



# Rapport annuel

2023-2024

Centre pour femmes Impact



La solidarité, l'entraide, voilà la véritable voie.

*Juliette Binoche*

# Table des matières

Citation _____	1
Mot de la présidente _____	3
Mot de la directrice _____	4
Conseil d'administration _____	5
Historique _____	6
Nos bénévoles _____	7
Compilation des heures de bénévolat _____	8
Comparatif de participation _____	9
Moyenne de participation _____	10
Le bottin – Rézo _____	11
Nos activités _____	12
Évènements _____	17
Remerciements à nos subventionnaires et commanditaires _____	19



# Mot de la Présidente



Bonjour à toutes les membres,

Je suis ravie de vous retrouver après une période mouvementée. Enfin installées, nous tournons notre regard vers l'avenir avec optimisme et détermination. Notre objectif est de vous offrir un nouveau départ empreint de douceur, de bonheur et de plaisir, dans la joie et la convivialité.

Votre bien-être est notre priorité absolue, et nous sommes là pour vous accompagner. Aidez nous à façonner cette nouvelle étape en nous faisant part de vos attentes et de vos désirs. Ensemble, nous pourrions créer des activités qui vous enchanteront et vous apporteront satisfaction.

Amenez vos amies et ensemble, nous contribuerons à briser l'isolement des femmes, mission visée par le Centre pour femmes Impact.

C'est donc avec beaucoup de fierté que je vous attends **Chez NOUS !** J'ai hâte de vous accueillir. D'ici là, je vous souhaite d'heureux moments.

Avec toute ma bienveillance,

Ginette Bélanger

# Mot de la directrice

Chers subventionnaires, partenaires et membres,

Cette année a été marquée par une série de défis, notamment la fermeture temporaire du Centre communautaire, en raison de réfections majeures dans les environs, ainsi que les difficultés liées aux négociations avec la ville de Varennes, quant au déménagement dans les nouveaux locaux de l'Espace des Bâtisseurs.



Ces incontournables demandèrent, beaucoup de temps et d'efforts à toute l'équipe, déjà accablée par les nombreuses démarches infructueuses. Citons également l'obligation de changer la programmation, à deux reprises. Bien que fort déroutant, le fait n'a que démontré toute la flexibilité et l'adaptabilité dont la permanence est capable.

De plus, on ne peut passer sous silence la solidarité et l'entraide, des membres et des bénévoles inspirantes qui furent au cœur de notre communauté, lors de ces circonstances particulières. Ainsi, plus que jamais, agir ensemble, dans des moments difficiles, a confirmé la force et la détermination dont un groupe de femmes sait faire preuve.

Sans doute, me direz-vous que ces dernières années ne nous ont pas épargnées ? Cependant, malgré tout, le Centre pour femmes Impact s'est assuré de remplir adéquatement sa mission auprès des femmes adultes. Et c'est grâce à votre engagement et votre soutien indéfectible que notre organisme continue à prospérer.

Je vous remercie pour votre appui inestimable ! Passez un bel été !  
Au plaisir de vous retrouver en septembre,

Suzanne Myrand

# Conseil d'administration



**Ginette Bélanger, présidente (janvier 2019-2024), vice-présidente (2017-2018)**

Mère de 3 enfants, elle fut la cofondatrice de Contact'L de Varennes en 2003. Depuis ce jour, elle participe bénévolement à plusieurs activités. Elle était la grande amie de Laure Frappier, la fondatrice de notre organisme.

**Diane Beauchemin, secrétaire (2020-2024)**

À la retraite, après plus de 29 ans d'enseignement au secondaire, elle a décidé de mettre à contribution ses forces et de joindre l'utile à l'agréable, tout en donnant au suivant, en débutant le bénévolat.



**Sylvie Laflamme, trésorière (2020-2024)**

Elle est diplômée universitaire en gestion de l'information et des systèmes. Elle est présentement directrice de projets pour la Banque CIBC. Elle affectionne depuis son jeune âge les causes humanitaires.

