Rapport annuel

2021-2022

Les effets du confinement...

Les effets du retour...

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 1T5

Téléphone :

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

Courriel : info@centreimpact.org

Site Web : www.centreimpact.org

TABLE DES MATIÈRES

COORDONNÉES DU CENTRE POUR FEMMES IMPACT 4

MOT DE LA PRÉSIDENTE 6

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE 7

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 8

HISTORIQUE 9

NOS BÉNÉVOLES 10

Compilation des heures de bénévolats 11

GRAPHIQUE DE LA PARTICIPATION PAR GROUPE D'ÂGE 12

TABLEAUX COMPARATIFS—PARTIICPATION SUR 4 ANS 13

CENTRE POUR FEMMES IMPACT ET LA COMMUNAUTÉ 14

ACTIVITÉS :

Numérologie 2 15

Lâcher prise 15

Numérologie 3 16

Yoga sur chaise 16

Retrouve ton pouvoir 17

Faire la paix avec son passé 17

Communication consciente 18

Diner rencontre 18

Numérologie 3 19

Qi-Gong 19

Reconnaître et réagir à une relation malsaine 20

Numérologie 4 20

Passeport équilibre 21

Yoga sur chaise 21

L'autre mon miroir 22

Écoute active 22

Non aux arnaques ! 23

Démystifier les préjugés en santé mentale 23

Mieux comprendre l'anxiété 24

Mieux comprendre la dépression 24

Numérologie 4 25

Yoga sur chaise 25

Qi-Gong 26

Numérologie du tarot 26

ÉVÉNEMENTS :

Party de Noël 27

Journée internationale des femmes 27

REMERCIEMENTS :

À nos subventionnaires... partenaires, donateurs et commanditaires 28

À l'honneur 29

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« Une année chargée... »

Chères Membres,

Ouf ! quelle année chargée, mais… oh combien enrichissante !

Je tiens à remercier toutes les dames qui ont continué à participer à nos activités malgré le fait qu'elles furent offertes en virtuel. J'ose penser qu'étant maintenant habituées à ce médium, vous y avez vu quelques avantages indéniables.

Grâce à la détermination de notre directrice, Suzanne Myrand, nous avons pu bénéficier de nombreuses subventions, particulièrement substantielles, pour faire évoluer notre organisme et vous offrir, pour une autre année, la gratuité lors des activités.

Suite à un lac-à-l'épaule très fructueux, nous nous sommes mises au travail pour effectuer plusieurs changements qui se veulent très positifs pour notre organisme, et qui sont dans la lignée de ce que Laure Frappier, notre fondatrice, avait souhaité.

Je ne peux tenir sous silence l'excellent travail de toute l'équipe. C'est avec reconnaissance que je dis merci à notre directrice, Suzanne Myrand, notre adjointe, Ghislaine De Roy, ainsi qu'à toutes les membres du conseil d'administration.

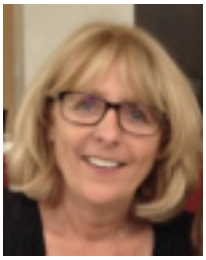
Merci à vous aussi, chères membres qui continuent de nous accompagner. Soyez assurées que l'on s'en va vers un futur florissant, en pensant au mieux pour vous. Je tire avantage de l'occasion pour vous souhaiter un bel été.

Profitez de la vie, elle est précieuse...

Au plaisir de vous retrouver à l'automne prochain au Centre pour femmes IMPACT.

Ginette Bélanger
Présidente du Conseil d'administration
du Centre pour femmes IMPACT

MOT DE LA DIRECTRICE



« … une transition importante ! »

Chers Subventionnaires, Partenaires, Membres,

Difficile de passer sous silence une deuxième année de pandémie. Nous avons dû présenter une programmation majoritairement virtuelle. Malheureusement, les effets du confinement combinés au virage numérique ont entrainé le départ de plusieurs membres et bénévoles.

Ainsi, même si les dernières semaines nous laissent espérer un retour à la normale, nous devrons planifier et organiser la reprise des activités avec une équipe très réduite.

Un nouveau nom

Contact'L de Varennes est devenu le Centre pour femmes IMPACT, permettant un positionnement clair et une mise en évidence des nombreux témoignages exprimés par nos membres, soulignant l'impact positif que l'organisme a eu dans leur vie.

Un nouveau logo

La marguerite évoque notre appartenance à la MRC Marguerite d'Youville et représente l'ensemble des femmes. Le pétale courbé symbolise la femme plus vulnérable ou handicapée qui trouve refuge dans cet ensemble. La couleur rose fuchsia incarne la féminité et la douceur. La ligne jaune qui entoure le tout exprime la joie, la sérénité.

Plusieurs projets

Un nouveau site internet et une page Facebook actualisée seront mis en place. Une campagne majeure pour recruter de nouvelles membres et bénévoles deviendra une priorité. De nouveaux outils de promotions et une base de données modernisée permettront à notre organisme de répondre aux besoins actuels. Et tout cela d'ici juin 2022.

Merci aux subventionnaires

Au PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires), au Secrétariat à la Condition féminine et PNHA (Programme Nouveaux Horizons pour Ainés). Leurs généreuses contributions totalisant 146 233 $ ont permis de soutenir toutes nos actions.

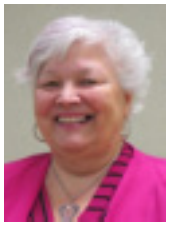
Dans un monde où l'indifférence isole et divise, les anges existent encore… ce sont les bénévoles

Remerciements sincères aux administratrices pour leur précieuse collaboration et à toutes les bénévoles qui ont fait don généreusement de leur temps et de leurs talents.

Une mention spéciale aux membres pour leur résilience et leur patience ! Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous retrouver en santé, dès septembre prochain !

Suzanne Myrand
Directrice générale

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Ginette Bélanger, présidente (janvier 2019-2022), 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 (2020-2022)

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 lui permet de mettre ses forces à contribution, de joindre l'utile à l'agréable et de donnez au suivant.

Sylvie Laflamme, trésorière (2020-2022)

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 notre organisme.

