

Rapport annuel

2025-2026

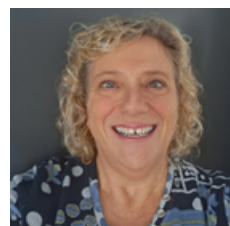


**S'outiller aujourd'hui
pour transformer son
demain !**

Table des matières

→	Mot de la présidente	1
→	Mot de la directrice générale	2
→	Organisme reconnu membre de l'Action Communautaire Autonome (ACA)	3
→	Conseil d'administration	4
→	Historique	5
→	Le Centre en chiffres	6
→	Bénévoles	7
→	Nos activités	8
→	Publicité, représentation et engagement dans la communauté	18
→	Formations et apprentissages	19
→	Perspectives 2026-2027	19
→	Conclusion	20
→	Nos partenaires	

Mot de la présidente



À vous toutes,

Depuis ma nomination comme présidente en juin 2025, j'ai accueilli avec passion et détermination les défis et les responsabilités liés à ce rôle. Mon désir de revamper le Centre pour femmes Impact n'a cessé de grandir.

L'arrivée de notre nouvelle directrice générale, en août 2025, a insufflé un véritable vent de fraîcheur. Sa vision a inspiré et dynamisé l'équipe.

Notre offre d'activités renouvelée a suscité un véritable élan qui s'est traduit par une augmentation de notre membrariat de plus de 50 %.

Une telle réorganisation a exigé la collaboration des membres du conseil d'administration. Leur patience et leur soutien ont accompagné mes premiers pas et ont rendu la transition profondément humaine. Je leur en suis reconnaissante.

Merci à notre équipe (directrice, agente au développement communautaire et administratrices) et à nos bénévoles, qui donnent au Centre leur énergie, leur chaleur, leur couleur, créant un lieu vivant, vibrant et profondément bienveillant envers toutes les femmes de Varennes et des environs.

Et vous, chères membres..., vos sourires, vos accolades, et votre présence sont autant de preuves de votre appui. Ils me touchent sincèrement. Sachez que c'est ensemble que nous créons la différence. C'est ensemble, que nous bâtissons un lieu où les femmes se sentent vues, accueillies et valorisées.

L'année 2026 sera une année de consolidation et de vision mobilisatrice. Le remarquable travail de restructuration réalisé jusqu'à présent se poursuivra.

N'oubliez pas que c'est **avec vous, par vous et pour vous** que le Centre pour femmes Impact existe et rayonne.

Avec gratitude,

Diane Beauchemin

Mot de la directrice générale



C'est avec enthousiasme que j'ai joint la grande aventure du Centre pour femmes Impact en août 2025. En un peu plus de six mois, grâce à l'implication du conseil d'administration et de bénévoles engagées, le développement des activités a pris un bel essor.

Dès mon arrivée, j'ai souhaité consulter les membres afin de mieux connaître leurs besoins et attentes. Les journées Portes ouvertes d'août et de janvier ont permis de recueillir de précieuses idées qui ont contribué à bâtir une programmation dynamique, favorisant l'arrivée de nombreuses nouvelles membres et consolidant les acquis du Centre.

Cette croissance a aussi mené à une réorganisation de l'équipe, notamment avec la création du poste d'agente en développement communautaire et l'arrivée de Sandrine Arsenault, formée en travail social, permettant d'offrir un nouveau service d'accompagnement gratuit aux membres.

J'aimerais aussi souligner l'apport financier des deux (2) sources gouvernementales essentielles à la réalisation de nos activités. D'abord le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) qui soutient la réalisation de la mission du Centre (programme québécois) puis le Programme de Nouveaux Horizons aux Aînés (PNHA au fédéral) pour une subvention de projet en 2025.

Malgré les défis financiers liés au maintien d'activités accessibles et de qualité, je demeure très positive pour l'avenir. Ma plus grande récompense est de voir des femmes s'épanouir, prendre leur place et développer des liens d'appartenance et significatifs dans un espace bienveillant et sans jugement. Je suis convaincue qu'ensemble, nous continuerons à faire du Centre un milieu de vie inspirant et rassembleur.

Anne Choquet

Organisme reconnu membre de l'Action Communautaire Autonome (ACA)

1 : Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif

Le Centre qui a son bureau à Varennes est enregistré comme organisme à but non lucratif depuis 2007. Il ne génère pas de profit.

2 : Être enraciné dans sa communauté

Le conseil d'administration est composé de femmes issues des membres. D'autres membres se greffent à différents comités de façon ponctuelle. Aussi, le Centre collabore avec plusieurs partenaires locaux (Cercle de Fermières de Varennes, Club FADOQ de Varennes, Maison des Enfants de la Montérégie, Chevaliers de Colomb Conseil 3808, CHSLD local, etc).

3 : Entretenir une vie associative et démocratique

Les membres sont consultées régulièrement par sondages et courriels, à des moments clés de l'année. La tenue de l'assemblée générale annuelle permet aux membres d'élire leur conseil d'administration, d'approuver les documents financiers et les actions de l'année.

