Contact'L de Varennes

Centre de femmes et réseau d'entraide

Rapport annuel
2020-2021

Les effets du confinement...

Coordonnées de Contact'*L*

Adresse des bureaux & lieux des activités :

Centre communautaire de Varennes
2016 boulevard René-Gaultier local # 4
Varennes, Québec

Adresse postale :

175 rue Sainte-Anne, C.P. 5000
Varennes, Québec J3X 3T5

Téléphone :

bureau : 450 652-0004
direction : 450 929-4944

Courriel : contactL@contactL.org

Site Web : www.contactL.org

TABLE DES MATIÈRES

COORDONNÉES DE CONTACT'*L* 4

MOT DE LA PRÉSIDENTE 6

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE 7

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021 8

HISTORIQUE DE CONTACT'*L* 9

NOS BÉNÉVOLES 2020-2021 10

Compilation des heures de nos bénévoles 11

CONTACT'*L* ET LA COMMUNAUTÉ 12

DIVERSES ACTIVITÉS :

Numérologie 1 & 2..... 13

Les lundis-causerie 14

Pharmacie verte..... 14

S'entrainer à la joie 15

10 clefs antistress 15

Apprendre à se faire confiance en rénovant 16

Retrouver son équilibre par l'amour de soi 16

Laisser sa trace 17

Crédits d'impôt pour les aînées et pour les personnes handicapées 17

ÉVÉNEMENTS :

Reconnaissance des bénévoles 18

Zoom party de Noël 2020 19

Zoom JIF (Journée internationale des Femmes) 19

REMERCIEMENTS :

À nos subventionnaires et partenaires 20

À nos donateurs et commanditaires 21

UN BRIN DE NOSTALGIE 22

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« Malgré la pandémie... »

Chères Membres,

Malgré une année très difficile et toutes les contraintes occasionnées par la pandémie, j'ai pu remarquer, de la part de chacune d'entre vous, une adaptation peu commune et ce, de diverses façons.

Grâce à vos progrès dans l'utilisation de la plateforme Zoom, nous avons pu vous offrir plusieurs activités. Ce fût un grand succès malgré les petits problèmes qu'engendrent cette jeune technologie. Je n'ai reçu que de bons commentaires signifiant que vous aviez apprécié nos efforts. Tout comme moi, vous vous sentiez moins seules, favorisées par ces courts moments où l'on pouvait un peu jaser et surtout, se voir.

Je vous lève mon chapeau, Mesdames, car pour la majorité, ce type de technologies vous était presque totalement inconnu au départ. Vous avez su vous l'approprier et vous joindre à vos consœurs, lors des activités proposées. Bravo ! Je crois même que cela va demeurer une forme de communication privilégiée pour certaines occasions, ou certaines périodes de l'année.

Notre directrice, Suzanne Myrand, est allée chercher des subventions qui nous ont permis de continuer d'être présentes pour toutes nos membres. C'est pourquoi, à l'été 2020, nous avons pu créer un groupe de bénévoles au service de celles qui étaient confinées et dans l'impossibilité d'aller faire leurs achats d'épicerie ou de pharmacie. Également, nous avons fait des appels téléphoniques afin de nous rassurer sur votre bien-être. Et nous sommes demeurées disponibles pour vous en cas de besoins.

Pour celles qui me connaissent, vous savez que j'aime faire preuve de gratitude. Alors je tiens à féliciter et à remercier toutes les membres qui ont accueilli cette année cahoteuse, avec tolérance et amour. Un merci également rempli d'affection pour les membres de notre nouveau Conseil d'administration qui ont été présentes pour nous aider à avancer.

Une mention toute spéciale à tous nos subventionnaires qui ont permis que Contact'L demeure active, et que nous toutes, membres, en bénéficions.

Une mention très spéciale à nos deux employées, Suzanne Myrand et Ghislaine De Roy, respectivement directrice et adjointe administrative, pour leur excellent travail. Elles y ont mis tout leur cœur, leur volonté et leur temps.

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de toutes vous retrouver, en santé et… en présentiel.