Christiane Dussault, administratrice (2020-2022)

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 ; son intérêt grandissant l'a incité à se joindre au conseil d'administration.

Jacqueline Boisclair, administratrice (2020-2022)

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 notre organisme. 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.

Jacqueline Meunier, administratrice (2021-2022)

Résidente de Varennes depuis 1978, détentrice d'un DÉC en architecture et en gestion de projets, elle a travaillé dans le milieu de la construction. Elle est retraitée de la Société canadienne d'hypothèques et de logements où elle a agi en tant qu'inspectrice, gestionnaire immobilier et conseillère en diffusion d'informations. Elle est aussi membre de l'Association des artistes peintres affiliés de la Rive-Sud. Souhaitant consacrer du temps à aider d'autres personnes, elle a choisi depuis peu de mettre toute son expérience au service de notre organisme.

Poste vacant : administratrice

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.

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 10e 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.

2022 Changement de nom, de logo et du visuel pour Centre pour femmes IMPACT. Subventions obtenues pour 2021-2022 au montant de 146,233 $ qui ont permis d'offrir à nos membres, une programmation annuelle gratuite.

NOS BÉNÉVOLES

Ginette Bélanger

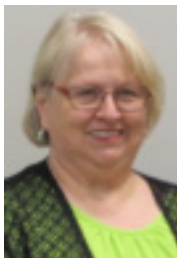
Diane Beauchemin

Sylvie Laflamme

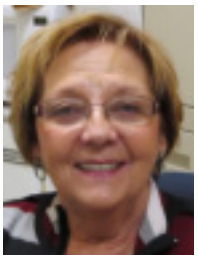
Jacqueline Boisclair

Christiane Dussault

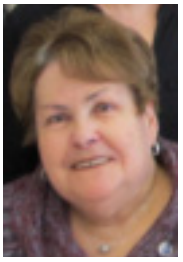
Jacqueline Meunier

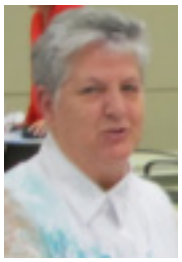

Denise D. Babineau

Hélène Paul


Marielle Audet

Christiane Cyr

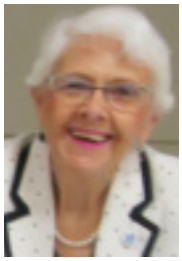

Louisette Pelchat

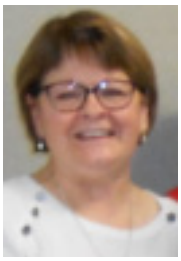

Rita Perreault

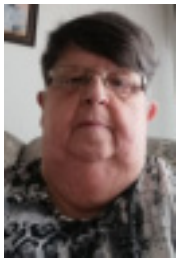
Andrée Deschamps

Louise Bois

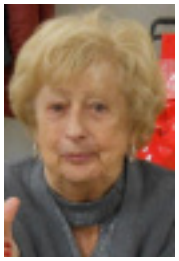
Ruth Farly


Claire Dubois

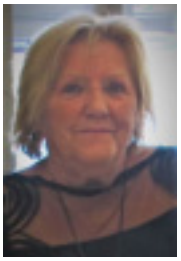

Odette Beaumont

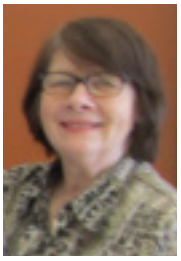

Danielle Normanddeau

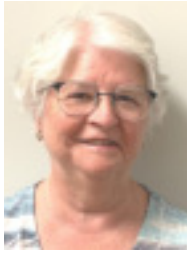
Diane Roy


Marcelle Gauthier

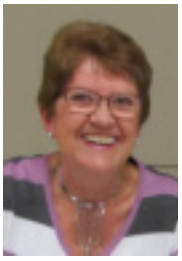
Louise Houle

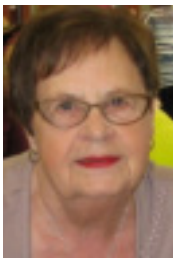

Jeannine Bourque


Denise Benoit

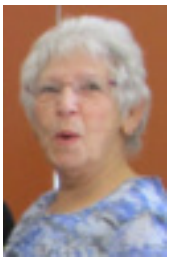

Lise St-Cyr

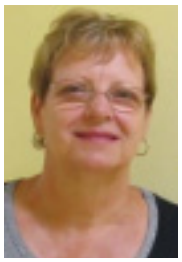
Candide G. Tremblay


Réjeanne Gélinas


Gabrielle Drapeau

Nicole Gagné


Jeanine S.Meunier


Céline Lebel

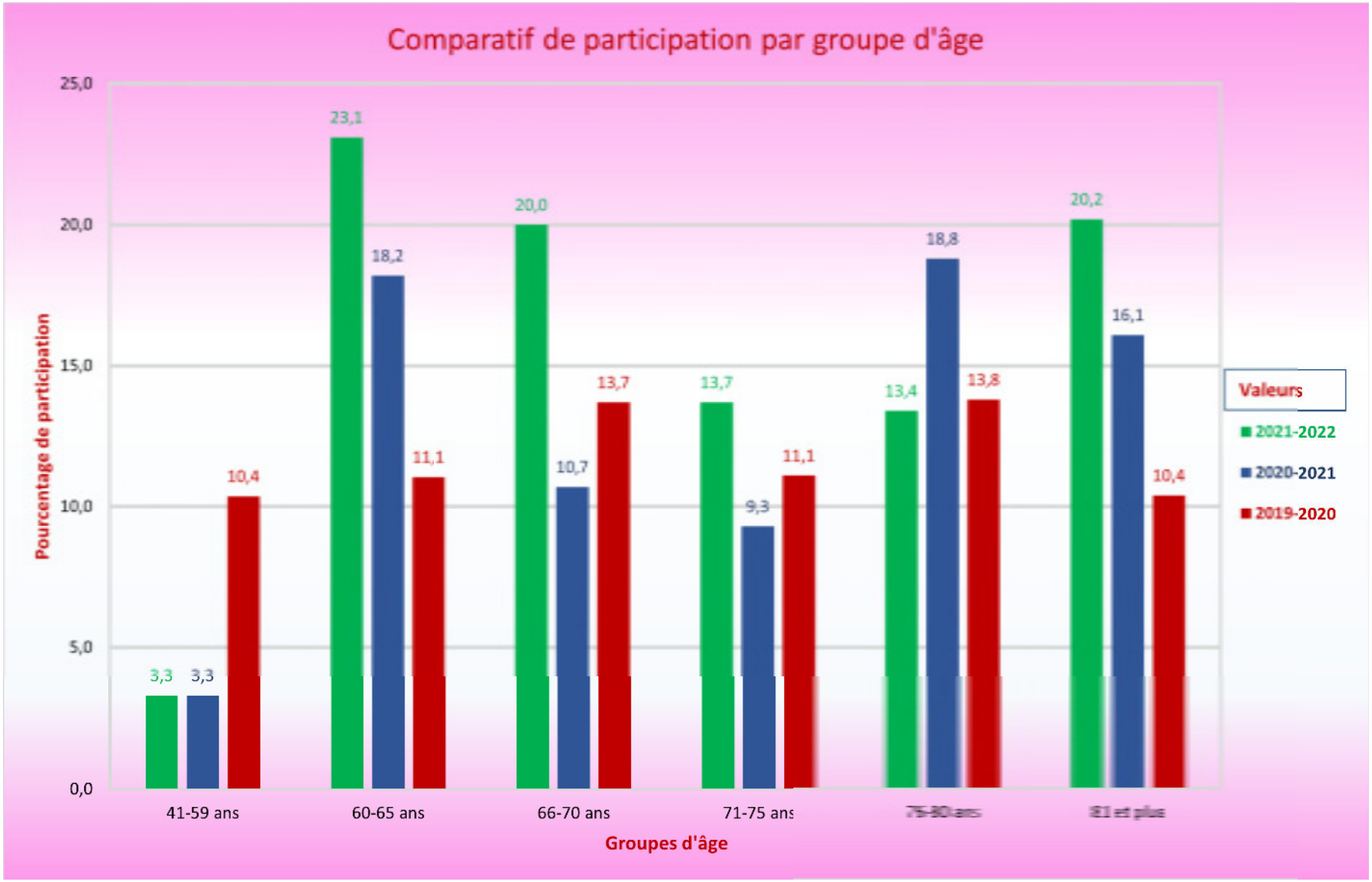
COMPILATION DES HEURES DE BÉNÉVOLAT

Catégorie	Nombre d'heures	Nombre de bénévoles (*)
Entraide	78,25	6
CA et tâches administratives	393.5	8
Organisation, programmation et activités	64	13
Événements	70	12
Promotion & publicité	81	13
Total	**686,75**	**52**

