départ de notre directrice. Valérie Chrétien. Nous la remercions sincèrement pour tout ce qu'elle a apporté de nouveau à notre Centre. Nous avons également embauché quatre nouvelles intervenantes pour assurer de bien remplir la mission de notre organisme. Le conseil d'administration a révisé en cours d'année la Politique de conditions de travail, les échelles salariales ainsi que le code d'éthique afin d'actualiser au mieux les documents internes. Le CA a décidé d'instaurer un tout nouveau mode de gouvernance au Centre. L'équipe et le CA travaillent donc à une transition vers une cogestion de l'organisme. C'est un gros défi pour toutes mais notre implication et le travail effectué pour y parvenir sera une belle réussite. Pour terminer, je tiens à vous remercier, les membres, pour votre implication et votre participation à nos activités. Nous gagnons à être réunies. Merci aux membres du Conseil et aux intervenantes d'avoir le Centre à coeur et de s'impliquer à fond dans tous les projets. Enfin, merci à toutes nos bénévoles, sans elles rien de tout cela serait possible.



Mille fois merci,
Martyne Lemay

MESSAGE DE L'ÉQUIPE

Chères membres de la belle et grande famille d'Inter-Femmes! C'est avec plaisir que l'on vous reçoit, aujourd'hui, afin de partager avec vous ce moment démocratique que représente l'Assemblée générale annuelle. Notre AGA, c'est le lieu de participation et d'action citoyenne par excellence. De par votre présence, vous démontrez votre solidarité envers le centre et ses orientations et vous rendez possible une action collective essentielle pour notre vie démocratique.

C'est une année de renouveau qui s'achève. Une année post-pandémique qui aura amené son lot de défis. Nous avons ainsi dû dire aurevoir à certaines travailleuses forts appréciées de toutes. Nous avons également essuyé la perte d'une membre, chère à nos cœurs, qui restera gravée dans l'âme d'Inter-Femmes.

De concert avec le Conseil d'administration, l'équipe amorce une transition vers un mode de gouvernance nouveau dans la région. Ainsi, plutôt que de parler de partage des pouvoirs, nous abordons maintenant la démocratisation des rôles et fonctions dans une vision de cogestion de l'organisme. C'est un beau défi que nous sommes encore à relever. Merci à toutes pour votre confiance envers nous, pour votre enthousiasme indéfectible à embarquer dans nos idées, dans nos ateliers, dans nos projets. Seule on vit, ENSEMBLE on fleurit!

L'équipe des travailleuses



LE CENTRE INTER-FEMMES

HISTORIQUE

C'est en 1984 que huit travailleuses de l'organisme L'Intervalle de Repentigny obtiennent des fonds pour créer un centre de femmes à Repentigny. Elles l'incorporent et le nomment Inter-Femmes. Les années qui suivent sont difficiles; le financement se fait rare et la survie de l'organisme est fragile. Entre-temps, un groupe de Repentignoises se forme en vue de créer un deuxième Centre de Femmes. L'une des huit signataires d'Inter-Femmes participe durant quelques mois à leurs rencontres; elle décide finalement de leur transférer l'incorporation d'Inter-Femmes. Le nouveau centre ouvre officiellement ses portes en 1989 et les femmes y viennent pour obtenir des services de soutien et de relation d'aide ou pour participer à des soirées de discussion. Inter-Femmes s'installe au 21, rue Alain en 2008.



MISSION

Inter-Femmes est un organisme communautaire autonome qui offre un milieu de vie, un lieu d'appartenance aux femmes de la MRC de L'Assomption qui vivent diverses difficultés en vue de travailler à l'amélioration de leurs conditions de vie. TOUTES les femmes et personnes s'identifiant comme telles sont les bienvenues.

VALEURS

- Ouverture : Sensibilité aux différences (cultures, vécus, opinions...);
- Écoute : Être consciente, attentive et respectueuse du droit de parole des autres;
- Égalité : Travailleuses et membres, peu importe leurs rôles dans l'organisme, sont égales;
- Confidentialité : Garder pour soi ce qui est entendu au Centre;
- Solidarité : Défense des droits des femmes:
- Démocratie : Les membres ont le droit de participer, de près ou de loin, aux décisions qui les touchent.

LE CENTRE INTER-FEMMES

OBJECTIFS

- -Soutien émotif;
- -Croissance personnelle;
- -Développement de l'autonomie;
- -Développement de l'estime de soi;
- -Développement de compétences ;
- -Développement et maintien des habiletés relationnelles;
- -Sensibilisation aux thèmes liés aux femmes;
- -Soutien de l'implication des femmes dans la collectivité;
- -Amélioration et maintien de la santé physique et mentale;
- -Soulagement de la pauvreté;
- -Capacité des femmes à acquérir plus de pouvoir sur leur vie;
- -Prise de conscience des causes socio-politiques des problèmes spécifiques aux femmes.





APPROCHE

Notre approche est féministe. Celle-ci étant intrinsèquement reliée à la réalisation des buts et objectifs d'Inter-Femmes, nous croyons pertinent d'en rappeler ici les fondements :

- Favoriser une prise de conscience des stéréotypes sexistes;
- Favoriser une prise de conscience des causes socio-politiques à l'origine des problèmes rencontrés individuellement, ce qui a pour effet de déculpabiliser les femmes;
- Avoir confiance dans le potentiel des femmes, valoriser leurs connaissances et leurs expériences;
- Favoriser des rapports égalitaires et équitables entre chaque femme impliquée dans l'organisme;
- Soutenir les femmes dans leur démarche d'autonomie leur permettant ainsi d'acquérir plus de pouvoir sur leur vie;
- Respecter leur cheminement et leurs choix;
- Stimuler l'entraide, le soutien et la solidarité entre les femmes:
- Rechercher des solutions collectives aux besoins et intérêts des femmes:
- Susciter la participation des femmes à la vie démocratique et sociale

JE SUIS UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME (OCA)

Le Centre Inter-Femmes est un OCA (organisme communautaire AUTONOME) tout comme 4000 autres organismes au Québec. Nous sommes fières de faire partie de ce mouvement. Notre organisme répond aux 8 critères d'autonomie. 100% Action Communautaire Autonome.