Ginette Bélanger
Présidente du Conseil d'administration de Contact'*L*

MOT DE LA DIRECTRICE

« … ce fut une année mémorable ! »

Chers Subventionnaires, Partenaires, Membres,

Cette année de pandémie marquera la mémoire collective comme étant l'année du confinement, de restrictions et d'un manque criant de contacts humains. **Cela dit, Contact'*L* se souviendra de 2020 comme l'année de la solidarité, de l'entraide et du dépassement de soi.**

La palme d'or va sans conteste à nos subventionnaires pour leur appui exceptionnel :

- **PSOC** (Programme de soutien aux organismes communautaires) *(Gouv. Provincial)*
- **Croix-Rouge canadienne** *(Gouv. Fédéral)*
- **Secrétariat à la condition féminine** *(Accord Canada et Québec)*
- **PNHA** (Programme nouveaux horizons pour les aînés) *(Gouv. Fédéral)*
- **Compte d'urgence des entreprises canadiennes** *(Gouv. Fédéral)*
- **Centraide**
- **Ville de Varennes**

Les réponses positives à nos dix demandes de subvention ont contribué à augmenter nos revenus à 172 000 $ pour l'année. Ces précieuses contributions ont permis d'assurer la survie de l'organisme, mais aussi à relever de nombreux défis, entre autres :

- D'acquérir 40 tablettes numériques pour les membres qui n'y avaient pas accès, et l'achat d'un portable permettant entre autres, l'accès à Zoom ;
- De familiariser les membres à l'utilisation de la tablette et de l'environnement virtuel ;
- D'offrir des activités gratuites, quotidiennement, et ainsi conserver une communication constante avec nos 159 membres ;
- D'engager une firme de consultants pour effectuer une mise à niveau de l'ensemble de notre équipement informatique et téléphonique, devenu désuet au fil des ans.

Un merci très spécial aux membres du conseil d'administration pour leur précieuse collaboration. Merci aux bénévoles pour leur implication et aux membres pour leur patience et ouverture, face à tant de changements.

J'aimerais souligner l'appui indéfectible reçu tout au cours de l'année, de monsieur Xavier Barsalou-Duval et madame Carole Audet. Ils sont tout simplement irremplaçables !

En terminant pour reprendre une citation de Hassan II : *Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts, ni par les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais.*

Merci de poursuivre la route avec nous !

Suzanne Myrand
Directrice générale

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021

Ginette Bélanger, présidente (janvier 2019-2021), vice-présidente (2017-2018)

Née à Montréal, elle est restée à la maison pendant plusieurs années pour élever ses 3 enfants, jusqu'à ce qu'ils partent pour l'école. Elle a ensuite travaillé pendant plus de 25 ans dans des salons de coiffure comme réceptionniste et gérante. Elle a pris sa retraite du travail en 2011. Elle est la co-fondatrice de Contact'*L* de Varennes depuis 2003. Elle y a participé intensivement pendant plusieurs années. Depuis sa retraite, elle fait beaucoup de bénévolat à l'Hôpital Ste-Justine et à l'école où sa fille enseigne. Elle est l'instigatrice du projet de la « Nuit des sans abri » qu'elle mène de main de maître depuis 2014. Elle a fait aussi du bénévolat avec la fondatrice de Contact'*L,* madame Laure Frappier.

Diane Beauchemin, secrétaire (2020-2021)

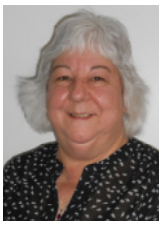
Elle habite Varennes depuis 2009 et y est très bien. Grand-maman (Mamie) depuis 4 ans, elle consacre beaucoup de temps à sa fille et sa petite-fille. Maintenant à la retraite, après plus de 29 ans dans l'enseignement dans une école secondaire, elle a décidé de s'impliquer dans sa ville. Faire du bénévolat chez Contact'*L* lui permet de mettre ses forces à contribution, de joindre l'utile à l'agréable et de donnez au suivant.

Sylvie Laflamme, trésorière (2020-2021)

Sylvie habite Varennes depuis 2013. Originaire de Sherbrooke, elle est diplômée universitaire en gestion de l'information et des systèmes. Elle a occupé différents postes en informatique depuis 1991, notamment chez IBM, Shell Canada et l'Hôtel-Dieu de Saint-Hyacinthe. Elle est présentement directrice de projets pour la Banque CIBC. Depuis 10 ans, elle fait aussi partie d'une équipe adulte de patinage synchronisé qui participe à plusieurs compétitions annuelles. Elle affectionne depuis son jeune âge les causes humanitaires et est honorée de partager son temps et son cœur au sein de la belle famille de Contact'L.

Denise D. Babineau, administratrice (2018-2021)

Denise habite Varennes depuis 1982. Elle a étudié au cegep de Valleyfield pour devenir travailleuse sociale et elle a aussi suivi des cours de cuisine avancés. Elle a mis sa carrière de côté pendant quelques années pour éduquer ses trois enfants. Puis, elle a travaillé comme chapelière. Ensuite, elle a travaillé à la préparation de repas chauds dans deux écoles de Varennes. Cela l'a amenée à devenir propriétaire d'un restaurant, à Montréal, pendant plusieurs années. Réorientant sa carrière, elle est devenue préposée aux bénéficiaires en milieu privé, pendant 12 ans. Elle a pris sa retraite à l'âge de 69 ans.