(*) Plusieurs bénévoles s'impliquent dans plus d'une catégorie et dans plus d'une activité par catégorie. Le nombre total de bénévoles est de **30** personnes. Hormis les membres du CA, à l'heure de tombée de ce rapport, il ne nous reste que **6** personnes dans notre banque de bénévoles.

Ces 686,75 heures sont réparties comme suit :

- Les administratrices ont participé à 5 réunions du CA (présentiel ou Zoom), ont pris connaissance des documents et ont exercé leur droit de véto ou de choix lors des 6 consultations faites par courriel. Elles ont aussi participé à la planification stratégique de deux jours ;
- La trésorière a pris connaissance de tous les documents afférents à la bonne gestion des sommes reçues, signé les chèques en consultant les documents concernés et s'est assurée du respect des prévisions faites en début d'année ;
- Participer au comité organisateur d'événement ;
- Faire les achats (café, lait, biscuits, etc) pour les pauses ;
- Préparer et servir les collations lors des activités ;
- Monter, démonter et décorer les salles lors des activités / événements ;
- Accueillir les personnes et s'occuper de leur bien-être lors des activités ou événements ;
- Communiquer avec les membres pour les inviter aux activités ou les informer des nouveaux développements ;
- S'impliquer lors des journées d'inscriptions (inscriptions-reçus-comptage) ;
- Agir comme journaliste pendant les activités et rédiger les textes du présent rapport ;
- Composer et mémoriser les textes, en vue du tournage vidéo promotionnel.


Comparatif de participation par groupe d'âge
Pourcentage de participation
25,0
20,0
15,0
10,0
5,0
0,0
3,3
3,3
10,4
23,1
18,2
11,1
20,0
10,7
13,7
13,7
9,3
11,1
13,4
18,8
13,8
20,2
16,1
10,4
41-59 ans
60-65 ans
66-70 ans
71-75 ans
Groupes d'âge
Valeurs
2021-2022
2020-2021
2019-2020

MOYENNE DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS (4 ANS)

Saison 2021-2022
(Possibilité de 101 membres)

% de participation	Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 15	Moyenne d'âge
50-87%	7	13-21	75 ans
40-49%	8	10-12	71 ans
30-39%	5	8-9	72 ans
20-29%	16	5-7	71 ans
10-19%	12	3-4	73 ans
1-9%	27	1-2	71 ans
0%	26	0	74 ans
	101		72 ans

Saison 2020-2021
(Possibilité de 159 membres)

Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 15	Moyenne d'âge
14	8-13	73 ans
7	6-8	71 ans
6	5	67 ans
11	3-4	75 ans
18	2	74 ans
16	1	72 ans
87	0	68 ans
159		69 ans

Saison 2019-2020
(Possibilité de 192 membres)

% de participation	Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 30	Moyenne d'âge
50-87%	8	20-25	70 ans
40-49%	12	15-18	68 ans
30-39%	14	12-13	70 ans
20-29%	21	8-11	71 ans
10-19%	30	4-7	68 ans
1-9%	65	1-3	67 ans
0%	42	0	68 ans
	192		69 ans

Saison 2018-2019
(Possibilité de 153 membres)

Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 30	Moyenne d'âge
10	15-19	67 ans
8	12-14	77 ans
13	9-11	70 ans
23	6-8	69 ans
21	3-5	72 ans
59	1-2	68 ans
19	0	68 ans
153		70 ans

Centre pour femmes IMPACT dessert les femmes de la MRC de Marguerite d'Youville (Municipalité régionale de comté de Marguerite d'Youville).