- Je suis un organisme à but non lucratif
- Je suis enraciné dans ma communauté



- J'entretiens une vie associative et démocratique
- Je suis libre de déterminer ma mission, mes approches, mes pratiques et mes orientations
- J'ai été constitué à l'initiative des gens de la communauté
- Je poursuis une mission sociale qui favorise la transformation sociale
- Je fais preuve de pratiques citoyennes
- Je suis dirigé par un CA indépendant du réseau public

Le Centre Inter-Femmes est composé de plusieurs instances démocratiques soit le conseil d'administration, l'équipe de travail, les comités divers ainsi que l'assemblée générale annuelle. Chacune de ces instances joue un rôle afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Le conseil d'administration est composé de 7 membres et d'une travailleuse membre d'office. Son rôle est de définir les principales orientations du Centre et de s'assurer de sa santé financière

Composition:

Martyne Lemay, Présidente et membre participante Nicole Dupuis, Vice-présidente et membre participante Thérèse Gravel, Secrétaire et membre participante Christiane Monette, Trésorière et membre participante Johanne Bélanger, Administratrice et membre participante Andrée Drolet, Administratrice et membre participante Marcelle Sigouin, Administratrice, membre participante



Valérie Chrétien, membre d'office (avril 2022-décembre 2022) Isabelle Bergeron, membre d'office (janvier 2023-mars 2023)

Le conseil d'administration a tenu 11 rencontres au courant l'année 2022-2023. Il a aussi mandaté le comité Ressources Humaines qui a effectué 4 rencontres et un comité d'embauche qui effectué 5 rencontres.

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

À la fin de l'année, l'équipe des travailleuses était composée de 5 personnes. Elles assuraient un total de 155 heures par semaines (80 heures de plus qu'en 2021-2022). L'augmentation du nombre d'heures s'explique par l'arrivée de 2 nouvelles intervenantes à temps complet. De plus, un nouveau mode de gouvernance a fait son entrée officielle en janvier 2023. Nous avons entamé une transition vers une cogestion de l'organisme. Le partage des rôles et fonctions des membres de l'équipe est en cours. La cogestion vise à collectiviser notre approche ce qui nous amènera à redéfinir la gestion des Ressources Humaines.

Isabelle Bergeron, intervenante



Chantal Veillette, intervenante



Manon Levesque, intervenante



Jessica Boulben, intervenante



Valérie Hudon, intervenante



AUTRES TRAVAILLEUSES DURANT L'ANNÉE 2022-2023

Valérie Chrétien, directrice (Départ décembre 2022)



Audrey Gauthier, intervenante (Départ septembre 2022)



Exanise Dieuconserve, intervenante Alejandra Lopez, travailleuse été 2022 (Départ août 2022)



Annie Labelle, intervenante (Départ décembre 2022)







LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Martyne Lemay, présidente



Nivic

Nicole Dupuis, vice-présidente



Thérèse Gravel, secrétaire







Johanne Bélanger, administratrice



Marcelle Sigouin, administratrice

NOS STAGIAIRES

Asmaa

Stagiaire en techniques de travail social du Cégep Marie-Victorin. Elle était présente les mardis et mercredis de septembre à décembre 2022 et à temps plein de janvier à mai 2023.





Audrey

Stagiaire en techniques de travail social du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. Elle était présente les mardis et mercredis de septembre à décembre 2022 et à temps plein de janvier à mai 2023.

Laurianne

Stagiaire en techniques de travail social du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. Elle était présente les mercredis de septembre à décembre 2022.





Marie-Blanche

Stagiaire en techniques de travail social du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. Elle était présente les jeudis de septembre à décembre 2022

Anne-Marie

Stagiaire en Art-Thérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle était présente de janvier à avril 2023.



Stéphanie

Stagiaire en techniques de travail social du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. Elle était présente les mercredis de janvier à avril 2023.





Jennifer

Stagiaire en technique de travail social du Cégep régional de Lanaudière de Terrebonne. Elle était présente de janvier à avril 2023.

Les comités

Les comités se sont réunis plusieurs fois durant l'année, selon les besoins exprimés par leurs membres.

Comité couture

Création d'articles pour apprendre les bases de la couture.

Nombre de participantes : 4 Nombre de rencontres : 9

Comité évènement

Planification, préparation et bon déroulement des activités et événements.

Nombre de participantes : +/-6 Nombre de rencontres : 21

Comité publicité

Assurer la visibilité et la promotion du centre.

Nombre de participantes : 4 Nombre de rencontres : 3

Comité balado

Faire entendre les voix des femmes qui ont persévéré malgré la difficulté pour susciter l'espoir de la place des femmes dans notre société.

Nombre de participantes : 7 Nombre de rencontres : 14

Comité transport

Planification d'un système de covoiturage pour assurer l'accès au plus grand nombre de femmes.

Nombre de participantes : 4 Nombre de rencontres : 3

Comité journal

Réalisation du journal « La Source ». Cette année, le comité a réalisé 2 éditons du journal.

Nombre de participantes : 6 Nombre de rencontres : 8

Archives

Monique Blouin et Thérèse Gravel ont archivé les documents papier durant l'année pour un total de plus 500 heures.



BÉNÉVOLAT ET STAGE

Bénévolat:

L'encouragement à s'intégrer au Centre ainsi que le maintien de l'implication des bénévoles font partie intégrante de la mission de l'organisme et assurent une vie associative en santé. Alors que nos bénévoles avaient offert plus de 573 heures l'an dernier, elles nous ont généreusement offert plus de 1728 heures cette année. Cet accroissement s'explique entre autres par une augmentation de la présence des membres au Centre après une année en pandémie et par le déploiement de nouveaux lieux de participation citoyenne. Près de 38 bénévoles se sont impliquées durant l'année, que ce soit de façon ponctuelle ou encore soutenue. Nous tenons particulièrement à remercier chaleureusement chacune des membres pour le temps et l'énergie investis!