**Jacqueline Meunier, administratrice (2021-2024)**

Retraitée de la Société canadienne d'hypothèques et de logements, elle souhaitait consacrer du temps à aider d'autres personnes. Elle a choisi de mettre son expérience au service de notre organisme.



**Lise St-Cyr, administratrice (2021-2024)**

Mère de deux fils, elle a occupé le poste de commis caissière pendant 30 ans. Aujourd'hui, elle offre ses services lors des collectes de sang. Chez nous, elle a trouvé un bien-être qui l'a inspirée à se joindre au conseil d'administration en 2022.

**Suzanne Léonard, administratrice (2024)**

Retraitée comme adjointe exécutive, titulaire d'un bac de 1er cycle en gestion du travail de bureau, marketing et droit, elle désire mettre ses connaissances au service du Centre Impact. Elle s'est jointe au conseil d'administration en février 2024.



**Gaétane Buteau, administratrice (2024)**

Enseignante jusqu'à sa retraite, elle a ensuite donner de son temps pour aider les enfants en difficulté d'apprentissage. Après avoir été bénévole à l'AREQ, elle est maintenant vice-présidente.

Elle s'est jointe au conseil d'administration en février 2024, afin d'y apporter sa contribution.

# Historique

- 2024** Déménagement du Centre pour femmes Impact dans les nouveaux locaux de l'Espace des Bâisseurs à Varennes.
- 2022** Changement de nom, du logo et du visuel du Centre pour femmes Impact. Subventions obtenues permettant d'offrir une programmation annuelle gratuite à nos membres.
- 2021** Augmentation des revenus grâce à de nombreuses subventions.
- 2020** Obtention de subventions permettant d'accroître les revenus. Interruption de toutes les activités, en date du 13 mars, due à la pandémie du coronavirus (Covid-19).
- 2019** Embauche d'une directrice générale, afin d'assurer la pérennité de l'organisme.
- 2017** Décès de madame Laure Frappier, fondatrice de Contact'L. Développement de la page Facebook.
- 2016** Réalisation du site Web.
- 2014** Instauration d'un code d'éthique.
- 2012** Conception de notre site Internet.
- 2011** Création du Comité des femmes immigrantes.
- 2010** Élaboration du Comité des femmes handicapées de Contact'L.
- 2009** Octroi d'un local administratif au Centre communautaire.
- 2008** Première programmation. Instauration d'une carte de membre annuelle.
- 2007** Immatriculation de Contact'L au Registre des entreprises. Accréditation par la Ville de Varennes.
- 2005** Début des conférences et des formations.
- 2003** Création de Contact'L de Varennes par madame Laure Frappier.



# Nos bénévoles

Depuis ses débuts, un organisme à but non lucratif, tel que le nôtre, a eu besoin de collaborer avec des personnes de tous les horizons, pour se faire connaître.

Ainsi, les bénévoles avec leur grande générosité ont marqué et assisté à notre transformation, notre évolution. Certaines ont franchi de grandes distances avec nous, alors que d'autres de façon ponctuelle partagent leur temps, leur soutien.

Cependant, deux bénévoles exceptionnelles sont toujours au rendez-vous.

Merci à madame Denise Benoit et à madame Jeanine Meunier pour leur implication remarquable.

Nous tenons aussi à souligner l'engagement de mesdames Andrée Deschamps et Christiane Cyr qui donnent de leur temps tout au long de l'année.

Les membres du Conseil d'administration œuvrent également bénévolement.

C'est avec gratitude que nous les remercions, toutes !