Malgré la pandémie, Centre pour femmes IMPACT a conservé une clientèle fidèle de **75 membres actives au 31 mars 2022**. L'accès aux activités via la plateforme Zoom a maintenu l'intérêt de cette clientèle.

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 le Centre pour femmes IMPACT en offrant :

- des rabais pour les locaux lors des activités ;
- la gratuité des locaux (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).

Centre pour femmes IMPACT 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) ;
- la CDC-MY (Corporation de développement communautaire de Marguerite-D'Youville) grâce à qui nous avons eu accès à la production de capsules publicitaires pour notre site Web, à des produits sanitaires gratuits (désinfectants, masques, etc), à des formations de toutes sortes ;
- 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 permet une diversité d'activités, à moindre coût ;
- Le CAB de Varennes (Centre action bénévole de Varennes) a permis à nos membres d'obtenir des repas congelés à petit prix pendant le confinement ;
- Le GAPHRSM (Groupement des associations des personnes handicapées de la Rive-Sud de Montréal) veille aux intérêts de notre comité des femmes handicapées ;
- Kéroul offre à notre comité de femmes handicapées des publications sur le tourisme et la culture accessibles aux personnes à mobilité réduite.

NUMÉROLOGIE 2

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini

Du 12 avril au 3 mai 2021

Pour bien tirer profit de ce cours, les intéressées doivent avoir complété le premier cours de numérologie.

Offerte en Zoom, cette série de 4 ateliers porte sur l'étude du profil psychologique, qui repose essentiellement sur le nom (prénom et nom de famille à la naissance).

En numérologie, chaque lettre de l'alphabet correspond à un nombre. Loin d'être une juxtaposition anodine de lettres, le nom est chargé d'une énergie spécifique et constitue la personnalité.

Enthousiastes et curieuses, les participantes s'amusent avec l'aide de l'enseignante, madame Sylvie Pellegrini, à compléter des grilles de profil psychologique pour leurs enfants, leur conjoint, etc. Elles analysent les différentes constituantes et confirment leur compréhension auprès de la professeure pour qui, les chiffres n'ont plus de secret.

Et toutes sont étonnées de la validité des informations qu'un nombre peut donner et on les entend s'exclamer : « C'est vrai ! ».

LÂCHER PRISE

Animatrice : madame Dolores Lamarre

Du 13 au 27 avril 2021

Madame Dolores Lamarre nous présente ce cours comme étant le fruit de sa quête personnelle. De son point de vue, le lâcher prise devrait être enseigné à tous, dès le jeune âge.

''Vous ne pouvez pas contrôler la température, les ouragans. Alors pourquoi vouloir contrôler une tempête qui se produit dans votre vie ?'' nous dit-elle.

Au fil des 3 rencontres passées en Zoom, nous avons bien vu que le lâcher prise n'a rien à voir avec négliger ou laisser-aller. Au contraire il demande une action. Une action sur soi (non sur la tempête). Une action d'assouplir notre rigidité mentale, de transformer nos attentes imprégnées d'émotions, pour mieux vivre notre vie.

Simple à dire et loin d'être facile à faire.

Les participantes réfléchissent en silence. L'introspection commence. Et voilà que nous sommes sur la bonne voie.

« On se donne du temps pour s'observer… pour apprendre l'ancrage en soi… »

On est dans le calme à l'instant présent…

Et on se dit que puisque le combat épuise…vaut mieux LÂCHER PRISE !

NUMÉROLOGIE 3

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini
Du 14 avril au 5 mai 2021

Dans une suite logique, voici qu'on nous offre d'étudier les 9 secteurs de vie permettant de révéler avec plus de précision la façon dont l'individu se comporte ou s'exprime dans les différents domaines de la vie.

Toujours intéressées par la signification des nombres, les participantes, bien installées chez elles, utilisent la grille d'inclusion composée de neuf cases. Cette grille met en évidence les aspects équilibrés et déséquilibrés de notre personnalité.

Durant 4 mercredis de suite, les exercices et la documentation fournis par l'animatrice nous permettent d'acquérir une aisance dans l'interprétation des nombres.

L'intérêt des participantes est palpable.

YOGA SUR CHAISE

Animatrice : madame Isabelle Veilleux
Du 15 avril au 13 mai 2021

Madame Isabelle Veilleux est déterminée à nous faire découvrir, même en Zoom, cette discipline ancestrale qu'est le yoga.

S'y adonnant depuis plus de 10 ans, elle est consciente des nombreux bienfaits des postures et des exercices liés à cette pratique.

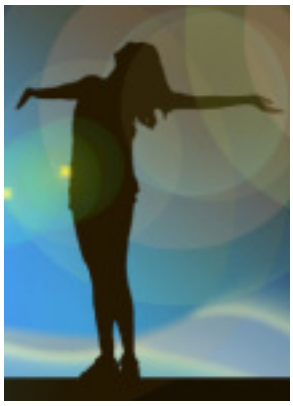
Nous suggérant d'enfiler des vêtements amples qui ne gêneront pas nos mouvements ni notre respiration, l'animatrice invite les participantes à se laisser imprégner par l'atmosphère calme. Chacune se concentre pour bien exécuter les mouvements afin d'en tirer le maximum. Malgré le manque de souplesse dû à l'âge, le yoga sur chaise en sécurise plus d'une.

Durant 6 jeudis consécutifs, les participantes intègrent la routine des gestes, mémorisent les positions ainsi que leur nom respectif.

Pour plusieurs membres, c'est un rendez-vous hebdomadaire pour se refaire une forme physique tout en douceur.

RETROUVE TON POUVOIR

Animatrice : madame Maïka Roy
Du 4 au 23 mai 2021



Le pouvoir est crucial pour la survie et est relié à la joie de vivre. Qu'en dites-vous ?