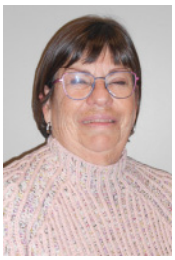


Jacqueline Boisclair, administratrice (2020-2021)

Originaire de Longueuil, elle a travaillé une quinzaine d'années pour la Banque Royale, quatre ans comme infirmière auxiliaire en CHSLD et a fait le saut à la fonction publique de 1997 à 2018. Retraitée depuis 2018 elle tenait à faire du bénévolat et comme le sort des femmes lui tient à cœur, elle a choisi Contact'*L*. Elle a déjà eu l'expérience d'un conseil d'administration à Longueuil pour le Club 4 saisons. Elle a aussi été animatrice à Fatima et responsable pour le scoutisme pendant 5 ans. Elle a également été dirigeante en milieu syndical, pendant 4 ans, pour le SFPQ, section Montréal-Laval .

Hélène Paul, administratrice (2020-2021)

Originaire de Sorel-Tracy, elle habite Varennes depuis 2003. Elle a travaillé pour Hydro-Québec pendant 30 ans. Elle a eu la chance d'occuper plusieurs postes qui lui ont permis de devenir polyvalente et d'accroître ses connaissances dans plusieurs domaines. Elle fait présentement du bénévolat à la cuisine de la maison de soins palliatifs La Source Bleue, à la Croix Rouge pour l'équipe d'intervention d'urgence et pour le Comité de financement du 350e de la Ville de Varennes. Elle s'est jointe avec plaisir à Contact'*L* pour venir en aide aux femmes de la région.



Christiane Dussault, administratrice (2020-2021)

Elle est résidente de Varennes depuis 1978. Ses expériences de travail : Service de Santé - Ville LaSalle, Firme de psychologues industriels, Service de publicité - Galeries d'Anjou, Services Récréatifs et Communautaires - Ville de Varennes. Mère de deux enfants, elle s'est impliquée au sein d'organismes jeunesse et, par la suite, elle fut membre du C.A. de la Société d'Horticulture et d'Écologie de Varennes pendant 12 ans. Retraitée depuis novembre 2018, elle fait partie du C.A. d'Action Bénévole et offre ses services un jour/semaine à l'Ouvroir. En janvier 2019, elle devient membre de Contact'L ; son intérêt pour cet organisme l'a incité à se joindre au conseil d'administration.

HISTORIQUE DE CONTACT'*L*

2003 Formation d'un comité de citoyennes et d'intervenantes sociocommunautaires et municipales. Élaboration du projet d'un réseau d'entraide pour femmes à Varennes. Création de Contact'*L* de Varennes par madame Laure Frappier. Organisation de cafés-rencontres, de cafés-consultations et de tables rondes.

2004 Formation d'une table de concertation des groupes d'entraide (CLSC des Seigneuries de Varennes/ Ville de Varennes/Contact'*L)*.

2005 Dépôt d'une pétition adressée aux autorités du Centre de santé et de services sociaux Pierre-Boucher, demandant un centre de prélèvements à Varennes. Début des conférences et des formations.

2006 Consolidation de Contact'*L* avec l'augmentation et la diversification des services.

2007 Immatriculation de Contact'*L* au Registre des entreprises. Accréditation par la ville de Varennes.

2008 Première programmation. Intégration des femmes handicapées. Protocole d'entente (Contact'*L*/Centre de formation professionnelle du Richelieu). Instauration d'une carte de membre annuelle au coût de 10 $.

2009 Octroi d'un local administratif au Centre communautaire. Embauche d'une agente de programmes sur une base contractuelle. Alliance avec des organismes comme : Maison des jeunes de Varennes, Fédération des femmes du Québec, SOS Violence conjugale, Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, Table en matière de violence conjugale et agressions sexuelles, Table contre l'élimination de la pauvreté, Action femmes handicapées de Montréal, Centre locaux d'emploi (CLÉ).

2010 Création du Comité des femmes handicapées de Contact'*L*.

2011 Mise en place du Comité des femmes immigrantes.

2012 Conception de notre site Internet.

2013 Festival entourant le 10^{e} anniversaire de Contact'*L*.

2014 Élaboration d'un code d'éthique. Augmentation du coût de la carte de membre à 15 $.