Stage:

Le Centre a eu l'opportunité de recevoir des stagiaires au cours de l'année. Accueillir des stagiaires demande de la structure, du temps et de l'organisation mais apporte plusieurs avantages: transmission de l'approche féministe, initiation de la relève à la vie associative et démocratique et au travail en milieu communautaire. Mais le plus avantageux est cette belle implication de leur part et leurs idées nouvelles. Les membres et les travailleuses sont toujours heureuses d'intégrer ces étudiantes au sein de notre organisation.

Nombre de bénévoles : 38

Nombre d'heures de bénévolat: 1728 heures

Nombre de stagiaires: 7

Nombre d'heures de stage: 1536 heures

CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ

Contribution en matière de ressources humaines : Nous avons eu l'occasion lors de l'année 2022-2023 d'accueillir une personne ayant besoin d'effectuer des travaux communautaires. Leurs tâches consistaient essentiellement à faire du ménage et du rangement.

Contribution en matière de ressources matérielles: Nous avons eu la chance de pouvoir utiliser le terrain qui se situe juste derrière le nôtre, lors d'activités spéciales nécessitant plus d'espace. Un grand merci à Monsieur Riendeau de nous offrir cette opportunité. Nous avons également bénéficié de l'accès aux locaux de la bibliothèque Robert-Lussier afin de permettre au comité journal d'effectuer ses rencontres. De plus, une fois par an, nous pouvons louer gratuitement une salle du Centre à Nous pour y faire une activité (fête de Noël). Le Métro Fogarty de Charlemagne a gracieusement offert des chèques-cadeaux pour garnir le buffet du 8 mars. Monsieur Éric Imback, de l'entreprise Master Fabrics, a permis au centre de bénéficier d'un don de tissus. Nous tenons aussi à remercier la pépinière Villeneuve pour ses dons de plants de légumes pour le jardin. Les récoltes Hervieux ont aussi gracieusement offert le maïs pour notre épluchette de blé d'inde. Enfin, merci à la SSVP (Société St-Vincent de Paul) de nous avoir généreusement fournis cinq machines à coudre!

Contribution par l'entremise d'un réseau de bénévoles et de militantes : Nous avons le bonheur d'avoir 38 bénévoles actives à travers les différents comités et tâches ponctuelles.

Contribution sous forme de publicité gratuite dans un autre réseau : Notre organisme apparaît sur le site de la ville de Repentigny et certaines de nos activités apparaissent dans les informations de la semaine de la CDC, envoyées par courriel aux organismes et partenaires.

Contribution par l'entremise d'un réseau de distribution de dépliants par d'autres organismes : Nos dépliants sont, entre autres, disponibles à la ville de Repentigny, au carrefour informationnel et social et à l'AQDR.

Contribution par l'entremise de références provenant d'autres organismes : Nous recevons plusieurs femmes ayant été référées par le carrefour informationnel et social, le CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels), Regard en elle, les travailleuses sociales et le CIPL (Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière).

PARTENARIATS

Nous avons divers partenariats avec différents organismes tout au long de l'année. Que ce soit par l'entremise d'ateliers, d'échanges de services ou de diverses collaborations, ces partenariats sont précieux pour notre reconnaissance dans notre milieu et nos engagements à la vie communautaire de notre région.

- Action-Logement Lanaudière (échange d'ateliers);
- Aux couleurs de la vie (traversée consciente du deuil, emprunt de locaux pour interventions individuelles);
- L'Avenue, justice alternative (travaux communautaires);
- TREMA (concertation centre de femmes Terrebonne, Repentigny, St-Jean-de-Matha);
- Cégep Marie-Victorin (Projet d'intervention communautaire);
- Centre La Croisée (CE, conférence, recrutement, etc.);
- Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière(CIPL);
- CALACS La Chrysalide;
- Service de police de L'Assomption;
- La Société Saint-Vincent de Paul (SSVP);
- Association de la sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL) ;
- Centre d'action bénévole MRC L'Assomption;
- Le Tournesol de la Rive-Nord (cours d'anglais et atelier sur la santé mentale):
- Centres de Justice de Proximité-Laval-Laurentides-Lanaudière (CJP-LLL):
- Cardio Plein Air Repentigny (Programme Action Ainés du Québec);
- Aide Homme;
- Le Néo;
- Service d'Aide à la Recherche de Logement(SARL);
- Office Municipal d'Habitation (OMH);
- Ville de Repentigny (prêts de matériel),





CONÇERTATIONS ET REPRÉSENTATIONS

La concertation nous permet de progresser, de tisser des liens importants avec les partenaires, d'entreprendre des actions collectives concrètes contre diverses problématiques, de nous ressourcer et d'augmenter notre visibilité.

Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière:



Regroupement qui traite des dossiers en condition féminine, défend et promeut les droits et intérêts des Femmes de la région, développe des projets collectifs et favorise la consolidation et le développement de ressources améliorant les conditions de vie des Femmes. 9 rencontres

Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière:



Regroupement qui vise le changement social. Il veille à la concertation et à la mobilisation autour d'objectifs communs. Il représente, promeut et défend les intérêts et besoins de ses membres et fait connaître et reconnaître le rôle social des OCA en soutenant leur développement. 7 rencontres. *À noter que nous faisions partie du Conseil d'administration de la TROCL jusqu'en décembre 2022

Corporation de développement communautaire de la MRC L'Assomption:



Regroupement qui assure la participation active du mouvement communautaire au développement et à la prospérité de la MRC. Il consolide, développe et promeut les OC, leurs valeurs, leurs réalisations et leur autonomie. Il assure un réseautage et offre des services personnalisés pour les membres.

Plan d'Action Collectif Territorial Engagé (PACTE) de la MRC L'Assomption:



CTE Une démarche visant l'amélioration des conditions de vie des personnes vulnérables sur le territoire de la MRC de L'Assomption.

Le Centre est impliqué au sein d'un des trois comités porteurs de la démarche, celui axé sur la bienveillance dans la communauté et la reconnaissance mutuelle entre les organisations. De plus, le Centre est fiduciaire de ce comité porteur. Une intervenante est impliquée sur ce projet à raison de 5h/semaines depuis le mois de novembre en plus des 12 rencontres du comité porteur et des 4 rencontres du collectif du PACTE durant l'année. C'est un total de 148 heures qui ont été dédiées à ce projet.