Pendant 4 rencontres, madame Maika Roy, nous entretient sur la possibilité voire l'urgence de retrouver notre pouvoir.

Suite aux exercices d'introspection, dans une atmosphère presque intimiste (même si en Zoom) plusieurs partagent des brides de leur cheminement personnel et démontrent une vulnérabilité qui permet de créer davantage de liens entre nous.

En prenant notre place dans le groupe, en ayant confiance en nous et aux autres, lors de nos partages, déjà nous sommes à retrouver notre pouvoir. Le pouvoir d'être nous-mêmes, capables de faire face aux émotions et capables d'agir avec bienveillance.

Pas à pas, la fierté nous gagne et la joie de vivre s'installe…parce que l'on s'est choisie.

FAIRE LA PAIX AVEC SON PASSÉ

Animatrice : madame Clara Toner
Du 6 au 20 mai 2021

Durant trois jeudis consécutifs, madame Clara Toner nous enseigne comment faire la paix avec notre vie.

Malgré tout le chemin parcouru, nombreuses sont celles qui ne vivent pas la vie qu'elles auraient souhaitée.

Avec la phrase clé commençant par « Vous est-il arrivé de…… ? », Clara réussit à délier les langues. La confiance s'installe. Certaines plus loquaces que d'autres s'en donnent à cœur joie alors que d'autres, plus réservées, préfèrent partager leurs expériences avec leur voisine d'à côté.

Néanmoins, l'objectif est atteint puisque nous avons pu tirer des leçons de la vie des autres et constater qu'il est possible de rire de tous les détours que la vie nous fait vivre.

COMMUNICATION CONSCIENTE

Animatrice : madame Stéphanie Laprise
Le 12 mai 2021

Parler est un besoin. Écouter est un art. Écouter vraiment, sans jugement, sans donner son avis, sans se laisser emporter par les émotions et sans analyser ou rationnaliser, ÇA S'APPREND.

Et ensuite ça se pratique.

Une communication de qualité est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir. Lors de cette conférence en Zoom, madame Stéphanie Laprise nous offre de comprendre les fondements de la communication consciente, pour notre propre bien-être et le bien de nos relations. Avec de l'intention, de l'ouverture et du tact, la communication est plus facile et nous permet de mieux saisir le message de l'autre.

Avec son expertise acquise au cours des presque 25 dernières années de soutien auprès de milliers de personnes, elle sait nous mettre à l'aise. Sa bienveillance, son authenticité, et son respect nous guident vers une introspection—ici et maintenant—pour agir aujourd'hui et se modeler un avenir heureux rempli de communications claires respectant les valeurs de chacun.

DÎNER RENCONTRE

Le 3 juin 2021

Le dîner-rencontre a eu lieu sur la plateforme Zoom.

Les bonjours fusent de partout. La joie se voit sur les visages. C'est même la cacophonie des rires.

D'un commun accord, nous décidons de lever nos verres alors que chacune est bien installée dans sa demeure.

Durant ce court moment s'étalant de 13h30 à 15h30, on en profite pour jaser, se taquiner, écouter et exprimer le désir de se revoir en personne dès septembre prochain. Des membres du Conseil administratif souhaitent un bon été aux participantes.

Ce dîner, passé en bonne compagnie, se termine avec des câlins virtuels.

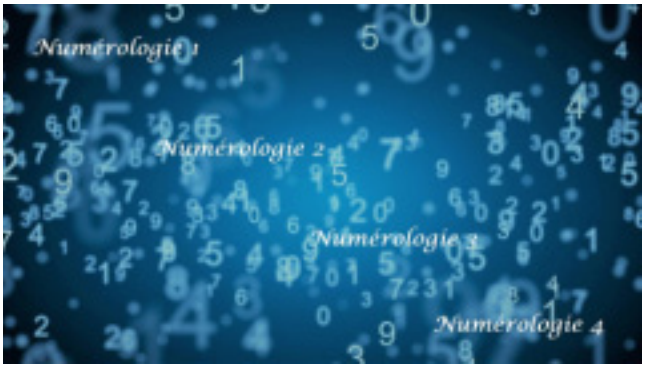
NUMÉROLOGIE 3

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini
Du 20 septembre au 11 octobre 2021

La saison automne 2021 débute avec la numérologie 3 : Les 9 secteurs de vie, présentée en Zoom.

Madame Pellegrini, l'enseignante attitrée pour les cours de numérologie, revient en forme.

Ainsi, durant 4 semaines de suite, les participantes abordent les 9 secteurs de vie qui révèlent, à l'aide des nombres, des significations particulières. Selon l'habitant et le pourcentage de la case, on devra faire plus d'efforts pour bien vivre ce secteur. S'agira-t-il du secteur-couple ou de celui de l'ambition et des réussites ? Qui sait ?



Très attentive, chacune complète les documents préalablement reçus par courriel. Au fil des apprentissages, les participantes consultent le document rassemblant la description des 9 secteurs de vie.

Et tout comme le premier groupe, elles partagent leur enchantement.

QI-GONG

Animatrice : madame Lise Lapointe
Du 21 septembre au 23 novembre 2021

Cet art ancestral date de millénaires. Madame Lise Lapointe, passionnée de la sagesse ancienne et animatrice expérimentée, nous offre un enseignement pour se reconnecter à l'essentiel. En Zoom, elle nous partage un bel enchaînement de mouvements lents, accompagnés de respirations profondes, à pratiquer quotidiennement, idéalement, le matin.

Les participantes, assises ou debout chez elles, ajustent leur posture. À l'aide d'une série de gestes (pratiquement une danse) nous stimulons l'énergie des méridiens. Sans rien brusquer, une alchimie se produit. On témoigne des manifestations corporelles ressenties. Des picotements dans certaines parties du corps prouvent que le Qi-Gong fait son effet.

De 11h à midi, durant 10 semaines consécutives, nos membres prennent du temps pour elle, optimisent leur santé et leur mieux-être pour vivre un bel automne. Pour celles qui désirent aller plus loin, Lise nous envoie une série de liens internet où sons et mudras nous sont présentés.

