

Rapport annuel

2024-2025



Centre pour femmes Impact



"Quand les femmes se soutiennent mutuellement, des miracles se produisent."

Anonyme

Table des matières

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
Reconnaissance du gouvernement du Québec.....	11
Le Centre pour femmes Impact et la communauté	11
Le bottin – rézo	12
Nos activités	13
Hommages	23
Remerciements	25
Remerciements à nos subventionnaires et donateurs.....	26



Mot de la Présidente



Voici mon dernier "mot de la présidente", après plus de sept (7) ans à ce titre, au sein du Conseil d'administration de notre organisme.

Je suis très fière et heureuse d'y avoir fait partie, dès le tout début, il y a vingt-deux (22) ans et de m'y être investie tout ce temps. Notre organisme a réalisé de belles et grandes choses, depuis le moment où nous étions, ma grande amie Laure Frappier et moi-même dans sa cuisine, à penser à fonder Contact'L.

Évidemment, Il y a eu des hauts et des bas, mais on a toujours fait de notre mieux pour faire évoluer l'organisme.

Bien entendu, tout au long de ce parcours, j'ai rencontré des femmes extraordinaires et sachez que vous resterez gravées en ma mémoire. Aujourd'hui est venu le temps de tirer ma révérence. Je le sens, je le sais et je passe à un autre défi. Je laisse place à du sang neuf pour continuer la route.

Je vous souhaite donc une très belle continuité. Prenez soin de vous et n'oubliez jamais que la personne la plus importante c'est vous-même. Car c'est avec vous-même que vous vivez votre vie, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Merci pour cette belle et grande saison de ma vie à vos côtés.

Sincèrement,

Ginette Bélanger



Mot de la directrice

Chères membres, chers partenaires et subventionnaires,

Après six années à la direction générale du Centre pour Femmes Impact, c'est avec émotion et gratitude que je tourne cette page importante de ma vie professionnelle.

Lorsque j'ai accepté ce mandat en 2019, notre organisme reposait sur des revenus récurrents de 45 000 \$ et beaucoup de volonté. Aujourd'hui, grâce à l'engagement de chacune, nous atteignons 185 000 \$ de revenus annuels, dont plus de 140 000 \$ en subventions récurrentes. Cette croissance, nous l'avons bâtie ensemble, pas à pas, projet après projet.



Parmi les moments marquants, je retiens :

- La création de deux postes salariés pour soulager les bénévoles ;
- Notre solidarité pendant la pandémie, avec une programmation virtuelle quotidienne qui a gardé nos membres connectées et soutenues ;
- L'acceptation de dix projets en 2020-2021, fruit d'un travail acharné ;
- L'adoption d'un nouveau nom, d'une nouvelle image, et d'un site web revampé pour mieux refléter qui nous sommes devenues ;
- Et malgré les déménagements, les imprévus et la perte de précieuses bénévoles, notre mission a toujours trouvé son chemin vers les femmes.

Je remercie sincèrement nos subventionnaires pour leur confiance, nos partenaires pour leur présence fidèle, et le conseil d'administration pour sa vision et son appui. À Ghislaine et Carla, merci du fond du cœur pour votre loyauté, votre bienveillance et votre courage au quotidien.

Ce fut un honneur de marcher à vos côtés. Les femmes que j'ai rencontrées ici m'ont appris la force douce, celle qui persévère, même quand le chemin devient incertain.

Comme le disait 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. »

Avec toute ma reconnaissance,

Suzanne Myrand

Conseil d'administration



Ginette Bélanger, présidente (janvier 2019-2024)

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, vice-présidente (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.

Micheline Lapointe, secrétaire (2024)

Arrivée à Varennes en 2022 pour se rapprocher de sa famille, Micheline a travaillé 26 ans dans un CLSC comme intervenante sociale, en soutien à domicile pour des personnes en perte d'autonomie. Aujourd'hui, le goût de l'action sociale et le partage sont au cœur même de son désir de faire partie 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.

Gaétane Buteau, administratrice (2024)

Enseignante jusqu'à sa retraite, elle a ensuite donné 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.



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.

Historique

- 2024** Déménagement du Centre pour femmes Impact dans les nouveaux locaux de l'Espace des Bâtisseurs 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

Le bénévolat est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'une institution sans but lucratif.

Au Centre pour femmes Impact, des bénévoles donnent de leur temps et de leurs capacités. Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur de ces femmes qui s'impliquent chez nous.

Certaines s'investissent à l'année ;

- Denise Benoit
- Jeannine Bourque
- Andrée Deschamps
- Marcelle Gauthier
- Diane Roy
- Les membres du conseil d'administration : Ginette Bélanger présidente, Diane Beauchemin vice-présidente, Micheline Lapointe secrétaire, Sylvie Laflamme trésorière, Jacqueline Meunier administratrice, Lise St-Cyr administratrice et Gaétane Buteau administratrice.