CONÇERTATIONS ET REPRÉSENTATIONS



Table de concertation régionale en matière de violence conjugale dans Lanaudière:

Son objectif est de réunir et de mobiliser les différents acteurs en travaillant en partenariat et en concertation dans une démarche globale d'analyse, de prévention et d'action qui vise la protection des femmes, des enfants, des autres victimes, des personnes plus vulnérables ou ayant des besoins particuliers, et la responsabilisation des personnes agresseures dans le but de contrer la violence conjugale et ses conséquences. 4rencontres

Table de concertation solidarité-pauvreté de la MRC L'Assomption:

Elle a pour objectifs de mettre en place des alternatives pour contrer la pauvreté; de mobiliser et concerter les acteurs et de sensibiliser la population à la pauvreté vécue dans la MRC L'Assomption. 4 rencontres

Table de concertation immigration- intégration de la MRC L'Assomption:

Son objectif est de réunir les acteurs de la MRC de L'Assomption œuvrant auprès de la clientèle issue de l'immigration afin d'échanger sur les opportunités et les défis que comportent le parcours migratoire et l'inclusion, puis d' y répondre par des actions concrètes et concertées. Elle vise aussi à développer et maintenir un réseau qui mise sur le vivre-ensemble et les interactions entre les individus, les organisations et les institutions. 4 rencontres



FORMATIONS SUIVIES PAR L'ÉQUIPE OU LE CA

Rédaction efficace pour le WEB

Cette formation vous permet de connaître et comprendre les meilleures techniques de rédaction pour le web. À la fin de la formation, chaque personne participant(e) aura identifié des aspects de sa rédaction sur le web qui peuvent être optimisés (pour elle ou son organisme), et aura établi un plan d'amélioration continue. Cette formation à la fois pratique et théorique vous donne les clés d'une rédaction web efficace.

Leadership et gestion de groupe en intervention

Cette formation a pour but de reconnaître nos forces acquises et celles à développer pour devenir un(e) bon(ne) leader. Les participantes seront conscient(e)s de la structure d'un groupe et auront des outils pour l'analyser et de ce fait pourront intervenir de façon à responsabiliser les membres et leur permettre de garder leur pouvoir.

Atelier: intervention et anxiété

Cette formation vise à reconnaître les causes possibles du stress et de l'anxiété, les pièges à éviter pour soi et en intervention et à appliquer plusieurs outils d'interventions créatifs et efficaces, tenant compte de l'expérience multisensorielle et agissant à plusieurs niveaux de conscience.

Planifier le transfert des connaissances

Cette formation traite du transfert des connaissances lors du départ d'un(e) gestionnaire ou d'un(e) employé(e)-clé.

Formation: Communauté de pratique en gestion

Rencontres d'échange et de partage entre coordonnateurs, coordonnatrices ou directeurs, directrices qui font émerger des solutions aux défis posés par la gestion d'un organisme communautaire.

C.A. en marche (personnalisée)

La formation vise à leur permettre d'explorer le partage des pouvoirs entre les différentes instances d'un organisme, les grandes fonctions du conseil d'administration et de voir comment assurer le bon déroulement des réunions du conseil d'administration.

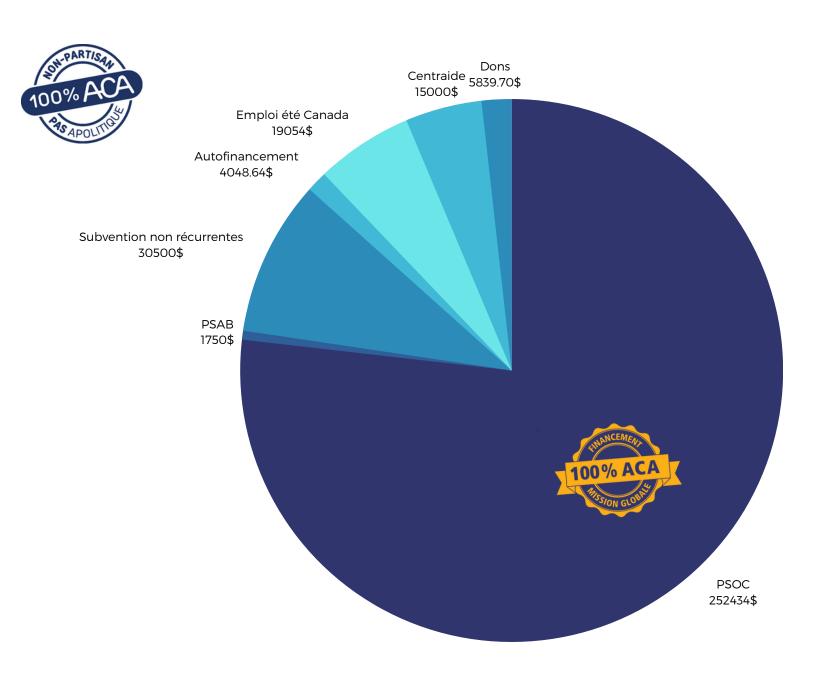
Secourisme en milieu de travail

Cours complet de deux jours permettant d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR).

E.R.OS. 55+

Une formation sur la sexualité des personnes âgées

FINANCEMENT



LES PARTICIPANTES

Des femmes de tous les âges, provenant principalement de la MRC L'Assomption, entrent dans notre maison. Inter-Femmes est ouvert à toutes! Certaines femmes viennent parce qu'elles traversent moment difficile, parce qu'un thème sur la personnelle a capté leur attention, parce qu'elles veulent connaître un organisme pouvant aider un proche, parce qu'elles aimeraient être bénévoles, etc. Toutes les raisons sont bonnes!

Pour ces dames à l'affût des programmations, Inter-Femmes est un lieu de rassemblement, de ressourcement, de partage et développement personnel. Certaines repartent soulagées constater qu'elles ne sont pas seules et qu'elles ont maintenant un lieu pour s'ouvrir. Elles prennent conscience qu'elles détiennent le pouvoir d'améliorer leurs conditions de vie et de les préserver.

Ce sont les femmes ou toute personne s'identifiant comme telle, de 18 à 100 ans qui sont les bienvenues.