4: Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques

Le Centre a défini librement sa mission et ses orientations qui sont inscrites dans ses lettres patentes. Les activités sont planifiées en cohérence avec la mission, conjointement avec les membres qui énoncent leurs besoins et intérêts.

5 : Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté

La naissance du Centre est le fruit du besoin émis par des femmes issues de la communauté souhaitant briser l'isolement et créer un espace d'entraide. Cette origine continue d'orienter les actions du Centre.

6 : Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale

Notre mission vise le développement de l'autonomie et l'amélioration de la vie des femmes. Par nos activités et nos actions communautaires, nous défendons les droits des femmes et luttons contre les inégalités en favorisant des solutions collectives et durables.

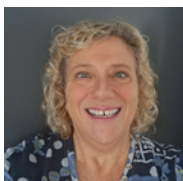
7 : Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées

Nous encourageons la participation citoyenne dans le milieu communautaire, municipal et régional. Notre approche globale tient compte des réalités des femmes et valorise leur parole dans toutes les sphères de leur vie économique, sociale, légale et démocratique.

8 : Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public

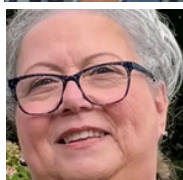
Notre conseil d'administration est composé de membres de l'organisme, indépendant du réseau public.

Conseil d'administration



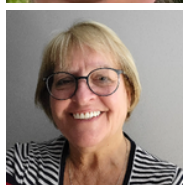
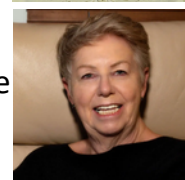
Diane Beauchemin, présidente

Jacqueline Meunier, vice-présidente



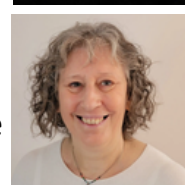
Marie Dussault, trésorière

Micheline Lapointe, secrétaire



Jocelyne Barabé-Gauvin, administratrice

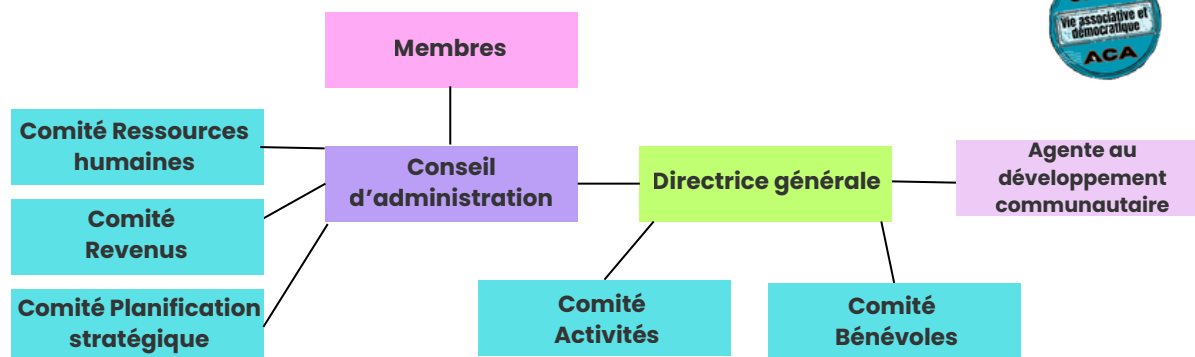
Dominique Damien, administratrice



Réunions du conseil d'administration tenues les : 29 avril, 21 mai, 2 juin, 14 août, 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 12 décembre 2025 puis 12 février et 18 mars 2026.

Comités. Les comités de gouvernance (Ressources humaines et Revenus) ont été formés de même que les comités opérationnels (Activités et Bénévoles). Toutes les administratrices se sont impliquées dans l'un ou l'autre des comités et même sur plusieurs afin de rendre à terme l'ensemble des dossiers.

Un total de 1233 heures de bénévolat a été réalisé par les membres du conseil d'administration. La mise en place de structures organisationnelles plus formelles a fait en sorte que les heures se sont additionnées à un rythme effréné. Le cumul de ces heures inclut notamment l'élaboration de la politique sur les conditions de travail, la mise à jour des règlements généraux, la préparation des documents nécessaires à l'embauche de la nouvelle directrice générale, la tenue de deux (2) assemblées spéciales, le changement de bureau de comptables et d'institution financière, la reconduction du bail de location du bureau, de la représentation auprès de partenaires du milieu, le départ de deux (2) administratrices et l'arrivée de deux (2) autres, l'auto-évaluation du conseil d'administration, la présence à des formations sur la gouvernance, etc.



Historique

2025

- o Départ à la retraite de la directrice générale et embauche d'une nouvelle.
- o Départ à la retraite de la co-fondatrice Madame Ginette Bélanger alors présidente.
- o Abolition du poste d'adjointe administratrice et création d'un poste d'agente en développement communautaire.

2024

- o Déménagement de l'organisme dans les nouveaux locaux de l'Espace des Bâisseurs.

