

# La mission

Le Centre-Femmes est une ressource locale, gérée par et pour des femmes. C’est un lieu d’appartenance et de transition qui offre à toutes les femmes du Kamouraska de tout âge, une alternative à leur isolement ainsi qu’un réseau d’éducation et d’action.

# Le code d’éthique



## Les valeurs prônées par le Centre-Femmes

- Accueil
- Solidarité
- Confidentialité
- Respect
- Justice

# Le conseil d’administration

Pour l’année 2018-19, il était composé de Mesdames :

- Monette Lévesque
- Hélène Michaud
- Diane Michaud
- Judith Gorman
- Jacinthe Duval
- Julie Courcy

Les administratrices ont participé à huit rencontres régulières, une rencontre spéciale, répondu à plusieurs appels et courriels.

Au sein du conseil d'administration, des sous-comités ont été formés pendant l'année et ont participé à plusieurs rencontres:

- comité Ressources humaines
- comité Politique des bénévoles
- comité Politique de travail

L'assemblée générale annuelle a eu lieu en juin et a rassemblé 32 personnes. Le procès verbal et le rapport d'activités de l'année précédente ont été présentés, ainsi que le plan d'action, les états financiers et les prévisions budgétaires pour l'année 2018-19.

## L'équipe de travail

En 2018-19, l'équipe était composée de:

Annick Mercier, agente administrative et agente sociopolitique

Isabelle Després, coordonnatrice

Judith Dionne, intervenante

Lise Lemay, intervenante

## Les membres

Le nombre de membres actives au 31 mars 2019 était de 112 femmes.

Pour être membre, la cotisation annuelle est de 5\$, ce qui permet de pouvoir voter à l'assemblée générale annuelle et d'être éligible à siéger au conseil d'administration.



Les autres avantages d'être membre est de recevoir par la poste la programmation deux fois par année ainsi qu'un avis de convocation à l'assemblée générale annuelle. D'autres dépliants peuvent être acheminés au besoin. Les non-membres peuvent quand même venir au centre pour profiter du milieu de vie et participer à toutes les activités et groupes d'entraide.

## Les services

**Les heures d'ouverture du centre pour l'année 2018-19 étaient:**

Lundi au jeudi: de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Vendredi : de 8h30 à 12h

ainsi que les mardis et mercredis sur l'heure du midi.

### **Voici les services offerts au Centre-Femmes :**

#### **Le milieu de vie**

Le milieu de vie est l'occasion idéale de briser l'isolement en échangeant avec les autres femmes, en prenant un café autour d'une table, dans le respect de chacune.

Près de 1000 (981) participantes ont profité du milieu de vie du 1<sup>er</sup> mai 2018 au 31 mars 2019, soit en venant jaser tout en prenant un café, faire du casse-tête, que plusieurs apprécient pour permettre de faire le vide ou encore jouer à des jeux de société. L'achalandage du milieu de vie compte donc une moyenne de 23.4 personnes par semaine.

Les mardis et mercredis midi, le centre est ouvert pour permettre à celles qui le désirent de venir dîner avec nous, en apportant leur lunch. Cette nouvelle activité a permis à 252 personnes de partager l'heure du repas tout au long de l'année, que plusieurs apprécient pour briser l'ennui de manger seule. Cette activité a un impact sur la santé mentale et physique des femmes qui selon certaines, manquent d'appétit lorsqu'elles sont seules pour manger. Cette initiative a vu le jour suite à la demande des femmes.

## **Activités en santé et services sociaux**

### **Ateliers de développement personnel et santé**

- ~ Étiquettes nutritionnelles (par un nutritionniste)
- ~ Troubles de la personnalité
- ~ Relations interpersonnelles
- ~ Culpabilité
- ~ Aromathérapie
- ~ Développer le positif à partir du négatif
- ~ Zoothérapie
- ~ Aide médicale à mourir
- ~ Journée plein air
- ~ Langage des émotions
- ~ Hasard et coïncidences

### **11 ateliers avec un total de 186 personnes participantes**

- ~ Club de marche à tous les lundis après-midi, entre 2 et 12 personnes se rencontrent avec une travailleuse pour aller marcher dans les rues de St-Pascal ainsi que dans les différents sentiers du Kamouraska une fois par mois.