Comme le répète madame Lapointe : ''Ne me croyez pas, essayez-le. Le Qi-Gong… ça recharge !''

RECONNAÎTRE ET RÉAGIR À UNE RELATION MALSAINE

Animatrice : madame Stéphanie Laprise
Du 21 septembre au 12 octobre 2021

Une relation malsaine… Qui ne connait pas quelqu'un qui en est aux prises? Est-ce uniquement pour les autres? Madame Laprise, dont on connait déjà les nombreux talents, nous explique.

Débutant par une énumération des caractéristiques des gens toxiques, manipulateurs ou profiteurs (quand les bottines ne suivent pas les babines, nous dit-elle) madame Laprise nous dirige vers les éléments d'une relation malsaine (humiliation, pression, tensions, ultimatum) avec toute l'expérience qu'on lui reconnait.

Ensuite, elle aborde les éléments de base en communication, les caractéristiques d'une communication non violente et les signes d'une relation saine.

Finalement Stéphanie invite les participantes à l'introspection. Elle ajoute que nous avons une responsabilité de 50%, dans nos relations. Et que l'on doit se fier à notre instinct; ce genre de baromètre qui prévient l'inacceptable tout comme la chute de l'estime de soi ainsi que les problèmes de santé qui s'ensuivent.

Bref, les femmes présentes ont passé un agréable moment qui se voulait une sensibilisation à de saines habitudes à adopter en communication, peu importe le type de relations.

NUMÉROLOGIE 4

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini
Du 22 septembre au 13 octobre 2022

Toutes excitées à l'idée de suivre un nouveau cours, nous sommes avares d'informations et avides d'en connaître toujours plus, quant à ce que les nombres peuvent nous apprendre.

Très attentives aux connaissances phénoménales de l'animatrice, en terme de numérologie, chaque participante écoute soigneusement, derrière son écran d'ordinateur. Chacune s'applique à compléter les documents qui lui feront découvrir les grandes lignes directrices de l'année en cours, puisqu'il s'agit des prévisions annuelles.

Pourquoi ne pas se fier à cette science pour saisir les opportunités qui s'offrent à nous et ainsi optimiser notre année pour la vivre dans tout son potentiel ? Pourquoi ne pas se laisser influencer par les vibrations des nombres pour réaliser avec brio un projet qui nous tient à cœur ?

Eh bien, c'est gagné Sylvie !

Que ce soit à l'aide de la charte numérologique, des feuilles remplies de formules et de graphiques, d'exercices ludiques ou du document synthèse sur la signification des nombres, ta patience à notre égard, ton désir de nous transmettre ton savoir, nous a permis de bénéficier non pas d'un cours d'initiation mais d'une formation en numérologie.

Après quatre (4) cours tous aussi pertinents les uns les autres, nous pouvons affirmer à présent, que les nombres n'auront plus jamais la même signification pour nous.

PASSEPORT ÉQUILIBRE

Animatrice : madame Dolores Lamarre
Du 23 septembre au 14 octobre 2021

Dolores Lamarre

Durant cette activité, madame Lamarre, qui possède tout un bagage en relation d'aide, nous ramène à NOUS.

Nous, toutes ou presque, femmes jeunes et moins jeunes, habituées à vivre en déséquilibre, entraînées par nos pensées agitées ainsi que par nos émotions, nos peurs et le stress, découvriront comment accéder à une meilleure maîtrise.

À travers des partages et des exercices de toutes sortes tel que celui d'identifier une grande peur (peur de conduire en ville, par exemple), nous distinguons nos déséquilibres, nos croyances et nos mécanismes de défense.

Durant 3 blocs de 2 heures chacun, même si elles sont en Zoom, les participantes démontrent de l'écoute et participent avec intérêt en divulguant des expériences personnelles (teintées de déséquilibre), tandis que d'autres silencieuses et en pleine réflexion ont les yeux humides.

Selon les conseils de madame Lamarre, on doit s'ajuster entre le trop et le pas assez. Comme un balancier, il faut trouver la voie du milieu c'est-à-dire l'équilibre (qui est libre ?) qui réharmonise l'être entier en souplesse (homéostasie) et du fait même, améliore notre énergie vitale.

À bien y penser, ne trouvez-vous pas que ce passeport (équilibre) bien spécial nous ouvre la voie à de bien belles destinations ?

YOGA SUR CHAISE

Animatrice : madame Isabelle Veilleux
Du 7 octobre au 18 novembre 2021

Ce cours, apprécié et redemandé, est de retour.

C'est ainsi dire que madame Isabelle Veilleux, a réussi à transmettre sa passion aux participantes.

Les rencontres, d'une durée d'une heure, se déroulent sur la plateforme Zoom. Dans le confort de leur domicile, les femmes profitent des nombreux bienfaits du yoga tout en respectant leurs limites.

Isabelle, à l'écoute de celles-ci, a su répondre à leurs attentes, leur prodiguer des conseils appropriés et leur a permis de bénéficier de périodes de bien-être fort appréciées, le tout accompagné de sourires, de douceur et d'écoute.

L'AUTRE MON MIROIR

Animatrice : madame Maïka Roy
Du 2 au 23 novembre 2021

En 4 sessions sur Zoom, madame Maïka Roy, cette conférencière chevronnée a présenté des exemples, des outils et des éléments de réflexion sur nos façons de réussir, ou non, nos communications (relations) avec les autres. Elle a aussi établi un climat propice et respectueux lors des échanges sur les expériences individuelles des participantes.

Miroir, miroir montre-moi qui je suis. Un miroir n'interprète pas, n'explique pas, il renvoie une image, simplement.

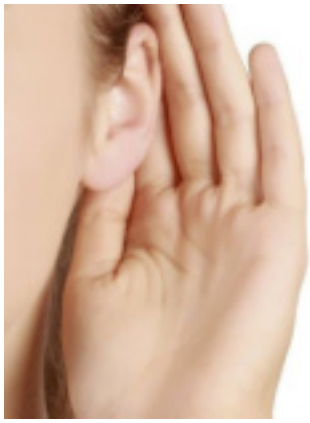
Ceux qui nous entourent l'interprètent à travers des lunettes teintées par leur éducation, leur vécu, leurs préjugés et leurs doutes, comme nous le faisons également.