2022

- o Changement de nom, du logo et du visuel.
- o Une programmation annuelle gratuite est rendue possible grâce à des subventions.

2020

- o Interruption de toutes les activités en mars due à la pandémie du coronavirus.

2019

- o Embauche d'une directrice générale pour assurer la pérennité du Centre.

2017

- o Décès de madame Laure Frappier, fondatrice de Contact'L.
- o Création de la page Facebook de l'organisme.

2016

- o Mise en route du site web.

2011

- o Mise sur pied du Comité des femmes issues de l'immigration.

2010

- o Mise sur pied du Comité des femmes en situation de handicap.

2009

- o Installation dans un local administratif au Centre communautaire de Varennes.

2008

- o Première programmation d'activités.
- o Instauration d'une carte de membre annuelle.

2007

- o Immatriculation de Contact'L au Registre des entreprises.
- o Accréditation comme organisme communautaire par la ville de Varennes.

2005

- o Début des présentations de conférences et formations.

2003

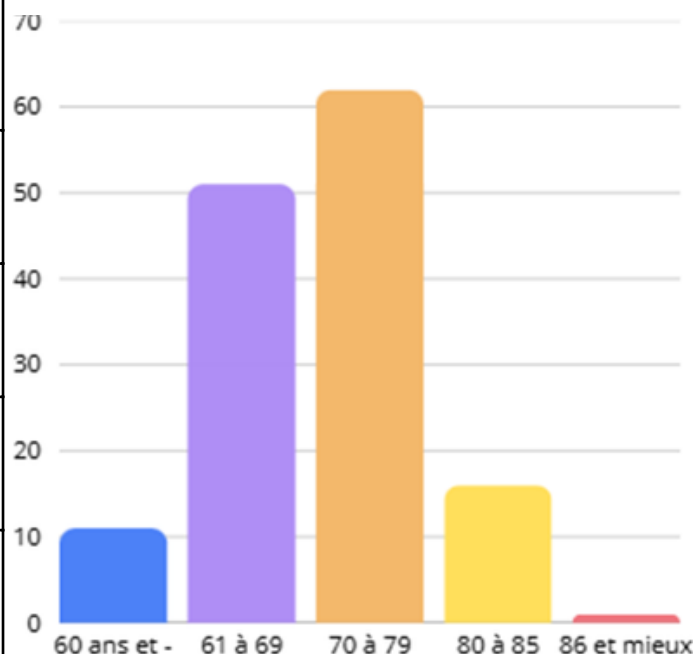
- o Création de Contact'L de Varennes par Madame Laure Frappier.



Le Centre en chiffres

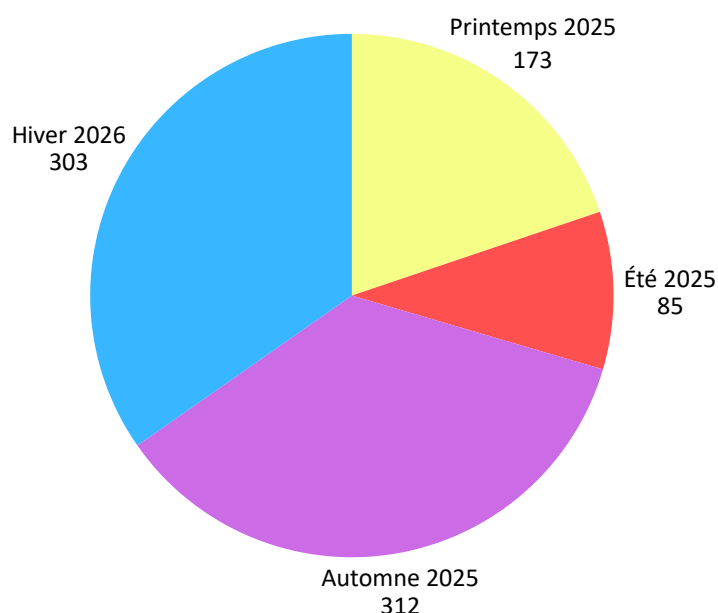
ANNÉES	MEMBRARIAT
Au 31 mars 2026	146
2024-2025	97
2023-2024	76
2022-2023	91
2021-2022	101

Moyenne d'âge chez les membres



Nombre total de membres ayant participé aux différentes activités : 96/146

Nombre total de participantes :



Printemps 2025	173
Été 2025	85
Automne 2025	312
Hiver 2026	303
Total	873

Bénévoles

L'implication des bénévoles dans toutes les sphères d'activités du Centre demeure une condition essentielle à son existence. L'atteinte de la mission ne peut se faire que Par, Pour et Avec les femmes du milieu. Ces dernières sont à la base même des grandes orientations et façonnent les principales actions. Elles contribuent tous les jours à la réalisation des services et des activités.



Les 32 bénévoles ont réalisé un total de 320 heures de bénévolat.

Un immense merci à toutes qui donnent généreusement de leur temps, de leur énergie et de leur bonne humeur. Par votre présence, votre écoute et votre engagement, vous contribuez chaque jour à créer un milieu accueillant, vivant et solidaire au service de toutes les femmes membres. Votre implication fait une réelle différence et enrichit profondément la vie du Centre.