D'autres, quant à elles, s'engagent occasionnellement selon leurs disponibilités, leurs intérêts et leurs compétences.

Merci à toutes pour votre implication, votre aide et votre sourire.



Marcelle Gauthier



Jeannine Bourque



Denise Benoît



Andrée Deschamps



Diane Roy

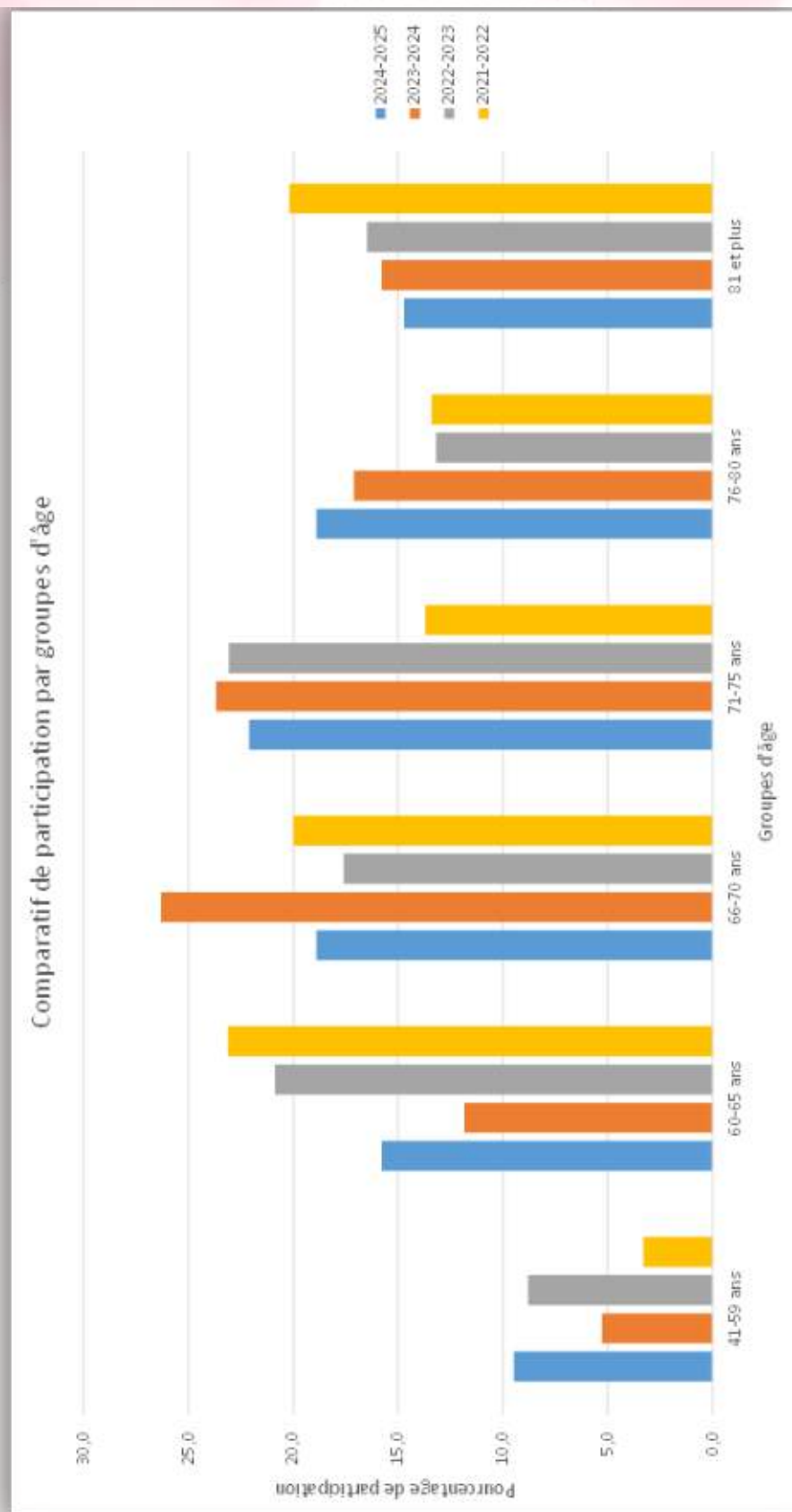
Compilation des heures de bénévolat

Catégorie	Nombre d'heures	Nombre de bénévoles*
Entraide	20	4
CA et tâches administratives	168	7
Organisation et planification	40	3
Révision des processus et des règlements généraux	70	2
Promotions et publicités	20	10
Total	318	12
*Plusieurs bénévoles s'impliquent dans plus d'une catégorie et dans plus d'une activité par catégorie. Le nombre total de bénévoles est de 12 personnes, hormis les membres du CA.		