Plusieurs développent un sentiment d'appartenance et choisissent d'adhérer à l'organisme en tant que membres. L'adhésion (gratuite cette année) a permis de: participer aux activités, aux ateliers, aux aux sorties, de s'impliquer dans la vie active cours et démocratique, de recevoir nos programmations et le journal et d'emprunter des livres.

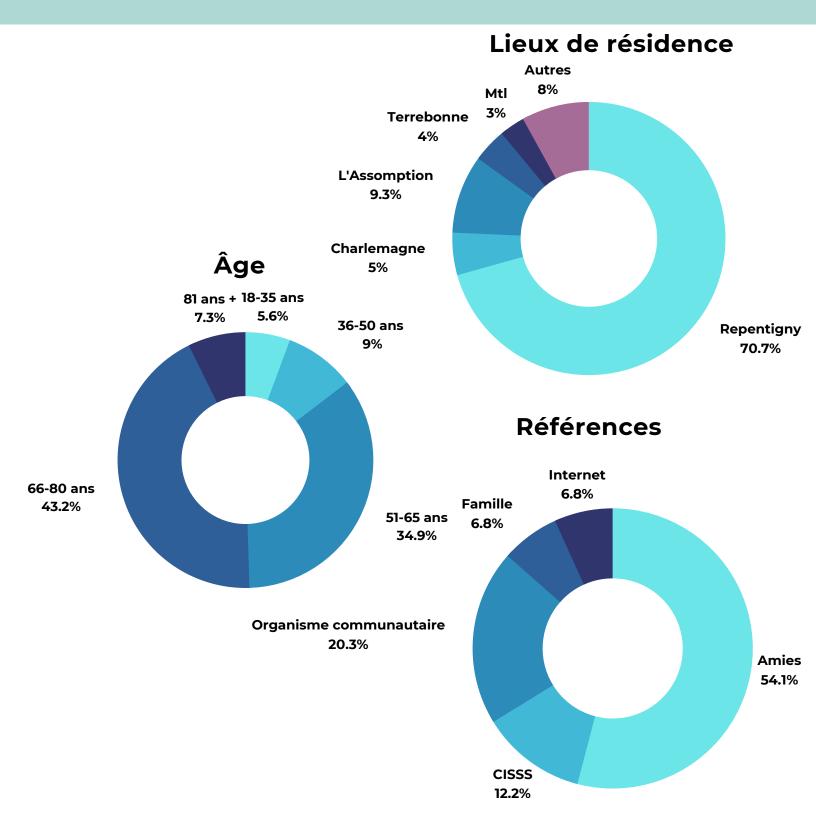


Nouvelles adhésions: 108 Nombre de membres : 375

Participation total (22-23): 3565

LES PARTICIPANTES

PORTRAIT



LA VISIBILITÉ D'INTER-FEMMES



SITE INTERNET (www.interfemmes.ca):

Il présente : la mission, les objectifs, les valeurs, l'approche, les services et activités, les travailleuses, les administratrices, l'historique, la programmation, le membrariat et les coordonnées.

RÉSEAUX SOCIAUX

- FACEBOOK: Au total, 1200 personnes ont accédé à nos publications sur la page Facebook du centre (www.facebook.com/centre.interfemmes). Il s'agit d'une augmentation de 290 personnes. Nous utilisons cette plate-forme pour : faire connaître nos activités à venir; informer des places disponibles; faciliter les recherches de bénévoles et de commanditaires; mettre à profit nos bons coups; partager des lectures et des vidéos liées à notre mission avec nos abonnés, etc. Toute l'information est disponible pour être commentée et partagée.
- TWITTER: 572 personnes sont abonnées à notre profil, au twitter.com/Interfemmes.
- **LINKEDIN:** <u>www.linkedin.com/in/interfemmes</u>. Nous pouvons ainsi nous faire connaître auprès de nos 448 contacts, professionnels de la santé et partenaires du milieu.

JOURNAL LA SOURCE

Publié deux fois cette année, il présente l'actualité de l'organisme et du milieu, les projets en cours, des chroniques et des ressources pertinentes. À chaque parution, il est diffusé à plus de 600 exemplaires, incluant les versions imprimées et électroniques. Plusieurs de nos partenaires (CIPL, Centre la Croisée, L'Univers de mots, Bibliothèque Robert-Lussier) et membres le diffusent dans leurs réseaux. Il est également disponible sur place et sur notre site Web. Ce sont principalement nos membres, nos partenaires et les professionnels de la santé qui le reçoivent. À chaque nouvelle publication, les commentaires de nos membres et de nos partenaires sont unanimes : le contenu est pertinent, diversifié et original.

DÉPLIANTS ET CALENDRIERS DE PROGRAMMATION

Nos programmations sont maintenant offertes sous forme de calendriers en plus de nos dépliants habituels. Toutes les informations concernant nos activités se trouvent ainsi au même endroit en formule condensée. Notre programmation est partagée à nos partenaires, sur les réseaux sociaux ainsi que sur notre site web. Elle est également disponibles sur place. C'est plus de 200 dépliants qui sont distribués à chaque nouvelle programmation, soit tous les 2 mois.

HEURES D'OUVERTURE

Le centre a été ouvert au total 50 semaines durant l'année 2022-2023. Il a fermé seulement les deux semaines du temps des fêtes. Cette année, nous avons eu la possibilité d'augmenter nos heures d'ouverture. Nous sommes maintenant ouverts les jeudis soirs jusqu'à 21 h dans le but de rejoindre les femmes qui ne sont pas disponibles de jour. Cet ajout est très apprécié de la part de nos membres et compte tenu de la grande participation et du grand intérêt (16 participantes en moyenne/soir) nous avons rajouté 2 mardis/mois dès septembre 2022. C'est donc plus de 900 participations qui ont pu avoir lieu en soirée. Le centre a été ouvert à nos membres un grand total de 1819 heures cette année.