Prix bénévole d'exception à Diane Beauchemin

Le 20 février 2026, Madame la députée de Verchères, Suzanne Roy nous a rendu visite pour souligner l'engagement exceptionnel de Diane Beauchemin, récipiendaire du Prix bénévole d'exception 2026. Par son dévouement, sa bienveillance et son énergie communicative, Diane a contribué de façon remarquable à la mission du Centre pour femmes Impact durant la dernière année.



Nos activités

Gestion des comportements difficiles par Christine Gagnon (Les 10 et 17 avril 2025)

Animé par Christine Gagnon, cet atelier a permis aux participantes de mieux comprendre et gérer leurs émotions face à des situations difficiles. À l'aide d'outils concrets de communication et d'observation, elles ont appris à prévenir les conflits et à adopter des réactions plus adaptées, favorisant des relations plus saines.

L'art floral (Les 24 avril et 1er mai 2025)

Avec Chantal Sicotte, les participantes ont découvert des techniques de fleuristerie et échangé des conseils pratiques. Elles ont créé leurs propres arrangements, développant leur créativité tout en partageant un moment agréable et inspirant.



Initiation au pendule (Le 20 mai 2025)

Animé par Annie Bélanger, cet atelier a permis aux participantes de découvrir l'utilisation du pendule dans une approche intuitive. Elles ont renforcé leur confiance et leur écoute intérieure, dans un climat d'ouverture et de bienveillance.

Formation téléphone intelligent (Le 29 mai 2025)

L'usage efficace et sécuritaire des téléphones cellulaires ainsi que les particularités des différents types ont été expliqués et mis en pratique. L'animatrice Sophie Courchesne, par son expertise, a permis à chacune d'apprendre à son rythme et selon ses besoins car, suivre l'évolution de la technologie reste un réel défi.



Journée Portes ouvertes (Le 28 août 2025)



La Journée Portes ouvertes du 28 août du Centre pour Femmes Impact a connu un franc succès avec la participation de plus de 50 femmes venues découvrir l'organisme et l'énergie renouvelée de son équipe bénévole. Les participantes ont expérimenté divers ateliers, partager leurs intérêts et exprimer leurs besoins afin de contribuer à l'enrichissement de la programmation à venir.

Programme VOIR (Les 8, 15, 22 et 29 septembre 2025)

Animé par Christine Gagnon, ce programme visait la prévention de la violence conjugale et familiale. Les participantes ont appris à reconnaître les signes de tension et les comportements à risque, ainsi qu'à utiliser des outils pour intervenir de manière préventive. Cette formation a renforcé leur capacité d'observation, leur vigilance et leur confiance pour agir ou soutenir leur entourage.

Planifier vos funérailles selon vos moyens (Le 24 septembre 2025)

Animé par Hélène Hétu de l'ACEF Rive-Sud, cet atelier a permis aux participantes de mieux comprendre les options liées à la planification funéraire. Elles ont exploré les choix disponibles, les démarches à effectuer et son aspect financier. Cette rencontre leur a offert des outils concrets pour prendre des décisions éclairées et adaptées à leur réalité.

Marche mondiale des femmes (Le 12 octobre 2025)

Le 12 octobre 2025, des femmes de tous horizons se sont réunies à Québec pour célébrer leur force et revendiquer l'égalité. Le Centre pour femmes Impact et plusieurs autres organismes se sont rendus sur place pour marcher à l'occasion de cette journée de solidarité. Entre chants, slogans et rires partagés, les participantes ont transformé les rues en un véritable espace d'expression et de visibilité. Plus que marcher, c'était affirmer que chaque voix compte et que les droits des femmes doivent être respectés et reconnus. Cet événement a rappelé l'importance de l'engagement collectif pour la justice sociale et la dignité de toutes et qu'ensemble, il est possible de créer un changement lorsque l'on s'unit avec courage et détermination.



Évènement créatif et gourmand (Le lundi 13 octobre 2025)

En cette journée de congé de l'Action de grâce, les femmes ont eu l'occasion de se retrouver autour d'une même table pour créer et échanger dans la bonne humeur.

Cet après-midi convivial, animé par Mélodie Arsenault, a offert un moment de détente où chacune a pu à son rythme, explorer différentes formes de création tout en savourant de délicieuses bouchées.

Coloriage, confection de bijoux de billes, aquarelle, acrylique, broderie, scrapbooking ou diamond painting : la variété des activités a permis de répondre aux goûts et aux envies de toutes les participantes. Ce temps partagé a favorisé la créativité et le plaisir.

Respiration synchronisée, cohérence cardiaque (Le 28 octobre 2025)

L'atelier animé par Ginette Blanchard avait pour objectif d'enseigner une méthode simple de relaxation permettant aux participantes d'apprendre à se détendre profondément, en suivant un rythme de respiration précis.

Les femmes présentes pourront à l'avenir, appliquer ces techniques de relaxation dans leur quotidien, pour mieux gérer le stress et améliorer leur bien-être général.