2015 Journée internationale des femmes: conférencière invitée : madame Pauline Marois.

2016 Réalisation du site Web.

2017 Décès de madame Laure Frappier, fondatrice de Contact'*L*. Développement de la page Facebook. Festivités du 15e anniversaire de Contact'*L*, le jour même de la Journée internationale des femmes, avec comme artiste invité, monsieur JiCi Lauzon.

2018 Consultation majeure auprès des membres afin de favoriser le bien-être de chacune. Représentation plus active au sein de la communauté. Conférencière invitée à la Journée internationale des femmes : madame Suzanne Dansereau.

2019 Assurer la pérennité de Contact'*L* par l'embauche d'une directrice générale, favorisant ainsi le mieux-être collectif et individuel.

2020 Obtention de subventions permettant d'accroitre les revenus de 30 000 $. Interruption de toutes les activités, en date du 13 mars, dû à la pandémie du coronavirus (Covid-19).

2021 Subventions obtenues : augmentation des revenus à 172 000 $. Acquisitions et formation individuelle sur l'environnement virtuel pour continuer à offrir des activités à nos membres pendant le confinement.

NOS BÉNÉVOLES 2020-2021

Ginette Bélanger

Diane Beauchemin

Sylvie Laflamme

Jacqueline Boisclair

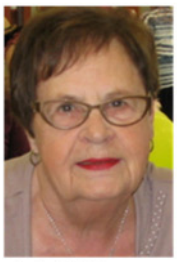
Denise D. Babineau

Hélène Paul

Christiane Dussault

Candide G. Tremblay

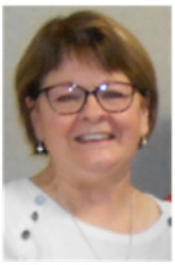
Réjeanne Gélinas


Gabrielle Drapeau

Nicole Gagné

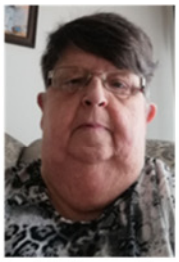
Jeanine S.Meunier

Andrée Deschamps

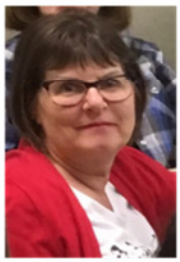

Odette Beaumont

Louise Bois

Claire Dubois


Danielle Normandeau

Ruth Farly


Suzanne Pruneau

Pierrette Lacourse

Louise Couture

Bibiane Desbiens

Raymonde Salvail

Christiane Cyr

Anne Hamel

Sylvie Salvail

Serge Martin

Liette Larocque

Lisette Dupont

COMPILATION DES HEURES DE NOS BÉNÉVOLES

COMPILATION DES HEURES DE BÉNÉVOLAT 2020-2021		
Catégorie	**Nombre d'heures**	**Nombre de bénévoles (*)**
Entraide	170	16
CA et tâches administratives	138	13
Organisation programmation et activités	55	7
Événements	51	15
Collecte de fonds	N/A	N/A
Total	**414**	**51**

(*) Plusieurs bénévoles s'impliquent dans plus d'une catégorie et dans plus d'une activité par catégorie. Le nombre total de bénévoles est de **29** personnes.

Ces 414 heures sont réparties comme suit :

- Prendre connaissance des documents afférents, participer aux réunions du C.A., exercer leur droit de véto sur les décisions importantes se rapportant à Contact'*L* ;
- Faire les achats et préparer les pauses ;
- Servir les collations lors des événements ;
- Nettoyer les tables et chaises avant et après les activités (Covid) ;
- Accueillir les personnes ;
- Téléphoner aux membres pour les inviter aux activités ;
- Téléphoner aux membres pour leur offrir nos services en cas de besoin (Covid) ;
- Faire les commissions pour les membres confinées (Covid) ;
- S'impliquer lors des journées d'inscriptions (inscriptions -reçus-comptage) ;
- Agir comme journaliste pendant les activités et préparer tous les textes des articles du présent rapport annuel.

CONTACT'*L* ET LA COMMUNAUTÉ

Contact'*L* de Varennes dessert les femmes de la MRC de Marguerite d'Youville (Municipalité régionale de comté de Marguerite d'Youville).

Malgré la pandémie, Contact'*L* a augmenté sa clientèle à **159 membres actives au 31 mars 2021**. La raison en est peut-être l'accès plus facile aux activités par la plateforme Zoom.

Bien que les membres et les bénévoles soient essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, il ne faut pas passer sous silence l'aide obtenue de la communauté, sans laquelle il serait difficile d'accomplir notre mission.