Jeanine Meunier



Denise Benoit



Andrée Deschamps



Christiane Cyr

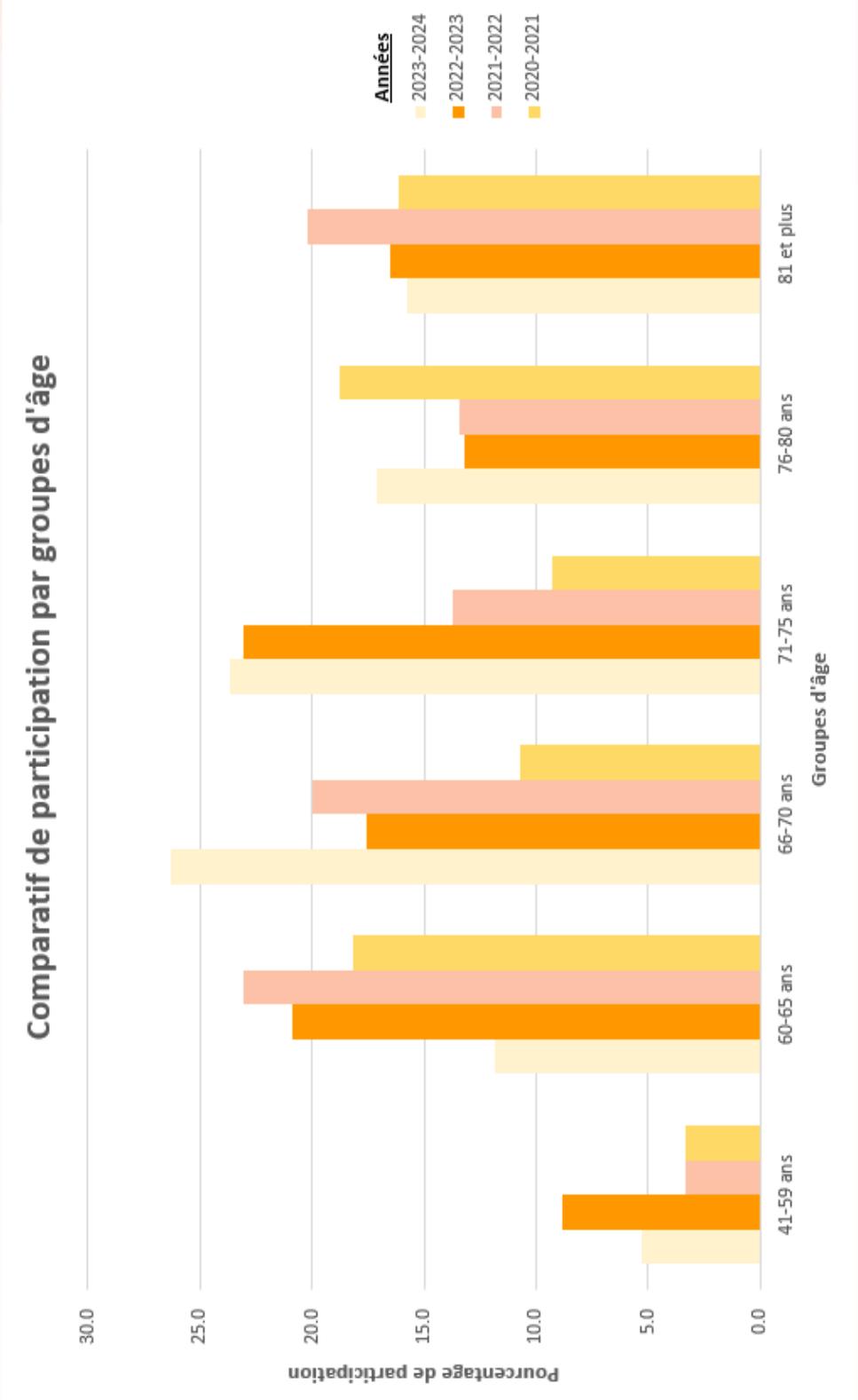
# Compilation des heures de bénévolat

Catégorie	Nombre d'heures	Nombre de bénévoles*
Entraide	40	4
CA et tâches administratives	165	7
Organisation et planification	50	3
Évènements	16	3
Promotions et publicités	10	2
Déménagement, emménagement et installation	75	4
<b>Total</b>	<b>356</b>	<b>11</b>
*Plusieurs bénévoles s'impliquent dans plus d'une catégorie et dans plus d'une activité par catégorie. Le nombre total de bénévoles est de 4 personnes, hormis les membres du CA.		