Démystifier la finance (Les 3, 10, 17 et 24 novembre et 1er décembre 2025)

Ces ateliers animés par Mélissa Lepage-Coriolan offraient aux participantes un espace pour mieux saisir les bases de la finance personnelle. L'objectif était de favoriser l'autonomie financière et de renforcer la confiance dans la prise de décisions au quotidien. Les femmes ont appris à porter attention à leurs placements, assurances, documents notariés, ainsi qu'à l'importance de leur budget. Elles ont également découvert des notions concernant les REER, FERR et autres outils financiers. Elles ont appris à organiser leurs avoirs, à gérer efficacement leur argent et planifier leur avenir.

Les passages de la vie (Le 5 novembre 2025)

L'auteure Céline Dion a offert un moment inspirant et accessible pour toutes les participantes lors de la conférence « Les passages de la vie ». Ces « passages » sont des moments charnières qui poussent à chercher un nouveau sens et à s'adapter aux changements imprévus. Avec humour et simplicité, l'auteure a partagé des réflexions et des pistes de solutions issues de ses quatre livres, tout en invitant les participantes à réfléchir aux choix qui s'offrent à elles.

Les femmes ont réalisé qu'elles traversent souvent des défis et des expériences similaires. Cette conférence leur a permis de partager, d'échanger et de repartir avec des repères concrets pour mieux vivre ces moments de transition.

Noël en ville (Le 15 novembre 2025)

Le samedi 15 novembre, le Centre pour femmes Impact tenait un kiosque au Salon des organismes communautaires et des artisans de Varennes. Cet événement était l'occasion idéale pour présenter la mission, publiciser les services et échanger avec de nombreuses femmes au moyen du jeu interactif mettant en évidence les valeurs du Centre. Des administratrices du Centre et la directrice générale ont accueilli les visiteuses avec enthousiasme, permettant de créer de nouveaux liens et de beaux moments de partage.



Présentation des programmes gouvernementaux (Le 20 novembre 2025)

Présentée par Service Canada, la conférence a permis aux participantes de découvrir un large éventail de programmes gouvernementaux visant à soutenir différents aspects de la vie quotidienne. On parle ici de: Sécurité de la vieillesse, Supplément de revenu garanti, diverses Allocations, Assurance-emploi (y compris pour proches aidants et compassion), Régime de pensions du Canada, Régime canadien de soins dentaires, Prestations pour personnes handicapées, etc.

Les femmes ont reconnu l'importance de signaler rapidement tout changement au gouvernement, de rester vigilantes face aux courriels ou textos suspects et de consulter les sources officielles.

Atelier créatif en art visuel (Le 28 novembre 2025)

L'activité d'auto-coaching a suscité chez les participantes un moment d'intériorisation et de bien-être grâce à l'utilisation du dessin, de la couleur et des mots. Cet outil d'introspection a permis de se connecter à ses émotions et d'identifier ses forces pour mieux accueillir les changements de la vie. Les femmes ont ainsi pu exprimer leur ressenti et prendre conscience de leurs ressources personnelles de manière créative et apaisante. L'animatrice Marjolaine Gagnon a pris le temps d'expliquer clairement chaque étape du processus de réflexion, permettant à chacune de progresser à son rythme et de tirer pleinement profit de cette méthode.



Souper de Noël (Le 18 décembre 2025)

Noël a été célébré de belle façon, dans une ambiance chaleureuse et festive, en compagnie de membres, de quelques participantes du Cercle de Fermières de Varennes et de deux membres des Chevaliers de Colomb Conseil 3808. Le service du mocktail accompagné de musique entraînante a favorisé les échanges et les rires. Un délicieux buffet aux saveurs traditionnelles de Noël a été servi par les membres. Une table de desserts confectionnés par les membres a ajouté une touche gourmande à l'événement. Toutes ont dansé, prolongeant la joie et la convivialité. Ce fut une soirée réussie, remplie de rires, de jeux et de plaisirs partagés.





Journée promotionnelle Fête des Reines (Le 7 janvier 2026)



La journée « Fête des Reines » a permis à nos membres et invitées de vivre un moment rassembleur pour échanger, se rencontrer et découvrir les activités offertes par le Centre.

Au cours de l'après-midi, les participantes ont pu explorer une variété d'activités enrichissantes: aquarelle, Qi-Gong, Yoga, danse et théâtre. L'amitié et le soutien entre les femmes étaient palpables, et le bonheur de partager ces moments ensemble se ressentait dans chaque sourire.

La sexualité des femmes après 55 ans (Le 22 janvier 2026)

La sexologue Valérie Morency, spécialisée en éducation à la sexualité, a présenté une conférence aussi enrichissante qu'inspirante sur la sexualité des femmes de 55 ans et mieux. Cette rencontre a permis de déconstruire plusieurs mythes et de réfléchir aux jugements que les femmes peuvent porter envers elles-mêmes ou envers les autres. Les participantes ont partagé leurs vécus avec authenticité et ont pu poser leurs questions librement. Un moment respectueux, rappelant que la sexualité n'a pas d'âge.