Ces 318 heures sont réparties comme suit :

- Les administratrices ont participé à six réunions du conseil d'administration : le 17 avril, le 2 mai, le 12 septembre, le 23 septembre, le 27 novembre 2024 et le 18 mars 2025. De plus, elles ont pris part à divers comités, notamment ceux de la programmation, de la gouvernance, des ressources humaines, des bénévoles et de la reconnaissance des bénévoles. Elles ont également assisté à une rencontre spéciale, l'assemblée générale annuelle (AGA) du 4 juin 2024. 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 ;
- La secrétaire a rédigé les ordres du jour et les procès-verbaux du CA, s'est assuré de leur conformité, a veillé à ce que les documents de la Corporation soient bien archivés ;
- Les bénévoles ont accueilli les personnes et se sont occupées de leur bien-être lors des activités, ont communiqué avec les membres pour les inviter aux activités ou les ont informé des nouveaux développements, se sont impliquées lors des journées d'inscriptions (inscriptions-reçus-comptage), ont agité comme journaliste pendant les activités et ont rédigé les textes du présent rapport.

Comparatif de participation



Moyenne de participation

MOYENNE DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS (4 ANS)

Saison 2024-2025

(Possibilité de 97 membres)

% de participation	Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 25	Moyenne d'âge
50-87%	9	13-21	73 ans
40-49%	2	12	78 ans
30-39%	2	8-9	77 ans
20-29%	21	5-7	74 ans
10-19%	16	3-4	70 ans
1-9%	34	1-2	66 ans
0%	13	0	75 ans
	97		73 ans

Saison 2023-2024

(Possibilité de 76 membres)

Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 13	Moyenne d'âge
6	12-14	72 ans
5	9-10	77 ans
5	7-8	73 ans
12	5-6	77 ans
19	3-4	69 ans
24	1-2	70 ans
5	0	62 ans
76		71 ans

Saison 2022-2023

(Possibilité de 91 membres)

% de participation	Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 28	Moyenne d'âge
50-87%	7	15-28	70 ans
40-49%	1	13	74 ans
30-39%	6	9-11	73 ans
20-29%	14	6-8	72 ans
10-19%	30	3-5	71 ans
1-9%	30	1-2	71 ans
0%	3	0	62 ans
	91		70 ans

Saison 2021-2022

(Possibilité de 101 membres)

Nombre de Membres	Nombre d'activités sur 15	Moyenne d'âge
7	13-21	75 ans
8	10-12	71 ans
5	8-9	72 ans
16	5-7	71 ans
12	3-4	73 ans
27	1-2	71 ans
26	0	74 ans
101		72 ans

Reconnaissance du gouvernement du Québec

Le Centre de femmes IMPACT est reconnu par le gouvernement comme un organisme d'action communautaire autonome (ACA). Par cette politique, le gouvernement réitère l'importance de respecter l'autonomie des organismes communautaires dans les différents rôles sociaux qu'ils assument.

Afin de se conformer à cette politique gouvernementale, la Corporation doit répondre aux huit critères (1) suivants :

1. Avoir un statut d'organisme à but non lucratif ;
2. Démontrer un enracinement dans la communauté ;
3. Entretenir une vie associative et démocratique ;
4. Être libre de déterminer leur mission, leurs orientations, ainsi que leurs approches et leurs pratiques ;
5. Avoir été constitué à l'initiative de la communauté ;
6. Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme et qui favorise la transformation sociale ;
7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité de la problématique abordée ;
8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

(1) Politique gouvernementale : <https://www.mtess.gouv.qc.ca/sacais/action-communautaire/politique-reconnaissance-soutien.asp>

Cadre de référence en matière d'action communautaire : www.mtess.gouv.qc.ca

Le Centre pour femmes Impact et la communauté

Le Centre pour femmes IMPACT est un organisme dynamique et engagé dans le milieu par :

- sa participation 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 reçu un appui considérable dans l'accompagnement, la production de publicité, et de nombreuses formations ;
- la collaboration avec certains organismes de Varennes dont : Le Bel Âge, les Chevaliers de Colomb et le club FADOQ;
- Le CAB de Varennes (Centre d'action bénévole de Varennes) ;
- Le GAPHRSM (Groupement des associations des personnes handicapées de la Rive-Sud de Montréal) ;
- Kéroul, qui offre à notre communauté de femmes handicapées des informations sur le tourisme et la culture accessibles aux personnes à mobilité réduite.



Kéroul

GAPHRSM
GROUPEMENT DES ASSOCIATIONS
DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA RIVE-SUD DE MONTRÉAL



Le bottin-Rézo

En place depuis quelques années déjà, et chapeauté depuis 2019, par Mme Christiane Cyr, le bottin-rézo est un outil à la portée de toutes les membres du Centre pour femmes Impact, pour transmettre ou recevoir des opportunités intéressantes pouvant plaire aux membres.

C'est :

- **Un réseau** (rézo) de personnes qui désirent s'entraider et partager de l'information sur des activités (culturelles, sportives, personnelles, etc.) autres que celles offertes par le Centre pour femmes IMPACT.
- **Un bottin** pour des offres de service ou des demandes d'entraide.
- On s'y inscrit à l'adresse courriel suivante :

bottin.rezo.contact@gmail.com

- Des questions?