Comme Maïka nous le fait remarquer, « … sans les autres, nous demeurons aveugles à plusieurs parties en soi. », alors reconnaître les indices est révélateur.

Dans le fond, tout ce que l'on souhaite, c'est d'être heureux dans nos relations, non ?

ÉCOUTE ACTIVE

Animatrice : madame Stéphanie Laprise
Du 3 au 24 novembre 2021



On associe souvent la communication à la capacité de s'exprimer ou bien d'exposer une idée à son interlocuteur. On oublie que communiquer fonctionne dans les deux sens et que la capacité d'écoute est une qualité primordiale pour ceux qui ont un message à faire passer.

Globalement, nous retenons moins de la moitié de ce que l'on nous dit. D'où l'importance de savoir communiquer et écouter efficacement !

De façon conviviale Stéphanie Laprise nous entretient durant trois semaines d'affilée sur l'écoute active afin que nos relations soient plus sereines, constructives et productives.

Sans donner de recette et d'ingrédients magiques, Stéphanie nous suggère de mieux se concentrer sur le sens et l'intention des propos de l'autre, ainsi que sur le non verbal qui nous donne des outils pour une communication au diapason.

Ce fut de beaux après-midis enrichissants à *Écouter et être écoutée*, à *Donner autant que recevoir*. *La confiance*, le respect et l'empathie des participantes étaient réciproques et soyez assuré que cela se sentait au-delà des mots.

NON AUX ARNAQUES

Animateur : monsieur François Ménard, policier communautaire
Le 4 novembre 2021

En ce jeudi, monsieur Ménard se présente au Centre communautaire pour animer cette rencontre d'une durée de 2 heures.

Il nous informe comment se protéger des fraudes et des sollicitations tant téléphoniques que celles faites par internet.

Sachant qu'une membre fut victime d'une arnaque, le sujet est d'actualité.

Monsieur Ménard aborde également le phénomène des achats en ligne et des risques associés. Il nous incite à rester sur nos gardes face à toutes ces manigances, d'autant plus que les personnes âgées sont une cible de choix pour ces malfaiteurs.

Nouvelle pour certaines et connue pour d'autres, cette conférence a toujours sa place, d'autant plus que monsieur Ménard rajuste son contenu en fonction des dernières trouvailles des fraudeurs.

Les membres y assistent avec grand intérêt et surtout... avec beaucoup de questions.

DÉMYSTIFIER LES PRÉJUGÉS EN SANTÉ MENTALE

Animatrice : madame Camille Cossette, de l'Arc-en-ciel des Seigneuries
Le 8 novembre 2021

Faisant partie d'une série de trois ateliers, madame Camille Cossette nous présente un PowerPoint traitant de ce sujet tabou qu'est la maladie mentale (maintenant nommée : Problématique en santé mentale).

À l'aide d'un questionnaire Vrai ou Faux, nous mesurons nos connaissances.

Quelques participantes partagent des expériences personnelles/familiales. Nous constatons par le fait même que toutes connaissent ou ont connu quelqu'un souffrant d'une problématique en santé mentale. Certaines racontent comment l'humeur, les pensées et le comportement de la personne affectée sont chamboulés et que cela influence l'entourage.

Bref, ce court atelier a su nous sensibiliser davantage quant à la réalité des personnes vivant un déséquilibre psychologique.

Il est de notre devoir de ne pas rester silencieuses. Au contraire, il faut partager le plus d'informations possible pour lutter contre des commentaires inappropriés véhiculés en société.

En parler, c'est libérer !

MIEUX COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Animatrice : madame Camille Cossette, Arc-en-ciel des Seigneuries
Le 15 novembre 2021

Mme Cossette nous communique, de façon vulgarisée, ce qu'est l'anxiété et ses symptômes. Elle aborde également, durant cet atelier interactif présenté en Zoom, des stratégies pour mieux la gérer.

Un PowerPoint complet ainsi qu'une courte vidéo résument clairement tous les éléments essentiels.

Les participantes sont invitées à poser des questions ou à donner des exemples dont elles ont été témoins.

Rappelons que l'anxiété quotidienne est normale, mais elle devient un problème de santé mentale lorsqu'elle s'intensifie et se prolonge. Elle peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge (environ 10% au Québec). Elle est traitable par des médicaments, des conseils médicaux ou encore par du soutien offert par des groupes d'entraide.

MIEUX COMPRENDRE LA DÉPRESSION

Animatrice : madame Camille Cossette, Arc-en-ciel des Seigneuries
Le 22 novembre 2021

Le troisième atelier de la série, animé par madame Camille Cossette, a lieu en Zoom.

On nous présente un PowerPoint traitant de la dépression. On constate que cette dernière est souvent accompagnée de manifestations comme l'anxiété de performance, l'angoisse, les compulsions, les troubles de personnalité limite, l'hypervigilance, les attaques de panique, etc.

On voit que le spectre en santé mentale est infiniment grand. Que la détresse psychologique a des répercussions variées, en plus des incidences sur la santé physique.

L'animatrice aborde également les conséquences de la stigmatisation sociale entourant la dépression.

Certaines prennent des notes et pourront affirmer maintenant avec certitude que :

- La dépression demeure une épreuve pour ceux et celles qui la vivent.
- Nous devons rester vigilantes, car personne n'est à l'abri.

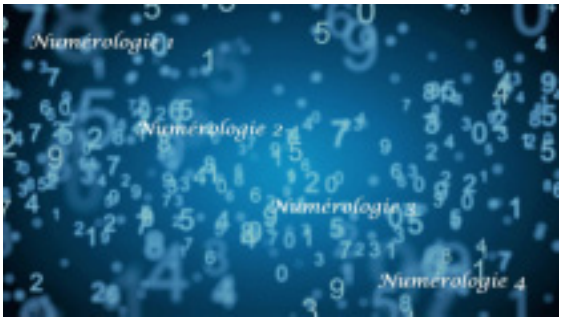
NUMÉROLOGIE 4

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini
Du 10 au 31 janvier 2022

Sachant l'importance que l'on accorde au cours de numérologie, il est le premier au retour du congé des fêtes. De plus, nous référant à son titre (les prévisions annuelles), il tombe pile pour débuter l'année.