Atelier créatif ZEN (Les 28 janvier, 25 février, 25 mars et 22 avril 2026)

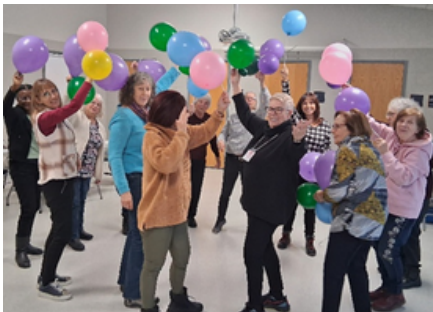
Ces ateliers animés par Christine Girard, ont invité les femmes à un voyage intérieur, où l'aquarelle est devenu un outil de connexion. Chaque mois, les participantes ont exploré leur créativité dans un espace bienveillant et sans jugement. Les séances ont combiné un moment de retour à soi, une pratique artistique intuitive et des échanges de groupe.

Ces ateliers ont permis une connexion au moment présent. Ils visaient également à faire taire l'auto-critique et d'accepter ce qui est. Plusieurs participantes ont mentionné avoir apprécié l'absence de jugement quant aux résultats obtenus. Cela leur a permis de renforcer leur confiance en elles.

Cause-Rit (De octobre 2025 à mars 2026)



Un vendredi par mois, les femmes se sont réunies pour l'activité Cause-Rit, animée par des membres et l'équipe du Centre. Chaque rencontre abordait un thème différent, stimulant le partage d'expériences similaires tout en étant à l'écoute du vécu des autres.



Les sujets explorés étaient variés et adaptés aux intérêts du groupe : découverte du livre "Les cinq langages de l'amour", création d'un tableau de visualisation, ateliers pour mieux se connaître, bricolage de cartes de Noël, etc. Chaque rencontre a favorisé le respect, le dialogue, le soutien mutuel et renforcé des liens de solidarité féminine.

Yoga / Pilates (Du 22 janvier au 26 mars 2026)

Chaque jeudi, Isabelle Dauphin a proposé des séances combinant le yoga sur chaise et Pilates adaptés. Les exercices ont permis de se recentrer, de bouger en douceur, de renforcer le corps et d'améliorer l'équilibre, dans une approche respectueuse du rythme de chacune. Isabelle a adapté les mouvements selon les besoins et capacités physiques des participantes et favorisé une progression en douceur. Les séances se sont terminées par une relaxation ou un auto-massage, offrant un moment de détente, de bien-être et de vitalité.

Yoga sur chaise (Sessions 2025-2026)

Chaque vendredi matin, les participantes ont suivi un cours de yoga sur chaise en ligne animé par Danielle Montmarquette. Accessible à domicile, cette activité a permis de bouger en douceur, malgré les limitations physiques, tout en favorisant la mobilité et la conscience corporelle.

Les séances débutaient par une intention personnelle, suivies d'exercices doux et de respirations profondes, et se terminaient par une relaxation ou méditation, offrant un moment de ressourcement et de bien-être.

Soirée récréative (Sessions 2025-2026)

Chaque 2^e mardi du mois, les femmes se sont retrouvées pour une soirée de jeux de société. Cette activité a permis de s’amuser, d’échanger et de rire dans une ambiance décontractée. Accompagnée d’un café et de bonne humeur, chaque rencontre a favorisé la socialisation et le sentiment d’appartenance au groupe.

Qi-Gong (Sessions 2025-2026)

Les cours de Qi-Gong, offerts chaque semaine en ligne, ont permis aux femmes de pratiquer des mouvements doux inspirés de la tradition chinoise. L’enchaînement des mouvements stimulait l’énergie des méridiens et favorisait le bien-être global. Animées par Lise Lapointe, les séances incluaient également des exercices respiratoires et un moment de relaxation. Les participantes ont même bénéficié de rencontres supplémentaires, renforçant leur pratique et leur sentiment de connexion au groupe.

Déjeuners mensuels (2025-2026)



Le premier lundi de chaque mois, les femmes étaient invitées à se retrouver au restaurant pour un déjeuner. Ces rencontres étaient toujours chaleureuses et amicales, propices aux rires, aux échanges et aux discussions. L’énergie positive du groupe facilitait l’intégration des nouvelles participantes.

Les employées du Centre pour femmes Impact passaient régulièrement pour saluer les membres et partager des informations sur les activités à venir. Ces moments permettaient de socialiser, de se divertir et de créer des liens significatifs.

Femmes en marche (Sessions 2025-2026)

Chaque jeudi matin, lorsque la météo le permettait, les femmes se retrouvaient pour une marche conviviale. Ces balades ont offert une belle occasion de prendre du temps pour soi. Que ce soit pour marcher le long du fleuve ou simplement savourer une conversation entre femmes, chaque sortie alliait bien-être physique et plaisir social.