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

Autant de femmes, autant d'idées... À nous de publiciser!



Nos activités

Qi-Gong

(Du 2 avril 2024 au 31 mars 2025)

C'est une série de huit rencontres hebdomadaires offertes sur la plateforme Zoom et animée par Lise Lapointe de façon simple et conviviale. Les participantes les apprécient beaucoup.

Les mouvements enseignés favorisent une meilleure circulation de l'énergie vitale principalement axée sur une bonne respiration et une stimulation du système immunitaire apportant ainsi un maintien et/ou une amélioration de la santé globale.

Le cours se termine toujours par une période de détente incluant un automassage facial ou sur d'autres régions corporelles, selon les besoins de chacune.

Toujours disponible pour répondre aux questions plus spécifiques, l'animatrice est très généreuse de son temps et de ses enseignements en nous offrant plusieurs rencontres « Bonus » le samedi matin.

Namasté



Lise Lapointe
Enseignante de Qi-Gong

Yoga et pilates

(Du 5 avril au 24 mai 2024)



Isabelle Dauphin
Enseignante Yoga et pilates

Ce cours est à l'horaire depuis quelques saisons. Puisqu'il est offert en zoom, rien de plus simple que de se brancher.

Isabelle Dauphin, nous accueille afin de profiter de séances hebdomadaires, en alternance.

Lors de la semaine consacrée au yoga, les rencontres se composent d'une adaptation des postures du yoga, en utilisant une chaise. Ainsi, malgré notre souplesse amoindrie, nous saisissons l'occasion de se refaire une santé physique tout en douceur, en appréciant le fait d'être assise.

Et lorsque c'est au tour des Pilates, la semaine suivante, nous exécutons des mouvements répétitifs avec des variantes (debout, assise, ou avec appui) pour augmenter la fréquence cardiaque et améliorer la circulation sanguine.

Isabelle 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 des exercices. Ainsi, chacune y trouve son compte.

Cybercriminalité

(Le 8, 22, 29 avril et le 6 mai 2024)



Christine Gagnon
Analyste - Profileur

Quand la technologie évolue plus vite que l'être humain, en apprendre plus sur la cybersécurité et la cybercriminalité devient essentiel ! Depuis quelque temps, les manipulations (arnaques) de toutes sortes telles que de faux courriels ou des appels téléphoniques trompeurs ont augmenté. Et les cybercriminels, de plus en plus nombreux, utilisent ces méthodes et d'autres autant variées qu'improbables pour extorquer de l'argent à des clientèles vulnérables, ou pour obtenir des informations confidentielles.

Christine Gagnon (formatrice en communication non verbale et langage corporel) a abordé ces sujets avec expertise. Ainsi, nous avons reçu, entre autres, des outils pour contrer les pirates informatiques tels qu'utiliser des mots de passe forts ou les modifier régulièrement. Nous avons appris aussi à comment naviguer prudemment sur les réseaux sociaux et à repérer une possible fraude amoureuse ou amicale. Bien entendu, l'extinction des cybercriminels n'est pas pour demain, mais l'éducation, les pratiques de sécurité et la diffusion d'informations devraient en ralentir l'expansion.

Guidance par le tarot

(Du 9 avril au 28 mai 2024)

Les huit rencontres se sont passées en deux temps.

Dans un premier temps, l'animatrice nous présente de façon dynamique l'historique du tarot de Marseille. Avec méthode, elle dévoile chaque carte (22 arcanes) qui représente les étapes évolutives de l'âme.

Lors de la deuxième série de cours, Sylvie nous transmet sa passion du tirage aux tarots. Elle nous initie au tirage en croix (4 cartes) ainsi qu'au mélange et à la manipulation des cartes. Formulation de l'intention et concentration sont des clés déterminantes.

C'est donc, dans un climat d'ouverture, que nous avons appris à mieux saisir le message de chacune des lames. Et c'est dans le plaisir et le respect que nous avons développé une belle chimie de groupe qui incite à une suite.

Merci, Sylvie, pour ton professionnalisme, ton dévouement et ta patience infinie.



Sylvie Pellegrini
Numérologue et
Tarologue de coaching

Méditation zen et pratique artistique méditative

(Du 11 avril au 16 mai 2024)

La vie défile à toute vitesse, mais lors de ce cours tout ralentit et le moment présent se savoure ! Avec passion et expérience, Christine Girard nous enseigne l'art intuitif ainsi que l'art de méditer.

À partir de trois couleurs primaires et en fixant notre attention sur notre respiration, nous réalisons des teintes, des formes. Nous jouons, comme le dit si bien la professeure, à superposer, à juxtaposer ou à faire interagir ce médium qu'est l'aquarelle. Nous explorons librement. Nous devenons fières de créer.