Depuis plus d'un an, madame Sylvie Pellegrini, nous démontre son attrait pour les nombres et leur signification. Ce dernier cours d'une série de 4 nous surprend tout autant.

Que ce soit à partir des vibrations personnelles, en lien avec notre date de naissance, ou des vibrations universelles d'une année donnée (par exemple 2022), les résultats des prévisions peuvent s'avérer utiles pour connaître le moment favorable pour signer un contrat, faire un investissement, etc.



Les nombres inclinent, mais n'obligent pas ; nous sommes libres de décider de ce que nous ferons avec ce potentiel, mais avouons-le, « qui ne s'intéresse pas aux prévisions ? »

Certains se fieront aux prévisions météorologiques, d'autres aux prévisions astrologiques, mais maintenant nous connaissons les prévisions numérologiques et elles se révèlent fort attrayantes.

YOGA SUR CHAISE

Animatrice : madame Isabelle Veilleux
Du 13 janvier au 10 mars 2022

Toujours partantes, les membres s'inscrivent à nouveau pour ce cours.

Celles qui ont de la difficulté à s'asseoir au sol y trouvent leur bonheur ! Cette pratique veut honorer toutes les personnes qui aiment pratiquer le yoga, mais qui, pour diverses raisons, ne peuvent s'y adonner qu'en étant assise sur une chaise.

Le yoga sur chaise permet de travailler sa mobilité, s'étirer, chasser les tensions présentes et faire une pause, sans effort physique poussé, tout en bénéficiant des mêmes bienfaits aux niveaux physique et mental que peut nous offrir le yoga sur tapis.

Pourquoi ne pas en profiter alors ?

QI-GONG

Animatrice : madame Lise Lapointe
Du 1er février au 22 mars 2022

Madame Lapointe a su encourager les nouvelles participantes et les initiées, à comprendre et mettre en pratique des exercices qui sont en lien avec la saison qui vient (printemps).

Des exercices physiques, des exercices de respiration, des mudras utilisant des couleurs et des sons, des massages aux points d'acupuncture sont toutes des connaissances reconnues du Qi-Gong pour améliorer notre bien-être et nous apprendre à bien prendre soin de nous.

Il ne reste qu'à pratiquer le Qi-Gong et à savourer les bienfaits de la séance, en n'étant même pas sortie de chez soi.

NUMÉROLOGIE DU TAROT

Animatrice : madame Sylvie Pellegrini
Du 2 février au 30 mars 2022

Par curiosité ou par conviction, ce sujet suscite beaucoup d'intérêt.

C'est à l'aide du Tarot de Marseille que nous verrons une fois de plus la force de la numérologie. Madame Pellegrini a présenté avec beaucoup de patience, l'ordre et les codes graphiques des 22 arcanes majeurs du Tarot. Ces codes révélant 22 personnalités qui ont des aspects positifs et négatifs et qui nous touchent au fil du temps. D'où le lien avec le calendrier et les dates anniversaires.

Plus d'une vingtaine de membres participent. Toutes font minutieusement les calculs exigés. Différentes grilles utilisant plusieurs composantes (arcanes) aident à découvrir des indices d'analyse et de prévision, non pas de malheurs ou de bonheurs surprises, mais de comportements pouvant y accéder. Utiliser ces notions avec bienveillance peut aider.

Néanmoins, découvrir les indices, et les interpréter en insécurisent plus d'une. On balbutie. On ose difficilement. Mais, les commentaires de Sylvie se font rassurants.

Un autre cours est demandé. Les irréductibles veulent élucider davantage ce que le Tarot veut leur révéler.

PARTY DE NOËL
(en présentiel)

Animateur : monsieur Éric Bernier
Le 16 décembre 2021

Ce dîner rencontre rassemblant une soixantaine de femmes fut un baume pour chacune d'elles.

Que dire des étincelles de bonheur dans les yeux, les échanges joyeux, les « brins de jasette », tout était propice au bonheur de se rassembler et les cœurs étaient festifs de profiter de ces moments de partages.

Éric Bernier, accompagné de son pianiste, André Lacombe, a su relever de main de maître le défi d'animer cette rencontre. Certaines ont même osé y aller de quelques pas de danse.

Cette activité fut fort appréciée et a su répandre une parcelle de bien-être et de joie en ces temps difficiles.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Le 3 mars 2022

Cette activité tant attendue, puisqu'elle devait se passer en présentiel fut malheureusement annulée.

Ainsi, au lieu de se rassembler et de partager un repas, comme à l'habitude, quelques membres du Centre pour femmes IMPACT ont envoyé de petits courriels amicaux soulignant cette journée consacrée aux femmes et plus particulièrement, à celles qui sont près de nous et que nous aimons.

Merci pour cette douce attention !

Ginette Bélanger, présidente du Conseil d'administration du Centre pour femmes IMPACT et co-fondatrice de l'organisme (à l'origine nommé Contact'*L*) fut honorée en avril 2022.

Elle a reçu la médaille du Lieutenant-gouverneur (argent, dédiée aux aînés), pour souligner son engagement bénévole soutenu. Que d'émotions !

Félicitations !

Réunion Zoom
Participants (24)
Denise

REMERCIEMENTS

À NOS SUBVENTIONNAIRES ...

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

Secrétariat à la condition féminine
Québec

Service Canada

LE PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS

... PARTENAIRES, DONATEURS & COMMANDITAIRES

VARENNES

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

CDC de Marguerite-D'Youville

Chevaliers de Colomb
Conseil 3808, Varennes

Jean Coutu

Pharmacie Jean Coutu
Mme Josée Lussier
2080 boul. Marie-

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

www.multipress.ca