Prima danse (Sessions 2025 et 2026)

Chaque rencontre visait l'expression de soi et la connexion. La musique accompagnait chaque séance, tandis que les mouvements s'inspiraient de divers styles de danse tels que le ballet, le hip-hop et la danse contemporaine. Les exercices sollicitaient la mémoire, la coordination, la mobilité et la concentration, tout en permettant une liberté d'expression. Dans un climat de non-jugement et de respect, les participantes ont développé leur confiance, relâché les tensions et vécu des moments de plaisir, marqués par une belle énergie collective.



Accès Résidences (Le 4 février 2026)

Animée par Fabienne Coullerez, cette conférence présentait les différents types de résidences pour aînés ainsi que la possibilité d'accompagnement pour un choix plus éclairé. Les participantes ont été sensibilisées à l'importance d'évaluer leurs besoins, leur niveau d'autonomie physique et leur budget afin de faire un choix adapté à leur situation. Certains aspects financiers et légaux ont été expliqués. Cette rencontre a permis de démystifier un processus souvent complexe, de rassurer les participantes et de les outiller pour prendre la meilleure décision possible.



Café juridique : Mandats et régimes de protection (Le 11 février 2026)

Lors de cette formation, les participantes ont approfondi leurs connaissances sur les mandats et les différents régimes de protection convenant le mieux à leur situation personnelle. La conférencière, Me Fanny Durocher de l'organisme Inform'Elle, a su expliquer avec clarté les possibilités quant au choix de la mandataire en cas d'incapacité. Les femmes ont noté les démarches nécessaires pour se munir d'un mandat de protection, ainsi que les éléments pouvant y être inclus. Voilà des informations essentielles pour poursuivre leur réflexion et cheminer de façon éclairée.

Journée internationale des droits des femmes (Le 9 mars 2026)

Précédée par une activité de bricolage, permettant la création d'objets cadeaux à remettre aux femmes inscrites, les extraordinaires bénévoles se sont retrouvées pour la Journée internationale des droits des femmes.

La journée a débuté par un dîner, moment de convivialité et d'échanges riches, suivi de deux témoignages inspirants. Madame Maud Allaire, jeune mairesse de Contrecoeur, a exposé les réalités de son rôle en politique tout en partageant son expérience de mère. Docteure Sylvie Cadet a présenté son parcours conciliant sa vie familiale et professionnelle. Ces deux femmes nous ont inspiré tant pour leurs qualités humaines que professionnelles.

En après midi, les participantes ont rédigé en équipe un acrostiche à partir du mot FEMMES, produisant des résultats touchants et créatifs, lesquels seront repris pour la création d'un chant rassembleur pour notre Centre. Finalement, trois auteures, Dominique Damien, Marie-Michelle Gagné et Carole Bouchard, ont généreusement offert un exemplaire de leur livre en tirage. Cette journée fut un véritable succès où les femmes célébraient la force et la richesse de leur communauté.



Publicité et représentation

Cette année, nous avons renforcé notre visibilité au moyen de différents canaux de communication. Notre présence sur Facebook avec un peu plus de 200 abonné(e)s est de plus en plus active. Nous y partageons la vie du Centre, des informations pertinentes pour les femmes ainsi que des publications d'autres organismes pouvant être utiles à notre communauté. Nous sommes également très actives par l'envoi de courriels, qui est notre principal moyen de communication avec nos membres.

Notre site WEB est demeuré la principale vitrine pour faire connaître le Centre. On y a retrouvé la Mission, la Vision et les Valeurs qui nous distinguent. Il a été aussi possible d'y consulter la programmation en cours. Une plateforme pour l'adhésion et l'inscription aux activités a été installée.

Pour le grand public, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, nous avons bénéficié d'une visibilité dans le journal La Relève grâce à un bandeau promotionnel. Nous avons aussi développé du matériel promotionnel, notamment une épinglette à l'image de notre logo, des chandails à l'effigie du Centre, tout en poursuivant la distribution de notre dépliant.

Des administratrices ont aussi assuré une présence lors d'événements publics afin de développer des liens pouvant mener à d'autres partenariats. On peut mentionner la soirée Desjardins, un vernissage de député, la Journée internationale des bénévoles de la Ville de Varennes, un souper bénéfice des Filles d'Isabelle, etc.

Engagement dans la communauté

Cette année, nous avons poursuivi notre engagement dans la communauté en développant des liens et en participant à différentes initiatives collectives. Nous avons notamment réalisé quelques activités en partenariat avec le CHSLD local, dont une visite à l'Halloween ainsi qu'une activité de rédaction de cartes de Noël destinées aux résidentes et résidents, favorisant ainsi les échanges intergénérationnels.



Nous assistons également à plusieurs tables de concertation et rencontres de partenaires, notamment la Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie, la Table des ressources communautaires de Varennes, le Groupement des Associations de Personnes Handicapées de la Rive-Sud de Montréal Inc, la CDC Marguerite d'Youville et le personnel de la Ville de Varennes. Ces implications nous permettent de maintenir des liens avec d'autres ressources du milieu, de favoriser le partage d'expertise et de mieux répondre aux besoins des femmes de notre communauté.