## Ces 356 heures sont réparties comme suit :

- Les administratrices ont participé à 9 réunions du CA (dont 4 sur Zoom) : 28 février, 24 avril, 29 mai, 1er août, 8 août, 4 septembre, 21 septembre, 20 novembre et 11 décembre 2023. Elles ont également assisté à 5 rencontres spéciales : 30 août, 11 septembre, 12 septembre, 17 octobre, 30 octobre et l'AGA. Elles ont pris connaissance des documents et ont exercé leur droit de vote ;
- 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 ;
- Servir les collations lors des activités ;
- Monter et démonter les salles lors des activités ;
- Accueillir les personnes et s'occuper de leur bien-être lors des activités ;
- 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.

# Comparatif de participation



# Moyenne de participation

## MOYENNE DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS (4 ANS)

**Saison 2023-2024**  
(Possibilité de 76 membres)

% de participation	Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 13	Moyenne d'âge
50-87%	6	12-14	72 ans
40-49%	5	9-10	77 ans
30-39%	5	7-8	73 ans
20-29%	12	5-6	77 ans
10-19%	19	3-4	69 ans
1-9%	24	1-2	70 ans
0%	5	0	62 ans
	<b>76</b>		<b>71</b>

**Saison 2022-2023**  
(Possibilité de 91 membres)

Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 28	Moyenne d'âge
7	15-28	70 ans
1	13	74 ans
6	9-11	73 ans
14	6-8	72 ans
30	3-5	71 ans
30	1-2	71 ans
3	0	62 ans
<b>91</b>		<b>70</b>

**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
	<b>101</b>		<b>72 ans</b>

**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
<b>159</b>		<b>69 ans</b>

# Le bottin-Rézo



En place depuis quelques années déjà, et chapeauté depuis 2019, par Mme Christiane Cyr, le bottin-Rézo est un outil de diffusion entre les membres pour faire une demande spécifique ou pour annoncer des activités qui ne sont pas reliées au Centre pour femmes Impact. À nous de le bonifier, au fil des ans.

· On s'y inscrit à l'adresse courriel suivante :

[bottin.rezo.contactl@gmail.com](mailto:bottin.rezo.contactl@gmail.com)

· Des questions?

On communique par courriel à la même adresse. Une réponse vous parviendra dans les meilleurs délais possibles.

# Nos activités

## Activités du Comité des femmes handicapées

(Rencontres mensuelles : avril 2023 à mars 2024)



Une douzaine de femmes, incluant les accompagnatrices bénévoles, se retrouvent mensuellement pour échanger autour d'un repas. Lors des rencontres, un agenda est tenu pour noter le contenu des rencontres. On consulte les membres quant à leurs désirs d'activités. On retient les suggestions, et vérifions la faisabilité s'assurant de la sécurité de chacune. Selon le moment de l'année, on planifie des sorties extérieures. Les rencontres au parc de la Commune de Varennes ou au parc Michel Chartrand de Longueuil sont des activités prisées. À d'autres moments, on profite de l'occasion pour souligner les anniversaires de naissance. Quelques fois, des activités spéciales tels que le bingo ou des jeux d'adresse ou la peinture abstraite agrémentent les retrouvailles. À plusieurs reprises, on s'offre de petits cadeaux démontrant notre attachement réciproque.

Un merci particulier est adressé à Mme Diane Roy, présidente et secrétaire, qui offre son lieu de résidence comme lieu de rencontres et qui coordonne le tout. Soulignons également le dévouement inconditionnel de mesdames Marcelle Gauthier, Jeanine Bourque et Denise Benoit.

## Qi-Gong : offert à l'année

Toujours demandé, ce cours est à l'horaire de saison en saison.