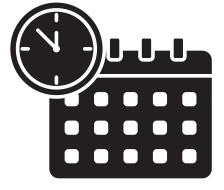
Heures d'ouverture:

lundi au mercredi 8 h 30 à 16 h et jeudi 8 h 30 à 21 h Un mardi sur deux, ouvert jusqu'à 20 h

Certains vendredis (sur inscription/total de 108 h)

Nombre de semaines: 50

Nombre d'heures: 1819 h



INTERVENTIONS



Interventions ponctuelles: Le centre Inter-Femmes offre aux femmes un espace d'écoute et d'accueil lorsqu'elles vivent un moment difficile dans leur vie. Ces rencontres permettent aux membres de ventiler et de trouver des pistes d'actions pour agir sur leur situation personnelle. Il est aussi fréquent qu'elles soient redirigées vers une autre ressource. Un total de 47 rencontres individuelles de soutien ont été effectuées.

Interventions informelles: Le Centre est un milieu de vie et cette réalité apporte des situations dans le quotidien où nos valeurs (ouverture, écoute, entraide, etc.) sont parfois mises à l'épreuve. Les travailleuses doivent donc accompagner certaines membres pour assurer le respect de nos valeurs. Les interventions informelles ne sont pas colliger.

Interventions de groupe: Puisque nous préconisons l'éducation populaire autonome féministe (ÉPAF), nous priorisons donc l'intervention de groupe en amenant les membres à collectiviser les enjeux et les problématiques afin d'agir sur nos réalités (pouvoir d'agir).

SERVICES

Nouvelles inscription : En tout temps durant les heures d'ouverture, les femmes sont accueillies chaleureusement par une travailleuse ou une bénévole et leurs besoins sont évalués.

Total: 108

Soutien individuel : Écoute et intervention sur place ou téléphonique. C'est gratuit, confidentiel, et les intervenantes sont disponibles en tout temps durant les heures d'ouverture.

Total: 1353

Informations, références et accompagnements: Les femmes sont invitées à poser leurs questions à l'équipe de travail. Que ce soit pour remplir des documents officiels ou tout simplement pour les aider dans leur vie quotidienne. Au besoin, les intervenantes peuvent guider les femmes vers d'autres organismes et service d'aide. Plusieurs dépliants sont disponibles au Centre. L'Accompagnement vers les ressources appropriées peut se faire de façon plus ou moin soutenue, selon les besoins et la situation.

Total: 256

Centre de documentation: Le Centre met à la disposition de ses membres des livres, des DVD et des tablettes.

Total: 83 prêts

Soutien informatique: Les intervenantes offrent des rencontres individuelles sur rendez-vous pour aider les membres du Centre lorsqu'elles ont des problèmes avec leurs appareils électroniques. Ces rencontres sont généralement d'une heure.

Total: 16



ART ET CRÉATIVITÉ

Les atelier créatifs permettent aux participantes d'explorer différentes approches artistiques ainsi que leurs bienfaits. Ils permettent également aux femmes de développer leurs habiletés manuelles, leur dextérité et la minutie, en plus de contribuer à l'accroissement de l'estime de soi et de la confiance en soi. En voici quelques exemples:

Ateliers couture (7)

Les ateliers sont offerts par des membres bénévoles. Tout le matériel est fourni par le centre

Ateliers tricot & cuvre collective (7)

Les ateliers sont offerts
par des membres
bénévoles
Les femmes ont pu exposer
une œuvre collective à la
bibliothèque Robert-Lussier

Créations de biioux (2)

Ateliers où la créativité et la minutie sont mises à contribution pour confectionner des bijoux maison

Initiation à l'impro (7)

Ateliers des prise de parole où les participantes collaborent dans le plaisir et la spontanéité

Atelier mandala (1)

Les participantes ont abordé le concept de l'impermanence comme outil antistress, à travers le dessin.

Club de lecture (14)

Groupe de partage littéraire où toutes sont bienvenues, afin d'échanger sur leurs lectures

Création de cartes de souhaits (3)

- -Noël
- -St-Valentin
- -Pâques

TOTAL DES

PRÉSENCES:

Création Fimo (2)

Initiation à l'utilisation de la pâte Fimo comme médium artistique.

TOTAL D'ACTIVITÉS:

534

MOYENNE PAR ATELIER:

12



PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

Le Centre permet aux membres d'être sensibilisées à divers enjeux qui les touchent et de prévenir différentes problématiques par le biais de rencontres d'information. Souvent en collaboration avec nos partenaires, ces rencontres visent à comprendre une situation ou une réalité donnée et d'en prévenir les impacts négatifs. En voici quelques unes:

Prévention des maladies (2)

Association sclérose en plaques
-La santé dentaire

Les services

Centre d'Action Bénévole Association Québécoise de Défense des droits des retraités AQDR

Santé mentale

Le tournesol de la Rive-Nord La dépression Les troubles alimentaires Mon corps et moi

Violences faites aux femmes

CALACS Travail de rue Repentigny Féminisme intersectionnel L'intimidation Aide-Homme



Rencontre avec un policier (2)

Fraude Violence conjugale

Diversité et inclusion

Sensibilisation aux communautés autochtones Le Néo Communication interculturelle

L'accès au logement

OMH
Les programmes et le
logement social
Vieillir dans son logement
Action logement Lanaudière

Sécurité des femmes (2)

Présentation aux élus de la problématique vécue par les femmes circulant le soir.

TOTAL D'ACTIVITÉS:

TOTAL DES PRÉSENCES: MOYENNE PAR ATELIER:

24

225

9



ÉDUCATION POPULAIRE

Activités visant la transformation sociale à travers divers sujets et/ou enjeux. Les thèmes abordés partent des besoins et réalités exprimés par les membres et permettent d'acquérir de nouvelles connaissances, ainsi que des compétences pour redonner confiance aux femmes, développer leur autonomie (nouveaux outils) et reprendre du pouvoir sur leur vie. En voici quelques exemples:

Cours d'anglais (18)

Visionnement films (6)

Série Coming out
C.R.A.Z.Y.
Gabrielle
Beans
Sortir de l'ombre
Saisir la vie par les cheveux

Initiation aux T.I.C. (21)

Cours de tablettes Cours cellulaires Ateliers Facebook Ateliers Messenger

Info sexo/ Dans l'intimité (9)

Implication à la vie politique (2)

Avant-midi politique (élection prov.) Déjeuner avec les conseillères municipales

Cuisines collectives (6)

Pots Mason Chocolats Biscuits Soupes de l'amitié Cupcakes Muffins

Appropriation du Vivre ensemble (3)

Immersion en République Dominicaine Communication bienveillante La pluralité de genres

Économie familiale

Le budget Réduire sa facture d'épicerie



ÉDUCATION POPULAIRE

Femmes et environnement

Ateliers de connaissance de soi (4)

ÉducaZoo

Oser vaincre ses peurs

Les techniques d'auto massage

Apprendre à dire non!