Parallèlement, nous observons nos ressentis. Si le plaisir disparaît et que la critique apparaît, on ramène l'esprit dans le moment présent. Au lieu de réagir, vaut mieux accueillir ce qui est. Même la peine peut être utilisée comme canalisateur. Et là, se produit quelque chose de libérateur.

Alors, pourquoi ne pas méditer par l'art et réduire, voire éliminer les jugements négatifs qui nous pèsent dans la vie ?



Christine Girard
Artiste

Synergologie

(Le 13 et 27 mai et le 3 et 10 juin 2024)



Christine Gagnon
Spécialiste

Même si nous avons déjà suivi les premières sessions données par madame Christine Gagnon, nous avons eu l'agréable surprise de constater qu'il nous restait encore beaucoup de matériel à apprendre dans ce domaine d'expertise. Pour nous éduquer davantage, madame Gagnon, qui a plusieurs années d'expérience auprès d'enquêteurs, de policiers, de groupes de toutes sortes, nous a présenté plusieurs photos, images, bouts de films d'enquêtes réelles afin de nous démontrer que le corps ne ment pas.

Que ce soit par les mouvements de la bouche, les ports de tête, les positions du corps, les microdémangeaisons, les directions du regard, etc., tous ces éléments peuvent constituer des indices importants venant appuyer ou contredire le langage de notre interlocuteur.

Comme seule l'habitude nous rend plus habiles à détecter les fines nuances, nous avons dû observer dans notre quotidien, auprès de nos proches ou lors d'entrevues télévisées, les notions apprises afin d'aiguiser notre habileté à détecter le langage du corps et ainsi nous permettre de pratiquer l'art de découvrir la vérité...

Musicothérapie

(Le 23 et 30 mai et le 6 et 20 juin 2024)



Annabelle Brault
Musicothérapeute

« Parfois, la musique est le seul médicament dont le cœur et l'âme ont besoin. »

Annabelle Brault, musicothérapeute, certifiée, amène chacune des participantes à découvrir ce que la musique fait vibrer en elle. Que ce soit en chantant, en composant une chanson ou en jouant d'un instrument pour créer et allier les sons, les ateliers sont animés de façon à favoriser les échanges, les prises de conscience et le regard vers l'intérieur. Le laisser-aller est permis, sans jugement.

Annabelle nous accompagne avec sa guitare et sa belle voix pendant les quatre ateliers harmoniques et fournit le matériel requis pour nous permettre de découvrir la richesse des notes et des paroles de chanson. Ces chansons qui continuent de jouer dans la tête, qui nous habitent et qui vibrent dans le cœur aussi longtemps que souhaité.

« La musique est partout autour de nous. Il suffit de l'écouter. » (Tiré du film August Rush)

Dîner communautaire

(Le 29 mai 2024)

À la suite du dîner communautaire du 29 mai, nous avons eu la chance de participer, durant deux heures, à un atelier de danse.

L'organisme sans but lucratif Prima Danse, dont la mission est d'utiliser la danse comme moyen d'intervention auprès de différentes clientèles est venu nous divertir.

Les deux animatrices qui sont danseuses de formation nous ont montré des mouvements pleins de modernité et de jeunesse. Des mouvements qui proviennent autant de la danse contemporaine, du hip-hop, de la danse africaine, etc.

L'enchaînement des mouvements nous a permis de travailler notre mémoire, de rester connectées au présent et de créer une cohésion dans le groupe d'une vingtaine de personnes, par les rires et le plaisir partagé. Du pur bonheur! Une magnifique activité pour le corps et le cerveau, accessible à toutes (même aux personnes à mobilité réduite) où l'on cultive le bien-être par le mouvement.

Quoi de mieux que de retrouver les possibilités que nous avons, plutôt que les limites.



Prima Danse

Activité récompense pour les bénévoles

(Le 13 juin 2024)

Voulant remercier les bénévoles pour leur implication, le Centre pour femmes Impact souhaitait faire une activité rassembleuse, mais inhabituelle.

Donc, nous nous sommes retrouvées chez Asylum, à Longueuil, pour un jeu d'évasion et de mystères à résoudre.

Notre mission : Rassembler nos meilleures acolytes (10 dévouées divisées au hasard en 2 équipes) et se creuser les méninges afin de résoudre les énigmes qui nous permettraient de nous évader et gagner contre l'autre équipe.

Faute de temps ou de patience, nous avons quitté sans avoir réussi.

Pour terminer notre escapade sur une note positive, nous avons partagé un délicieux repas au Quai 99 de Longueuil, en nous remémorant les instants cocasses de la journée.

Quelle belle façon de dire MERCI !



Yoga sur chaise

(Du 20 septembre 2024 au 28 février 2025)



Danielle Montmarquette
Professeure de Yoga

Le yoga pratiqué sur une chaise aide à maintenir une bonne qualité de vie tout en respectant les besoins de notre corps malgré ses limites.