Animées par Lise Lapointe, passionnée de sagesse ancienne, les séances hebdomadaires permettent à plusieurs membres de prendre du temps pour elle.

En zoom, chacune, dans le confort de son foyer, s'exerce par un enchaînement de mouvements lents et des respirations profondes, à stimuler l'énergie des méridiens. Sans rien brusquer, une alchimie se produit et nous voilà reconnectées à l'essentiel.

Certaines participantes sont devenues des adeptes et consultent les liens internet envoyés par l'animatrice. C'est alors que sons, images et mudras agrémentent leur séance au quotidien.



Lise Lapointe  
Enseignante de Qi-Gong

## Synergologie 2 :

(13 et 20 avril 2023)

Captivées et fascinées par tant d'informations transmises lors du premier atelier, nous voulons une suite. Après un bref rappel du cours précédent, Christine Gagnon partage son bagage professionnel et nous approfondissons nos connaissances sur l'art de comprendre le non-dit.

Pour bien assimiler le contenu, des exemples personnels vécus au quotidien par chacune d'entre nous sont décryptés. Nous recevons aussi un document pour bien nous outiller et prendre des notes précieuses.

Pas à pas, sous l'œil aguerri de l'animatrice, nous tentons de mieux décoder la gestuelle de notre interlocuteur et développons l'art de questionner pour ouvrir la communication.

Des activités en binôme permettent d'analyser le langage non verbal universel. Les postures, les axes de tête, la direction du regard, le temps de verbe utilisé et les indicateurs des états émotionnels nous permettent de découvrir les informations dissimulées pour se faire un jugement éclair et se protéger, si nécessaire, des menaces.

C'est avec plaisir que nous nous sommes équipées pour VOIR venir et mieux AGIR !



Christine Gagnon  
Synergologue

## Yoga sur chaise :

(14 avril au 2 juin 2023)



Isabelle Veilleux  
Professeure de Yoga

Ce cours offert en zoom en rejoint plus d'une. À l'horaire depuis quelques saisons, les rencontres consistent en une adaptation des postures de yoga, en utilisant une chaise.

Ainsi, malgré nos blessures corporelles ou notre souplesse amoindrie, nous saisissons l'occasion de se refaire une santé physique tout en douceur.

Isabelle Veilleux nous propose des mouvements doux pour détendre nos muscles tendus, réduire l'inflammation et améliorer la circulation sanguine.

Elle adapte les séances en fonction de nos besoins. Elle nous rappelle de toujours tenir compte de nos propres limites, car l'objectif est de progresser à notre rythme et de nous sentir à l'aise pour maximiser les bienfaits du yoga.

## Atelier d'art méditatif :

(25 avril au 30 mai 2023)



Christine Girard  
Artiste

Au fil des semaines, par divers exercices de méditation (visualisation, méditation guidée, etc.) Christine Girard nous guide à entraîner notre cerveau sur l'ici et maintenant.

Elle nous apprend également différentes techniques d'aquarelle qui nous serviront de base pour méditer.

Ainsi par de légers coups de pinceau répétitifs, nous focalisons notre attention, nous nous apaisons et la peinture devient le médiateur de la liberté d'expression. Notre créativité est libérée de toutes entraves et de tout schéma préétabli. Nous arrivons même à faire taire la critique négative en soi.

Peu à peu, on oublie TOUT.

L'état méditatif s'installe et nous en ressentons les effets.

## Multisanté au quotidien :

(27 avril au 25 mai 2023)

Durant cette série de 5 ateliers, Isabelle Dauphin nous a concocté un choix de suggestions pour améliorer notre santé globale.

Elle a abordé diverses problématiques pour le corps vieillissant.

Avec rires et humour, l'animatrice a su capter l'attention des participantes et les a incitées à revoir certains éléments de leur alimentation, en interdisant certains et en n'en privilégiant d'autres. Elle a également suggéré des exercices garants des besoins physiques des femmes de notre catégorie d'âge.