La ville de Varennes soutient Contact'*L* en offrant :

- des rabais pour les locaux lors des activités ;
- la gratuité (100%) lors des réunions du Conseil d'administration ainsi que pour deux événements par année ;
- la parution de notre programmation dans le bulletin l'À-propos ;
- la possibilité d'afficher notre organisme au *Bottin des organismes* de leur site Web en faisant un lien vers notre propre site ;
- la publication de nos activités dans les chroniques municipales et sur les panneaux électroniques de la Ville ;
- l'autorisation de déposer nos dépliants dans les présentoirs et sur les babillards de ses 9 édifices publics ;
- des dons (en argent ou en billets de participation à des conférences/goûters).

Contact'*L* est un organisme dynamique et engagé dans le milieu par :

- sa participation régulière à plusieurs tables de concertation dont celle de la TRCV (Table des ressources communautaires de Varennes) ;
- l'utilisation des services du CLSC (Centre local de services communautaires), de la Ville, de la CDC-MY (Corporation de développement communautaire de Marguerite-D'Youville) et de la CDC-AL (Centre de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil) ;
- la collaboration avec certains organismes de Varennes dont : Le Bel Âge, les Chevaliers de Colomb et la FADOQ (*) (anciennement la Fédération de l'âge d'or du Québec) qui permettent ainsi une plus grande possibilité d'activités, à moindre coût ;

  (*) Des activités avaient été organisées avec la FADOQ pour le printemps et l'été mais la pandémie en a obligé l'annulation ;
- l'appui du CAB de Varennes (Centre action bénévole de Varennes) qui a permis à nos membres d'obtenir des repas congelés à moindre coût pendant le confinement, et ainsi diminuer leurs déplacements à l'épicerie ;
- l'appui ou la participation à des activités avec la MDJV (Maison des jeunes de Varennes) ;
- l'implication directe de notre directrice, madame Myrand, au sein du GAPHRSM (Groupement des associations des personnes handicapées de la Rive-Sud de Montréal) afin de veiller aux intérêts de notre Comité des femmes handicapées et d'agir pour leur obtenir de meilleures conditions de vie, pour elles et pour toutes celles qui vivent les mêmes difficultés.

Numérologie 1 – 2

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini

Numérologie 1 : (Le plan de vie) commencé le 18 septembre 2020 (2 semaines), terminé les 10 et 17 février 2021

Numérologie 1 : Le 22 février 2021, avec un nouveau groupe (4 semaines)

C'est avec excitation que nous poursuivons cette activité **en zoom** puisqu'elle fut écourtée à cause du confinement. Après un rappel de certaines notions importantes, madame Pelligrini surprend son audience avec sa mémoire phénoménale des nombres.

Cet atelier du mercredi après-midi, explore la numérologie dite à base 9. À l'aide d'un document explicatif et surtout de la grande patience de l'animatrice, nous découvrons à partir de notre date de naissance, les grandes lignes de notre destinée et les défis à relever.

Les participantes sont assidues et complètent avec engouement leurs devoirs. Même notre présidente, Ginette Bélanger, se lance en grande. Elle exécute les chemins de vie de sa famille entière. Nous souhaitons toutes une continuité…..

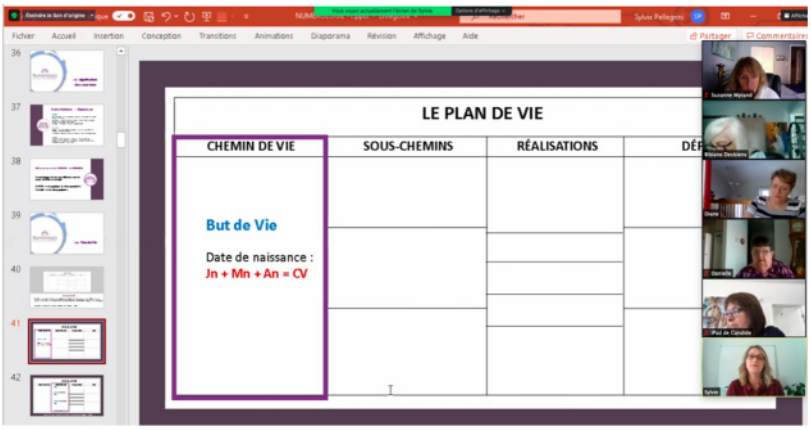
Numérologie 2 : (Le profil psychologique)

Le 24 février 2021 (4 semaines)

La deuxième série de cours, offerte en zoom le mercredi après-midi, s'adresse à celles qui ont complété le premier cours de numérologie.

Cette fois, madame Pelligrini aborde l'étude du profil psychologique qui repose essentiellement sur le nom (prénom et nom de famille à la naissance), chaque lettre correspondant à un nombre.