Visite de la bibliothèque Cent thèmes (7)

Les femmes à travers le temps (3) Atelier sur l'amitié Atelier pouce vert

L'entrainement au bonheur

TOTAL ACTIVITÉS TOTAL DES

D'ACTIVITÉS: PRÉSENCES:

MOYENNE PAR ATELIER:

91

1556

17



SANTÉ DES FEMMES

Ces ateliers nécessitent généralement une inscription puisque les places sont limitées. Ils visent à maintenir et/ou améliorer la santé physique, cognitive, émotionnelle et mentale des femmes dans une approche d'ouverture et dans le respect du rythme de chacune. On y retrouve:

Art thérapie (22)

3 groupes fermés ont été offerts aux membres en soirée

Démystifier l'anxiété (15) La Déconstruire la

culpabilité(1) Communication bienveillante (2)

Conditionnement physique (15)

Différents sports ont été offerts aux membres (yoga, cardio vitalité, plein air tonus)

Café-rencontre (30)Déjeuner causerie (8)

Club de marche (14)

Tous les vendredis de l'été, les femmes étaient invitées à utiliser l'espace public de l'île Lebel pour marcher ensemble.

Lundis Zen (16)

Ateliers pour s'initier à la méditation de pleine conscience

Gym cerveau (8)

Activités d'actualisation du potentiel intellectuel et exercices de mémoire et de concentration.

Aux couleurs de la vie

Invitation au focussing (4) Groupe d'entraide sur le deuil (15)

TOTAL D'ACTIVITÉS:

152

PRÉSENCES:

1697

TOTAL DES MOYENNE PAR

ATELIER:



Activités ayant pour but de rassembler les femmes autour d'un jeu, d'un repas communautaire ou toute sortie culturelle. Elles permettent de renforcer le sentiment d'appartenance des membres, de briser l'isolement et se veulent un tremplin pour s'initier une première fois. Entre autres:

Semaine de l'action Bénévole

26 bénévoles étaient présentes lors du dîner des bénévoles afin de souligner l'implication de chacune

Meurtre & Mystère

Deux équipes de 12 femmes

chaque ont expérimenté la

l'appropriation d'un rôle lors

d'une journée ludique et

personnalisation et

énigmatique.

Repas communautaires (12)

Les repas communautaires rassemblent entre 25 à 30 membres. Ces moments consolident les liens, favorisent le sentiment d'appartenance et brisent l'isolement.

Fête de Noël

Un total de 92 membres se sont réunies autour d'un repas festif pour souligner la période des fêtes.

Jeux de société (22)

Les membres se donnent rendez-vous au Centre et elles décident ensemble les jeux pour la période (scrabble, P'tit train, cartes, etc)

Bowling & billard (6)

Cabane à sucre

55 membres se sont inscrites à la sortie printanière.

Journée internationale des droits des femmes

Le 8 mars se voulait une journée de mobilisation autour des enjeux du féminisme intersectionnel

TOTAL D'ACTIVITÉS:

PRÉSENCES:

TOTAL DES

MOYENNE PAR ATELIER:

845

23



Activités ayant pour but de rejoindre la communauté et un large public en plus des membres de l'organisme. Ces activités permettent non seulement de faire rayonner le Centre et de sensibiliser les citoyen.nes. aux enjeux des femmes de la région, mais favorisent également le sentiment d'appartenance des membres à Inter-Femmes.

Salon des artisanes

Vente de garage

AGA 2022



Lancement du balado

Fête jeux gonflables

Épluchette de blé d'inde Conseil municipal (4) Pique-nique de la TROCL

Visite de Monsieur Legault



TOTAL D'ACTIVITÉS: TOTAL DES

MOYENNE PAR

PRÉSENCES:

ATELIER:

11

349

31

GRAND TOTAL: 358

TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANTES

Mon expérience

Depuis quelques années je fréquente le centre. J'assiste à plusieurs activités et j'y trouve énormément d'aide dans ma vie personnelle. Je me sens écoutée et j'apprends beaucoup à fréquenter les autres femmes. On a chacune un bagage personnel qu'on peut partager si nous le voulons.

Il y a beaucoup de respect et surtout pas de jugement de la part de toutes. J'ai trouvé de la compassion et de l'écoute. De plus en plus je me sens à ma place dans le tourbillon de la vie.



De plus en plus : sagesse, sérénité.

MERCI



Le centre Inter-Femmes c'est plus qu'un endroit rassurant, réconfortant et divertissant!

Un Centre où je me sens moins seule, l'anxiété perd son ampleur et cela me permet de vivre et d'apprécier le moment présent entourée de femmes extraordinaires.

De tout cœur, merci infiniment à cet organisme d'exister!

Les intervenantes sont très accueillantes, à l'écoute, avec des belles valeurs, toujours prêtes à épauler et encourager.

GRATITUDE!!!!

TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANTES

Mon implication auprès du centre Inter-Femmes

Je viens partager avec vous les bienfaits que m'apporte mon implication à titre de bénévole au Centre.

À ma retraite, j'avais beaucoup de temps libre. Je suis venue par curiosité, pour voir ce que je pourrais faire pour combler mon besoin de me sentir vivante. J'ai trouvé une bonne écoute et j'ai vu que je pouvais être utile.

Les premiers temps, j'ai été à l'accueil un après-midi par semaine. J'ai accompli diverses tâches et je me sentais utile en plus de rencontrer tellement de bonnes personnes, autant des participantes que du personnel.