Répondant aux questions et inquiétudes de plusieurs, elle nous a donné des pistes pour assurer le maintien de notre santé, et ce par des petits gestes au quotidien.

Une fois de plus, Isabelle a su satisfaire nos attentes.

Ce fut agréable et profitable !



Isabelle Dauphin

## Musicothérapie :

(1er, 15, 29 mai et 5 juin 2023)

Annabelle Brault, musicothérapeute, nous amène durant ces 4 rencontres à explorer la musique pour favoriser notre bien-être. Qui plus est, aucune connaissance musicale n'est nécessaire pour en tirer profit.

Ainsi, à l'aide de différents médiums (chant, improvisation instrumentale, etc.) l'animatrice permet à chacune de prendre sa place avec de plus en plus d'authenticité, au fil des séances.

Selon la personnalité, les affections et les objectifs de chacune, la musique, touche différemment et les émotions de plus ou moins grande intensité surgissent.

Mais il n'en demeure pas moins qu'une énergie, voir une synergie se crée. Nos inconforts physiques sont momentanément oubliés.

Notre humeur est améliorée. Des endorphines sont sécrétées.

Et même une chanson est composée et interprétée.

Alors qu'attendez-vous pour vous joindre à nous afin de bénéficier de la musique et de toutes ses subtilités, en toute simplicité ?



Annabelle Brault  
Musicothérapeute

## Technique de maquillage :

(8 mai 2023)

Toujours populaire, cet atelier présenté, par Josée Parent, cosméticienne, sait plaire.

Cette fois, une membre, à la suite d'une pige au sort, bénéficie d'un maquillage réalisé sous nos yeux. Ainsi, nous apprenons les étapes à respecter pour mettre notre beauté naturelle de l'avant, tout en tenant compte de notre âge.

De nouveaux produits sont présentés pour faciliter la routine beauté.

Ayant apporté leur trousse maquillage, plusieurs saisissent l'occasion de faire vérifier l'utilité de son contenu. Les participantes posent des questions et s'entendent pour retenir les précieux conseils, car elles désirent se sentir belles.

Cette fois, la phrase à retenir est : OSER, mais DOSER !

Étant donné l'engouement des membres, Josée nous propose d'organiser des séances conseils sur son lieu de travail. Les intéressées s'inscrivent et planifient entre amies d'assister à ces rencontres gratuites et personnalisées.

Quelle opportunité !



Josée Parent  
Cosméticienne

## Pilates et yoga sur chaise : (septembre 2023 au mars 2024)



Isabelle Dauphin  
Professeure de Yoga

Isabelle Dauphin a su, avec son expérience et son entrain, adapter des exercices de yoga et Pilates, pour les 50 ans et plus.

Ainsi en Zoom, et ce hebdomadairement, nous exécutons, les divers exercices proposés, en alternance. L'animatrice nous suggère des variantes (debout, assise, avec appui) pour le bonheur de toutes.

Lors de la semaine consacrée au yoga, Isabelle nous enseigne divers étirements accompagnés de respirations profondes pour maximiser l'assouplissement articulaire.

Et lorsque c'est au tour du Pilates, la semaine suivante, nous exécutons des séries d'exercices comportant plusieurs répétitions dans le but de renforcer les muscles et préserver le corps des risques de blessures.

Donc, même si très différentes au prime abord, ces deux disciplines visent la concentration (pleine conscience) et la fluidité (souplesse) tout en travaillant sur notre respiration. Et force est de constater que chacune des participantes y trouve son compte.

Quelle belle complémentarité !

## Déjeuners rencontres

Les déjeuners rencontres font désormais partie de notre agenda.

Une fois par mois, une vingtaine de femmes, fidèles au rendez-vous, sont heureuses de partager des sourires, des moments vécus et ceux à venir.

C'est dans une salle en annexe au P'tit réveil/P'tite soirée de Varennes que ces rencontres ont permis de garder le noyau de notre Centre pour femmes, alors que nous étions sans local.

Quelle belle solution pour entretenir des liens ou en créer d'autres !