Madame Pelligrini s'assure que toutes les participantes ont bien compris. Si nécessaire, elle vulgarise l'analyse des différentes constituantes et répond aux questions tour à tour. Elle nous réfère au dossier-papier, bien documenté, et nous guide aisément.



Curieuses et quelquefois insécures dans leur analyse, les participantes ont toujours l'opportunité de questionner l'animatrice quelques minutes avant chaque cours.

Toutes sont étonnées de se reconnaître autant.

À l'aide d'un *power point* très bien illustré, madame Pellegrini (carré du bas, à droite) explique la procédure à suivre.

Les lundis causerie

Animatrice : madame Clara Toner
Le 21 septembre 2020 (prévue pour 8 semaines)

Clara Toner

Cette série a été conçue pour permettre aux membres de Contact'*L* de se réunir afin de pouvoir s'exprimer sur ce qu'elles ont vécu pendant le confinement, entres autres : leurs difficultés à vivre presque cloîtrées pendant plusieurs jours, sans voir personne, éloignées de leur famille, avec en plus, l'interdiction d'aller à l'épicerie, à la pharmacie, etc.

Les premières activités ont été faites en présentiel, et nous avons eu le bonheur d'avoir madame Toner, thérapeute bien connue de Contact'*L,* puisqu'elle est une de nos animatrices depuis plusieurs années.

Par la suite, à la fermeture du Centre communautaire, nous avons continué cette activité en ligne, avec Zoom. Comme nos participantes en étaient à leur première expérience virtuelle, sans avoir reçu de formation adéquate, certaines ont abandonné l'activité, d'où notre souci de les former au plus vite.

La pharmacie verte

Animatrice : madame Manon Lessard
Le 22 septembre 2020

Manon Lessard

Manon Lessard, herboriste, thérapeute et clinicienne, diplômée de l'école Flora Medicina, pratique l'herboristerie depuis 2003, bien qu'elle utilise les plantes médicinales depuis son tout jeune âge.

Ses connaissances, combinées à son intuition et à plusieurs autres outils développés avec le temps, font que son chemin vers la santé n'a cessé de grandir. C'est avec cette sagesse « naturelle » qu'elle a conquis les participantes à cette conférence.

Ayant le cœur à aider les gens, elle a su convaincre son auditoire de se rapprocher de la nature pour y trouver tout ce dont elles ont besoin pour guérir leur corps.

S'entraîner à la joie

Animatrice : madame Linda Leclerc
Le 13 janvier 2021 (4 semaines)

Ici, les participantes font l'exercice : « Rire en espionnant ». On voit madame Leclerc (en haut, second carré en partant de la gauche) rire aux éclats devant ce tableau plutôt amusant.

Le RIRE est essentiel….. et contagieux !

Le saviez-vous ?

Dans le cadre de son atelier, qui a eu lieu en Zoom, madame Linda Leclerc donnait des trucs pour améliorer notre humeur.

Dès la première rencontre, des rires et des fous rires ont éclatés.

Avec des exercices du YOGA du RIRE, les participantes ont constaté que l'on peut utiliser divers trucs pour être dans le moment présent et ne pas rester prisonnière d'une situation désagréable.

Sachant maintenant que RIRE réellement ou rire en faisant semblant apportent les mêmes effets (sécrétions d'endorphines) au cerveau, qu'attendons-nous pour nous dilater la rate ?

OH OH OH ! AH AH AH !

10 Clefs antistress

Maïka Roy

Animatrice : madame Maïka Roy
Le 14 janvier 2021 (4 semaines)

Plusieurs membres subissant du stress durant la période de confinement ont été interpellées par madame Maika Roy et ses moyens faciles pour combattre le stress au quotidien.

À la suite d'un petit test qui nous a démontré être plus stressées qu'on pensait, les membres ont mis en pratique diverses techniques de respiration, ont pensé à RALENTIR et à se libérer des IL FAUT, en les reformulant en JE VEUX… JE CHOISIS… JE DÉSIRE.

Au fil des quatre rencontres Zoom incitant au partage, les participantes faisaient preuve de plus en plus d'ouverture, d'authenticité et se retrouvaient avec joie et simplicité.

Cela donnait toute sa signification à la première clé antistress.

Celle de garder contact avec des femmes significatives puisque lorsqu'elles sont entre elles, leur corps sécrète l'hormone de l'amour, de l'attachement et de la confiance : L'OCYTOCINE.

NAMASTÉ !

Apprendre à se faire confiance en rénovant

Animatrice : madame Stéphanie Levesque
Le 19 janvier 2021 (2 semaines)

Stéphanie Lévesque

Nous avons eu la chance de rencontrer en Zoom, madame Stéphanie Lévesque, ébéniste, entrepreneure générale et ‘’chroniqueuse- réno’’ à la télé.