Le fait d'être assise donne toute son importance à notre colonne vertébrale et madame Danielle Montmarquette, accréditée depuis 2018, nous assure que nous en prendrons grand soin tout au long des diverses séances hebdomadaires offertes en zoom.

Ainsi, débutant les cours avec l'intention de la pratique, nous amenons notre esprit dans l'ici et maintenant. Quelques mudras augmentent la concentration, également.

Ensuite, au gré des exercices de respirations et des diverses postures (la déesse, l'arbre, etc.) nous travaillons la mobilité, l'équilibre et la souplesse. Les salutations au soleil et à la lune (séries de flexions, de torsions et d'engagements musculaires) quant à elles, améliorent notre force physique.

Le chant du AOM, lui, nous permet de porter attention aux vibrations émises et nous prépare à la courte séance méditative.

Bref, c'est toutes ensemble, que chaque vendredi matin, on se branche sur le mieux-être et améliorons notre santé physique et mentale. Qui plus est, nous intégrons Paix, Amour et Joie tout en douceur.

Paix dans notre cœur... Paix dans nos paroles... Paix dans nos pensées... Quel beau mantra nous répète l'animatrice, pour clore chacune de nos rencontres !

Démystifier la finance

(Le 1er, 8, 15 et 22 octobre 2024)



Mélissa Lepage
Conseillère Financière

Bon gré, mal gré, nous avons tout avantage à comprendre les aboutissants de notre situation financière.

Avec tout le dynamisme de sa jeunesse, pendant 4 sessions de deux heures chacune, Mélissa Lepage Coriolan, conseillère financière, a su vulgariser et rendre accessible le jargon financier.

Elle nous a permis de mieux comprendre les différents termes (Fonds/Actions, ratio des frais de gestion, diversification et répartition du portefeuille, etc.) et de les repérer sur nos propres documents. En abordant les marchés de placements, les assurances de toutes sortes et les rentes, nous sommes maintenant plus outillées pour prendre des décisions qui optimiseront nos ressources, tout en minimisant les risques.

Des notions clés comme : la nécessité d'un budget réaliste, l'analyse régulière de notre situation, l'impérativité d'une gestion rigoureuse, l'importance de magasiner avant de renouveler tout contrat, l'obligation d'informer nos proches, etc., font partie de ses précieux conseils.

Alors, à quand sa prochaine visite ?

Conférence sur les différents thés et leurs bienfaits

(Le 11 novembre 2024)

Ce n'est pas un secret de savoir que le thé est une boisson millénaire, originaire de Chine, aux multiples vertus. Cependant saviez-vous que le thé noir, le thé vert et le thé blanc proviennent tous de la même plante et que c'est le degré d'oxydation des feuilles qui donnent naissance à ces différentes variétés ?

Madame Josiane Monette, de la maison Camélia de Montréal a entretenu une vingtaine de femmes, sur la culture du théier, sur les différentes variétés de thé et leur classification, ainsi que sur l'importance des règles à suivre pour bien réussir un breuvage à saveur unique.

Saviez-vous que l'on ne doit pas laver la théière au savon ? Que l'on doit préchauffer la théière avant l'infusion ? Que les proportions de thé et d'eau ont leur importance ? Et que la température de l'eau a une grande incidence lors de l'infusion et qu'elle n'est pas la même selon les variétés de thé ?

La conférencière nous a aussi fortement suggéré d'infuser librement les feuilles entières afin qu'elles libèrent leur arôme exceptionnel et offrent un thé plus gouteux. Nous avons eu la chance de déguster à deux reprises cet élixir. Hum !

Et c'est dans cette atmosphère de partage que nous retenons que les atouts du thé ne se limitent pas au goût, mais qu'ils permettent aussi de s'offrir un moment de détente savoureux rempli de chaleur !

SanTHÉ



Le monde fascinant de l'intelligence artificielle

(Le 2 décembre 2024)

C'est avec plaisir que nous recevions à nouveau, Madame Christine Gagnon.

Toujours à la fine pointe de l'information, elle vient cette fois nous éclairer sur cette nouvelle révolution qu'est L'Intelligence Artificielle (IA) ; ce processus d'imitation de l'intelligence humaine à partir d'algorithmes.

Que ce soit Alexa, Spotify, Netflix, ou Tesla et ses voitures autonomes, ce sont tous des types d'utilisation de l'intelligence artificielle parmi tant d'autres.

Donc, pour nous permettre de bien nous initier, madame Gagnon nous a suggéré de télécharger l'application gratuite CHATGPT sur notre cellulaire afin d'expérimenter l'IA. Que de surprises ! L'Humain face à la machine... nous étions bouche bée. Tant de possibilités ! Et pour pousser plus loin, Christine nous a présenté un extrait mettant en vedette Mika, la nouvelle PDG, d'une société logée en Pologne, qui a l'apparence d'une jeune femme, mais qui est en fait un robot. WOW!