# Évènements

## Dîner rencontre :

(15 juin 2023)

Plusieurs membres se rassemblent au Centre communautaire pour célébrer l'arrivée de l'été, et ce, malgré une pluie torrentielle.

Ayant apporté son lunch, chacune choisit une place. Les tables forment un grand carré et permettent à toutes de se voir. Et c'est en bonne compagnie que l'on partage son repas ainsi que le dessert offert par notre organisme.

Une activité intitulée "Mot à Mamie" soulève l'enthousiasme et des exclamations. Par magie, le message pigé aléatoirement semble dédié expressément à sa destinataire.

C'est donc avec le cœur léger et les yeux pétillants que l'on se souhaite de belles vacances estivales, après avoir spécifié à l'équipe du Centre pour femmes Impact tout le beau travail qu'elles ont accompli durant l'année.



## Dîner de Noël :

(7 décembre 2023)



Notre dîner de Noël, au « Cuisinier », restaurant de Sainte-Julie, a apporté beaucoup de bonheur à la vingtaine de compagnes que nous étions.

Particulièrement vêtues pour l'occasion, toutes rayonnantes, nous avons échangé, plaisanté et ri. Photos et cadeaux ont marqué ce moment si particulier de l'année. Ce fut un moment sympathique, bon tant par le choix du menu que par l'énergie constatée.

Voici donc une preuve supplémentaire que les retrouvailles entre femmes, mêmes si savourées que quelques heures durant le dîner, procurent son lot de positivité et nous rappellent de profiter pleinement du moment présent, si bénéfique physiquement que psychologiquement.

# Journée Internationale des droits de la femme

(7 mars 2024)

Pour souligner dignement la journée des droits de la femme, le Centre pour femmes Impact a choisi d'organiser un brunch dans un restaurant de Varennes.

La directrice, Mme Myrand souhaita la bienvenue et présenta deux nouvelles membres du CA; Suzanne Léonard et Gaétane Buteau nous donnèrent un aperçu de leurs compétences et cheminements respectifs.

Notre député, M. Xavier Barsalou Duval, accompagné de son adjointe, était des nôtres. Il nous adressa un mot pour préciser l'importance des femmes dans notre société.

Une trentaine de femmes ont répondu à notre invitation, motivées par le goût de se rencontrer et d'échanger. Attablées, elles ont partagé des moments teintés de rires ou de confidences. Elles ont écouté Mme Buteau qui exposa un survol de l'évolution des femmes de 1791 à nos jours ainsi que la lutte pour leurs droits.

Pour l'occasion, des cadeaux tirés au sort furent offerts et chaque femme présente reçut un fleur lui signifiant notre reconnaissance en tant qu'organisme, pour l'impact positif qu'elle laisse sur les femmes qui nous entourent.

Ensemble, nous nous sommes félicitées !



# Merci !

À nos subventionnaires et commanditaires

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

Québec 

*Secrétariat  
à la condition  
féminine*

Québec 

Financé par le gouvernement  
du Canada par le Fonds de relance  
des services communautaires

Canada 



Xavier Barsalou-Duval



1025, boulevard Lionel-Boulet, Suite 200  
Montréal (Québec) J0B 1P7  
Téléphone : 514-222-4642  
Courriel : [services@blocquebec.org](mailto:services@blocquebec.org)



VARENNES

# Nos souvenirs !







# Nos coordonnées

## Lieu des activités

Espace des Bâtisseurs  
2022, place du 350e  
Varenes (Québec) J3X 0K9

## Adresse postale seulement

175, rue Sainte-Anne, C.P. 5000  
Varenes (Québec) J3X 1T5

## Téléphone

Bureau : 450-652-0004  
Directrice : 450-929-4944

## Courriel

[info@centreimpact.org](mailto:info@centreimpact.org)

## Site web

[centreimpact.org](http://centreimpact.org)

## Facebook

[centreimpact.org](http://centreimpact.org) 