Au cours de ces rencontres, elle a dévoilé des trucs et astuces pour effectuer de petits travaux soi-même à peu de frais, ainsi que l’art de se préparer avant d’entreprendre des travaux de rénovation majeurs (budget, échéancier, contrat, recommandations pour l’entrepreneur choisi et/ou vérifications, etc.)

Répondant aux questions des participantes, en toute humilité, elle a su nous guider, nous conseiller pour développer notre autonomie manuelle et pour faire la lumière sur le contenu d’un bon coffre à outils.

Il va sans dire qu’une rencontre en présentiel aurait été préférable (entre autres, pour nous montrer à utiliser certains outils) mais rien n’empêche que la mission de madame Lévesque, celle d’enseigner les rénos aux néophytes, fut atteinte.

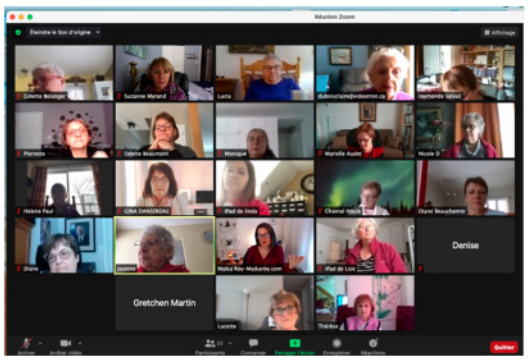
Retrouver son équilibre par l’amour de soi

Animatrice : madame Maïka Roy
Le 2 février 2021 (4 semaines)

Madame Maika Roy possède un bagage impressionnant en relation d’aide. Avec des exemples de la vie courante, elle porte chacune à conscientiser ce qui se passe dans son corps, tant au niveau physique, émotionnel, mental, énergétique que spirituel.

À l’aide de questionnaires, de petits tests et d’exercices de respiration, nous identifions nos manques d’équilibre nécessaires à l’épanouissement. Ainsi, en se donnant du temps pour soi, cet amour de soi se reflète à l’extérieur.

Au fil des quatre rencontres réalisées en ‘’*live*”, l’animatrice nous rappelle que les attentes (trop souvent déséquilibrées) sont humaines et qu’il est impossible de ne pas en avoir. Même si elles sont limitatives et trop souvent sources de déception, voire même de souffrances, il est important de les identifier pour éviter le déséquilibre. Faire une liste de nos attentes nous amène à bien les gérer, nous dit-elle.



Certains sujets de madame Roy (1re case en haut, photo de droite) emportent les participantes dans une réflexion approfondie...

Laisser sa trace

Geneviève Landry

Animatrice : madame Geneviève Landry
Le 11 février 2021

Quelle présentation vibrante !

Par sa passion pour l'être humain et la photographie, madame Geneviève Landry, nous a présenté sous forme de *power point*, un condensé des rencontres qu'elle a réalisées avec des gens qui connaissent leur date d'échéance, comme elle le disait si bien.

Abordant la mort sans masque, sans égo, mais avec des photographies « vivantes », elle a su toucher l'auditoire, attentif et silencieux.

Au fil des photos commentées, une sorte de recueillement s'installait en chacune d'entre nous.

Dans une atmosphère empreinte de dignité et de respect, certaines participantes ont partagé leur projet de laisser, elles aussi, leur trace.

Crédits d'impôt pour les aînées et pour les personnes handicapées

Animateur : monsieur Barmak Fazel , de Revenu Canada
Le 9 mars 2021

Monsieur Fazel a su captiver les participantes tout au long de la conférence, par sa grande souplesse et sa facilité à vulgariser un sujet aussi complexe.

En plus de répondre à toutes les questions des participantes, il a démystifié les différentes sections d'une déclaration d'impôt et a donné des trucs sur l'admissibilité à différents crédits ou déductions. Dans ces temps de restrictions, les dollars supplémentaires engendrés par des crédits d'impôt jusqu'alors inconnus, sont des plus appréciés par les participantes.

Pour le bien-être financier de nos membres et pour informer les nouvelles personnes qui se joignent à Contact'*L*, il est important de conserver cette activité d'informations et la refaire au mois de mars, juste à temps pour compléter notre déclaration de revenus...

Reconnaissance des bénévoles

Responsable : madame Suzanne Myrand
Invité : monsieur Éric Bernier
Le 24 septembre 2020

Juste au retour du long confinement, Contact'*L* souligne le travail de ses bénévoles par le biais d'un après-midi festif.