Donc, comme le disait si bien l'animatrice, on doit se préparer à cette vague de transformation, si on ne veut pas être dépassée. Il s'agit de reconnaître ses avantages (rapidité, connaissances variées, performance décuplée, etc.) mais aussi d'avoir conscience de ses limites (manque de confidentialité, vulnérabilité aux cyberattaques, pas toujours véridique, etc.)

Ainsi en se familiarisant avec IA, on découvre des possibilités et en restant humainement intelligentes on applique la prudence.



Christine Gagnon
Spécialiste



Cybercriminalité 2

(Le 3 décembre 2024)

Dans une salle bien remplie, les participantes ont chaudement accueilli Mme Christine Gagnon, sommité mondiale en analyse du comportement.

Sachant que la cybercriminalité se produit lorsque les auteurs de menace profitent des vulnérabilités des logiciels et du comportement humain en ligne, madame Gagnon pousse encore plus loin les conseils pour s'assurer de notre sécurité.

Quelques concepts clefs sont à garder en tête :

- **Savoir, c'est avoir le pouvoir ;**
- **Savoir** se renseigner, c'est se protéger ;
- **Savoir** que nous sommes tous une cible potentielle pour les fraudeurs ;
- **Savoir** que les fraudeurs agissent en ligne, au téléphone, par courriel ou en personne ;
- **Savoir** vérifier l'authenticité des sites internet (httpS/cadenas, savoir détecter les erreurs typographiques ou les adresses suspectes ;
- **Savoir** protéger ses informations personnelles en utilisant un antivirus, un gestionnaire de mots de passe et l'authentification multifactorielle ;
- **Savoir se fier à son intuition** pour prévenir une fraude.

Différents autres enseignements ont été présentés durant l'après-midi. Nous avons aussi visionné des exemples vidéos de cybercriminalité et le tout fut alimenté puisque la grande majorité des personnes présentes avait vécu ou connu des gens qui s'étaient fait prendre à des cyber-arnaques.

Bref, les participantes sont ressorties confiantes avec une meilleure connaissance des outils nécessaires afin d'éviter d'être piégées et avec la détermination d'en parler autour d'elles.

Et on retient que si tu es une victime d'une cyberattaque, tu **BIPES.**

Bloquez la personne, **Ignorez** les futurs messages, **Parlez-en**, **Enregistrez** les messages ou faire une capture d'écran, **Signalez** à la police.



Déjeuners 2024-2025

Printemps, automne, hiver c'est un rendez-vous!

Les membres intéressées se rendent au restaurant « Le p'tit réveil » de Varennes pour un brunch en bonne compagnie.

L'atmosphère d'amitié créée par les participantes contribue à engendrer un environnement sympathique et accueillant.

On jase, on socialise, on rit.

Un p'tit câlin par-ci et l'on se souhaite la bienvenue. Un p'tit mot gentil par- là et l'on se transmet des vœux. Et dernièrement, ce fut un petit chocolat par-ci et un autre par là pour fêter la St-Valentin.

Cette rencontre, c'est aussi le moment, où les membres du conseil d'administration ou la directrice du Centre pour femmes Impact communiquent diverses informations, tout en sondant le terrain sur les types d'activités souhaitées.

C'est donc l'occasion de vous joindre à nous pour participer à ces beaux moments et en garantir le succès.

On vous attend !



Dîner de Noël

(Le 5 décembre 2024)



Pour terminer l'année 2024 en beauté, une vingtaine de membres ont participé au dîner de Noël organisé par le Centre pour femmes Impact.

Installées au restaurant « Le vieux Dulluth » de Boucherville, toutes avaient les yeux brillants et le sourire aux lèvres.

Après un toast rempli de bons vœux, chacune dégusta son repas. L'atmosphère était à la fête et la cacophonie des échanges et des rires le confirmait.

Pour ajouter au ton festif, des cadeaux furent offerts par les membres du conseil d'administration et la directrice. Ces présents provenaient d'objets que l'on souhaitait donner au suivant. Toutes quittèrent avec soit une toile, soit un casse-tête, soit un livre, soit un lutin ou une babiole. Quelle bonne idée !

Journée Internationale des droits des femmes

(Le 10 mars 2025)

C'est le 10 mars 2025 qu'une vingtaine de femmes ont célébré la journée des droits de la femme, lors d'un petit-déjeuner au restaurant.

Monsieur Xavier Barsalou-Duval, député de notre comté ainsi que son adjointe, Madame Carole Audet étaient des nôtres.

Lors d'une allocution, Monsieur le Député a rappelé que les droits des femmes ont bien avancé depuis des décennies, mais que tout reste fragile... Encore.

Madame Buteau, membre du Conseil d'administration du Centre pour femmes Impact a quant à elle, remercié les femmes présentes pour ce qu'elles apportent à notre organisme, en soulignant que les femmes ont toujours eu un rôle essentiel dans le bénévolat et la société.