Formations et apprentissages

Nous avons poursuivi l'actualisation de nos connaissances par la participation à diverses rencontres, formations et activités de perfectionnement. Les membres du conseil d'administration ont été formés sur leurs rôles et responsabilités, l'utilisation des outils numériques, la diversification des sources de revenus et la gouvernance notamment. La directrice générale a démarré une formation universitaire directement reliée à son rôle de gestionnaire d'organisme communautaire en plus d'assister à plusieurs formations sur des sujets directement reliés à la réalité des femmes. L'agente a également assisté à plusieurs formations du même genre, soit en ligne ou en présentiel.

Nous croyons que le développement continu des connaissances permet de mieux accompagner et outiller les femmes, de mieux comprendre la diversité des réalités vécues et d'adapter continuellement les services afin qu'ils demeurent pertinents, accessibles et répondent aux besoins de notre communauté.

Perspectives 2026-2027

Il faut maintenant consolider les premières étapes du développement amorcé en août 2025 et prioriser les actions afin de réaliser la mission du Centre de la manière la plus efficace possible.

Les membres seront amenées à s'exprimer et s'engager encore plus dans le développement des services et activités du Centre car elles sont à la base même de son existence. Le travail de planification stratégique qui se fera ce printemps et cet été permettra de mettre le tout par écrit pour rendre le tout réaliste et adapté à la situation du Centre.

Bien que ce travail semble fastidieux, il ne faut pas oublier qu'il s'agit là d'un exercice nécessaire pour assurer la pérennité du Centre, mais il se fera dans le plaisir et le respect des opinions et compétences de toutes les intervenantes.



Conclusion

L'analyse des données disponibles dans ce rapport pour 2025-2026 a permis de dégager les tendances du Centre pour femmes Impact au cours de ce mandat.

Voici un rappel de nos points forts :

- o Une restructuration dans notre fonctionnement afin d'opérer avec notre nouvelle direction et améliorer notre collaboration avec la Ville;
- o Une planification adaptée à notre réalité et aux besoins de nos membres : écouter et contribuer à transformer une femme à la fois;
- o Une vérification soutenue de nos finances en lien avec nos objectifs et notre capacité de maintenir des activités à des prix abordables qui répondent aux besoins des femmes;
- o La pertinence de consolider nos savoir-faire afin de valoriser la capacité de chaque femme, stimuler l'entraide et le soutien, offrir un lieu de ressourcement, outiller toutes les femmes qui le désirent vers un objectif d'autonomisation;
- o La mise en place de services adaptés à notre ruralité, hors des grands centres;
- o Contribuer au développement de la citoyenneté et au développement social par le soutien aux femmes de notre centre communautaire.

Plusieurs changements organisationnels nous permettent d'envisager positivement l'avenir du Centre pour femmes Impact. Grâce à l'implication bénévole grandissante de nos membres, les activités planifiées ont été réalisées avec succès.

C'est donc avec fierté que nous nous engageons à poursuivre notre offre de services et de soutien à toutes les femmes de Varennes et de ses environs.

Ce que nous livrons reflète avec transparence notre engagement à respecter les objectifs fixés pour que notre service communautaire donne du sens dans la réponse aux besoins des femmes tels qu'exprimés en début d'année.

C'est maintenant à nous toutes de poursuivre dans l'action et la persévérance l'objectif ultime de s'autonomiser!

Merci de votre soutien constant et continuons de travailler ensemble à investir dans un avenir qui nous ressemble et nous rassemble!

Merci à nos partenaires

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

Québec



**LE PROGRAMME
NOUVEAUX
HORIZONS
POUR LES AÎNÉS**



TABLE RÉGIONALE
DES ORGANISMES
COMMUNAUTAIRES ET
BÉNÉVOLES DE LA MONTÉRÉGIE



CDC de Marguerite-D'Youville
Corporation de développement communautaire
Concertier • Développer • Coopérer



TABLE DES
RESSOURCES À LA
COMMUNAUTÉ
DE VARENNES



GAPHRSM
GROUPEMENT DES ASSOCIATIONS DE PERSONNES
HANDICAPÉES DE LA RIVIÈRE-SUD DE MONTRÉAL INC.



Notre mission

Briser l'isolement de toutes les femmes, notamment les aînées, les handicapées et les immigrantes, au moyen d'échanges, d'entraide et d'éducation pour le développement de leur autonomie et l'amélioration de leur vie

Notre vision

Créer un réseau fort pour assurer l'insertion sociale des femmes; Contribuer à l'avancement d'une société égalitaire et non violente; Offrir un milieu de vie permettant le bien-être.

Nos valeurs

Le Centre pour femmes Impact appuie toutes ses actions sur cinq valeurs qui lui sont chères : l'entraide, le respect, l'inclusion, l'autonomie et la solidarité.



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



Pour nous rejoindre: 450-652-0004
Directrice générale: poste 2
direction@centreimpact.org

Agente au développement communautaire : poste 1
info@centreimpact.org

Site web
centreimpact.org
Facebook
Centre pour femmes Impact