La pandémie m'a éloignée pour un certain temps mais je suis revenue avec autant d'élan. Je m'implique dans le comité Journal et dans le comité Événement en plus d'être présente dans différents ateliers.

Ce que je retire de mon implication c'est le sentiment d'être utile, d'exploiter mes forces et les partager. En plus, ça m'a sortie de mon isolement et par le fait même j'ai connu de belles personnes, j'ai eu de beaux échanges et je me suis sentie à l'aise quand j'ai eu besoin d'une consultation avec une intervenante car j'avais appris à les connaître en les côtoyant plus régulièrement. J'aime avoir des tâches à accomplir dans mon agenda et qui ne sont pas des tâches domestiques !!! J'ai encore appris sur moi-même. Je suis perfectionniste et je dois freiner mes ardeurs. Je sens que je fais partie d'une grande famille, que je suis une maille dans le tricot d'Inter-Femmes.

J'encourage celles qui hésitent à faire le saut en pensant que ça prend des connaissances particulières pour "bénévoler". À elles seules, les intervenantes ne peuvent pas venir à bout de tous les besoins du Centre. De l'aide est toujours la bienvenue.

PROJETS SPÉCIAUX

Balado



7 balados avec des femmes inspirantes ont été réalisés par les membres

- Monique Pauzé
- Jennifer Robillard
- Cassandra Cacheiro
- Helen Dion
- Isabelle Proulx
- Lise Lavallée
- Manon Massé



Ouverture de soir

Grâce à un financement de 15 000\$ reçu de Centraide, le centre a pu allonger ses heures de services afin d'offrir des ateliers les jeudis soirs et certains mardis soirs.

Programme Action Ainées

Un financement de 6339\$ a permis d'offrir un atelier de mise en forme par semaine. Cet atelier est offert en partenariat avec Cardio Vitalité.

REVUE DE PRESSE

13 avril 2022

Thématique au coeur d'une série de balados

« Femmes inspirantes » Écrit par Pierre Chartier, Hebdo Rive-Nord https://www.hebdorivenord.com/article/2022/04/13/thematique-au-c%C5%93ur-d-une-serie-de-balados

21 mai 2022

Un salon des artistes au Centre Inter-Femmes

« Salon des artistes 2022 » Écrit par Mélissa Gaudreault, Hebdo Rive-Nord https://www.hebdorivenord.com/article/2022/05/21/un-salon-des-artistes-au-centre-inter-femmes

16 novembres 2022

Un 20e colloque pour le Centre de prévention du suicide de Lanaudière

« Parler de la problématique sur divers angles » Écrit par Jason Joly, Hebdo Rive-Nord https://www.hebdorivenord.com/article/2022/11/16/un-20e-colloque-pour-le-centre-de-prevention-du-suicide-de-lanaudiere

PRIORITÉS D'ACTION 2023-2024

- REDÉFINIR LE MODE DE GOUVERNANCE AFIN D'ASSURER UNE TRANSITION VERS UNE COGESTION DE L'ORGANISME.
 - PRIORISER LA BONNE GESTION DES RESSOURCES HUMAINES ET **MATÉRIELLES**
 - PARTAGER LES RÔLES ET FONCTIONS À CHAQUE ACTRICE DE LA **COGESTION**
- FAVORISER L'ACTION CITOYENNE DES **MEMBRES** DE L'ORGANISME.
 - DÉVELOPPER DES STRATÉGIES POUR OUTILLER ET SOUTENIR NOS BÉNÉVOLES
 - FAVORISER LA RÉTENTION ET L'ENGAGEMENT DES MEMBRES
- FINANCEMENT À LA MISSION GLOBALE ASSURER LE DE L'ORGANISME ET RÉFLÉCHIR À DE NOUVELLES AVENUES DE FINANCEMENT.
 - MAINTENIR LES SERVICES AUX MEMBRES ET PÉRENNISER LE **CENTRE INTER-FEMMES**
 - CONSOLIDER L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

LÉGENDE DES SCEAUX



Notre organisme répond aux besoins de la communauté visée par sa mission. Il participe à des luttes visant des changements à caractère politique ou conduisant à une plus grande justice sociale et au respect des droits.



Notre organisme a des approches qui font appel à l'initiative des personnes qui

participent à ses activités. Il agit sur l'ensemble des causes qui sont à la base de la

situation des personnes auprès desquelles l'organisme intervient.



Notre organisme est reconnu dans sa communauté et il a des liens avec d'autres organismes ou partenaires. Notre CA représente bien la communauté visée par notre mission.



Notre organisme fait de la prévention en misant sur l'intégration sociale, le renforcement

du potentiel des individus, la solidarisation des collectivités et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et des citoyennes.



Notre organisme encourage l'engagement de ses membres et favorise leur participation dans la vie de l'organisme. Nos membres sont consultés, nous avons un conseil d'administration actif et une assemblée générale annuelle vivante!



Notre organisme adhère aux revendications communes du mouvement d'action

communautaire autonome lanaudois et québécois notamment pour un meilleur

financement à la mission des OCA, le respect de la politique gouvernementale sur

l'action communautaire et une meilleure justice sociale.



Notre organisme contribue, de manière nonpartisane, aux débats sociaux et mène des luttes pour améliorer les conditions de vie des personnes les plus démunies. Il aide les gens à se mettre ensemble pour faire respecter leurs droits et combattre les discriminations qui s'exercent contre eux.



Notre organisme priorise le financement à la mission globale afin d'actualiser sa mission

en cohérence et en concordance avec les huit critères de l'action communautaire

autonome. Ce mode de financement est le meilleur afin de permettre l'atteinte de nos objectifs et de notre mission.



Notre organisme met à contribution les expériences et compétences de chacun et permet des prises de conscience individuelles et collectives. L'éducation populaire autonome permet d'agir ensemble dans le but de faire changer les choses.



Notre organisme, par sa mission de transformation sociale, parle de politique et contribue

aux débats de société. C'est également pour faire avancer des réflexions collectives,

vivre des processus d'éducation populaire autonome et pour faire vivre les pratiques

citoyennes que la politique fait partie de notre action. Toutefois, notre organisme

n'encourage pas et ne fait pas de promotion pour un parti politique en particulier.