De plus, avec la générosité de cœur qu'on lui connaît, Ginette Bélanger, notre présidente a permis à chacune de piger au hasard une pensée positive pour égayer leur journée. L'objectif fut atteint, car certaines sont reparties avec le petit bout de papier dans leur main.

Bref, ce n'était pas un événement officiel, mais une belle occasion de souligner sans prétention, l'importance de cette journée annuelle, de fraterniser (peut-être devrions-nous dire féminiser) avec les femmes qui nous entourent.

Bravo et merci pour cette belle rencontre.



Hommage à Ginette Bélanger

Ginette est sans conteste une femme volontaire, engagée, rassembleuse et d'une grande ouverture d'esprit.

Co-fondatrice de Contact'L de Varennes, elle a été une amie proche de Laure et a longtemps été ses yeux.

Membre du conseil d'administration (CA) depuis 1997, elle en est la présidente depuis 2018.

Partenaire fidèle et active de Contact'L depuis ses débuts, Ginette s'est aussi distinguée en tant qu'ambassadrice exceptionnelle auprès des autres organismes de la région.

Elle incarne la bienveillance, toujours prête à offrir son aide, sans compter ses efforts. Son engagement s'est aussi manifesté au sein de la Nuit des sans-abris, où elle a donné de son temps pendant six ans.

Certaines personnes rendent le monde meilleur.

Ginette en fait partie. À noter que sa contribution remarquable a été officiellement reconnue et honorée le 23 avril 2022 par le lieutenant-gouverneur du Québec, qui lui a remis la médaille d'argent.

Ton ouverture d'esprit et ton implication dans le développement de l'organisme ont été des moteurs essentiels dans l'union de Contact'L avec le Centre pour femmes Impact.

Ginette, tu es une véritable source d'inspiration ! Merci !



Hommage à Diane Roy

Nous tenons à reconnaître l'engagement bénévole soutenu de madame Diane Roy, femme de cœur remarquable.

Dès 2010, secondée de Mme Nicole Bournival, elle a mis sur pied le comité des femmes handicapées (CFH). Ensemble, elles ont organisé une levée de fonds pour financer les activités du comité.

Diane fut notamment instigatrice des « marches exploratoires » en 2013 et 2015, destinées à sensibiliser les décideurs municipaux, provinciaux et fédéraux, à la sécurité en milieu urbain pour les personnes à mobilité réduite.

Au fil des années, Diane a organisé de nombreux pique-niques pour ses membres. Elle s'est également impliquée dans l'organisation de la nuit des sans-abris.

Après quinze ans de présidence au comité des femmes handicapées, toujours prête à rendre service et à donner un coup de main, Diane s'est démarquée.

Handicapée elle-même, elle est devenue un emblème pour Contact'L de Varennes maintenant devenu Centre pour femmes Impact. Avec son humour bien à elle, son dynamisme et sa personnalité attachante, elle s'est avérée être une influence positive auprès de nombreuses femmes.

En 2023, à la suite du déménagement imposé au centre Impact et n'ayant plus d'endroit où se rencontrer, elle a offert avec générosité que les activités du CFH se déroulent chez elle. Ainsi, une douzaine de femmes, incluant les accompagnatrices bénévoles, se sont retrouvées mensuellement à sa résidence pour échanger, s'amuser et briser l'isolement. Rien de moins !

Dernièrement, en novembre 2024, à la suite d'ennuis de santé, Diane a mis sur pause ces rencontres. Ce sera en avril 2025 que le comité se retrouvera à nouveau, mais cette fois à l'Espace des Bâtisseurs.



Remerciements à Marjolaine MIKA Gagnon

« De même que le fleuve retourne à la mer, le don de l'homme revient vers lui ». (proverbe chinois)

Marjolaine MIKA Gagnon, designer graphique et artiste peintre, est passionnée par la communication visuelle. Elle est aussi une artiste sensible créant des œuvres émouvantes aux couleurs riches et vibrantes.

Avec son grand cœur et pour faire place à ses nouvelles créations, MIKA, par l'entremise du Centre pour femmes Impact, a fait don d'une vingtaine de ses toiles encadrées.

Rappelons-nous, de ces toiles offertes lors d'activités spéciales, que ce soit à la Journée de la Femme ou encore au Party de Noël. On en a fait des heureuses!

Alors ces quelques mots sont là pour la remercier chaleureusement de cette grande générosité envers les femmes. Merci à cette artiste remplie d'intensité et de talent qui plus est, donne au suivant.

Pour mieux la faire connaître, vous pouvez consulter à partir de Google:

www.atelier-ray.ca



Merci !

À nos subventionnaires et donateurs

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

Québec



PROGRAMME
NOUVEAUX
HORIZONS
POUR LES AÎNÉS



Des projets qui changent la vie des aînés

Canada

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

Canada

*Secrétariat
à la condition
féminine*

Québec



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

Site web

<https://centreimpact.org/>

Facebook

<https://www.facebook.com/centrepourfemmesimpact>