Rassemblées dans les salles conjointes (# 6-7-8), les membres invitées, assises de façon distancée se sont vu offrir un spectacle musical par excellence. Monsieur Éric Bernier, interprète et monsieur André Lacombe, pianiste accompagnateur, ont diverti l'audience féminine avec des chansons-succès connues de toutes.

À l'entracte, bouchées gourmandes (emballées séparément : exigence Covid), ainsi qu'un cadeau (ensemble de produits naturels à divers usages) furent remis à chacune.

On a souligné également le dévouement de madame Candide Gagnon-Tremblay, élue bénévole de l'année pour les multiples tâches qu'elle a accomplies pour Contact'*L,* entre autres : ses magnifiques décors lors de nos événements, la gestion des déjeuners qui avaient lieu en présentiel à raison d'un par mois, son acceptation d'animer un atelier de bricolage, etc.

Elle s'est vu remettre une magnifique orchidée ainsi qu'un certificat de reconnaissance.

Un après-midi rempli d'émotions, de détente, de plaisirs… et de sourires !

ZOOM-Party de Noël 2020

Invité-animateur : monsieur Éric Bernier

Le 14 décembre 2020

Afin d'agrémenter notre party de Noël, nous avons réinvité monsieur Éric Bernier et cela pour deux raisons : les membres l'avaient fort apprécié lors d'une activité précédente et nous voulions le faire connaître des autres membres afin qu'elles puissent elles aussi apprécier son grand talent. Cette fois-ci en Zoom, il a animé et interprété, pendant une heure, une cascade des plus belles chansons de Noël. Plusieurs membres se sont jointes à lui en chantant de bon cœur.

La performance terminée, chacune a offert ses vœux à toutes les autres participantes. Nous avons pu constater que le vœu le plus répandu concernait la santé, découlant de cette période de Covid. Elles ont souhaité que cette situation cesse au plus vite, pour pouvoir reprendre les activités en personne et enfin se parler face à face et librement.

Zoom - JIF (Journée internationale des Femmes)

Le 4 mars 2021

Conférencière invitée : madame Dolores Lamarre

Dolores Lamarre

Madame Dolores Lamarre, auteure, conférencière internationale, formatrice, animatrice radio, infirmière de carrière et fondatrice de l'Institut Dolores Lamarre a témoigné de sa vie, au parcours agité, lors d'une conférence intitulée **« *De l'infirmière du corps à celle du cœur* ».**

Lors de cette conférence, sur la plateforme Zoom, madame Lamarre, faisant preuve d'une authenticité hors du commun, a su à travers des mots bien choisis, nous démontrer sa résilience face aux étapes marquantes de son passé.

Elle s'est mise à nu et a exposé comment elle en est arrivée à trouver la conscience et l'opportunité de se redéfinir en tant que femme.

Elle a parlé des démarches d'assistance aux personnes souffrantes qu'offre son Institut, *Hôpital de l'âme* comme elle aime bien le nommer, où s'allient les médecines traditionnelle, alternative et énergétique.

Finalement, elle nous incite à dédramatiser, à écouter les réponses en soi, à refaire le contact avec notre intérieur et à trouver notre essence, car elle affirme haut et fort que nous avons toutes, le pouvoir de changer et de vivre ce que l'on EST, avec sagesse.

Quel beau cadeau !

REMERCIEMENTS

À nos subventionnaires & partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

Croix-Rouge canadienne
Canada

Québec

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Secrétariat à la condition féminine
Québec

Centraide du Grand Montréal

VARENNES

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est
Québec

CDC de Marguerite-D'Youville
Concerter Développer Coopérer

À nos donateurs et commanditaires

IGA Extra de Varennes
Valérie Valade-Laflamme
Et Martin Gélinas
1777, boul. Marie-Victorin,
Varennes

Chevaliers de Colomb
Conseil 3808, Varennes

Michel Aubry
Photographe
amateur
Club photos
Boucherville

M. Sylvain Vallée, *prop.*
10 000 boul. Henri-Bourassa E,
Montréal

PHARMACIE FAMILIPRIX
M. Ian-Philip Paul-Hus
303, boulevard de la Marine,
Varennes

Rituel Coiffure
M. Pierre Cummings
2444 René-Gaultier,
Local 110, Varennes

Pharmacie Jean Coutu
Mme M.-Chrystine Charest
& M. Éric Beaulieu
2020 boul. René-Gaultier,
Varennes

Supermarché Provigo
Mme Sandra Lacroiix
2020 boul. René-Gaultier
Varennes

UN BRIN DE NOSTALGIE...

MULTIPRESS
IMPRIMERIE CRÉATIVE
Ce n'est pas qu'une ***impression****!*

www.multipress.ca