### **Ateliers pour contrer l'isolement psycho-social**

- ~ Pique-niques
- ~ Ateliers de bricolage
- ~ Activités de divertissement
- ~ Activités de saison à l'Halloween et à Noël

### **9 ateliers avec un total de 210 personnes participantes**

### **Ateliers animés à l'extérieur du Centre-Femmes**

- ~ L'amitié, pour une causerie à la municipalité de St-Philippe et au restaurant Mikes de La Pocatière.
- ~ Sexualité des aînées aux municipalités de St-Philippe et Mont-Carmel.

**IMPORTANT** : Une banque d'ateliers est disponible à la demande des femmes et des différentes instances comme les municipalités et les groupes des 50 ans et plus des dix-sept municipalités de la MRC du Kamouraska.

## **Activités visant l'amélioration des conditions de vie**

### **Ateliers de cuisine**

- ~ 8 ateliers de cuisine ont été donnés d'octobre à décembre pour un total de 50 participations en 2 groupes
- ~ 8 ateliers de cuisine ont été donnés de février à mars 10 personnes en 2 groupes

Ces ateliers ont été créés pour répondre à un besoin exprimé des femmes désireuses de connaître davantage certains aliments, de manger ensemble et de rapporter quelques portions. Plusieurs vivent seules et ont peu de motivation pour se faire à manger au quotidien.

### **Ateliers pour contrer la pauvreté**

- ~ Conjoints de fait et mariés : comment se protéger?
- ~ Faillite ou proposition au consommateur

### **Alphabétisation**

- ~ Jeux de mots sans maux (en 3 ateliers)
  - ~ Récit de vie (en 8 ateliers)
- 15 personnes ont suivi les ateliers d'alphabétisation

### **Activités d'implication citoyenne**

3 ateliers avec 53 personnes

### **Autre activité**

1 atelier Sécurité incendie à la maison

L'éducation populaire cherche à promouvoir, en dehors des structures traditionnelles d'enseignement et des systèmes éducatifs institutionnels, une éducation qui consiste à travailler pour le développement individuel et social des personnes, et ceci dans le but de permettre à chacun de s'épanouir et de trouver sa place dans la société. Cette éducation est perçue comme l'occasion de développer les capacités de chacun à vivre ensemble, à confronter ses idées, à partager une vie de groupe, à s'exprimer en public, à écouter, etc. Les activités du Centre-Femmes sont principalement planifiées dans cette optique.






Toutes ces activités ont un impact sur la qualité de vie des femmes. L'exclusion sociale et le réseau social pauvre sont des facteurs importants qui influencent la santé mentale, la personne isolée est plus vulnérable à développer un problème de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Les activités de socialisation et les autres ateliers sont donc très appréciées et utiles pour développer un réseau social. Ici au Centre-Femmes, nous accueillons toutes les femmes telles qu'elles sont. À travers la diversité d'ateliers et d'activités, chacune y trouve son compte pour combler ses besoins.

La pauvreté est aussi présente dans nos milieux et rend les personnes plus à risque de développer un problème de santé mentale. Plusieurs ateliers sont utiles dans ce sens, entre autres les ateliers de cuisine qui permettent non seulement de socialiser, mais d'apprendre à cuisiner des choses simples, nouvelles et à peu de frais.

Enfin, donner accès à des ressources et des services aident beaucoup de femmes à affronter les difficultés de la vie quotidienne, et par le fait même, contribuer à réduire leur stress et améliorer leur qualité de vie.

## Les groupes d'entraide

Les groupes d'entraide que le Centre-Femmes peut animer sont les suivants :

-  Antidote 1 et 2  
Prendre conscience de sa propre identité à travers l'estime de soi et l'affirmation.
-  La Commode ronde  
Sensibiliser à la façon d'aimer et d'entrer en relation avec les autres.
-  Amour et Argent  
Parler des différents modes de gestion de l'argent vs les types d'union.
-  Une Bouffée d'air pur... Un Vent de fraîcheur!  
Mettre de côté ce qui les empêche de vivre sainement et à réaliser ce qui les rend heureuses.
-  Ma Vie au Mitan  
Parler des changements physiques et moraux qui surviennent au mitan de la vie (50 ans et plus).

✚ Antidote aînéEs

Discuter des besoins, des obstacles et des pistes d'action possibles pour aider les personnes aînéEs à surmonter leurs difficultés.

✚ Choisir de maigrir?

Prendre connaissance d'une démarche globale et réaliste pour aider à trouver les causes d'un problème de poids. Groupe animé conjointement avec une nutritionniste.

Groupes qui ont eu lieu au Centre-Femmes :

Choisir de maigrir? qui s'est terminé en mai 2018

Une Bouffée d'air pur... Un Vent de fraîcheur!

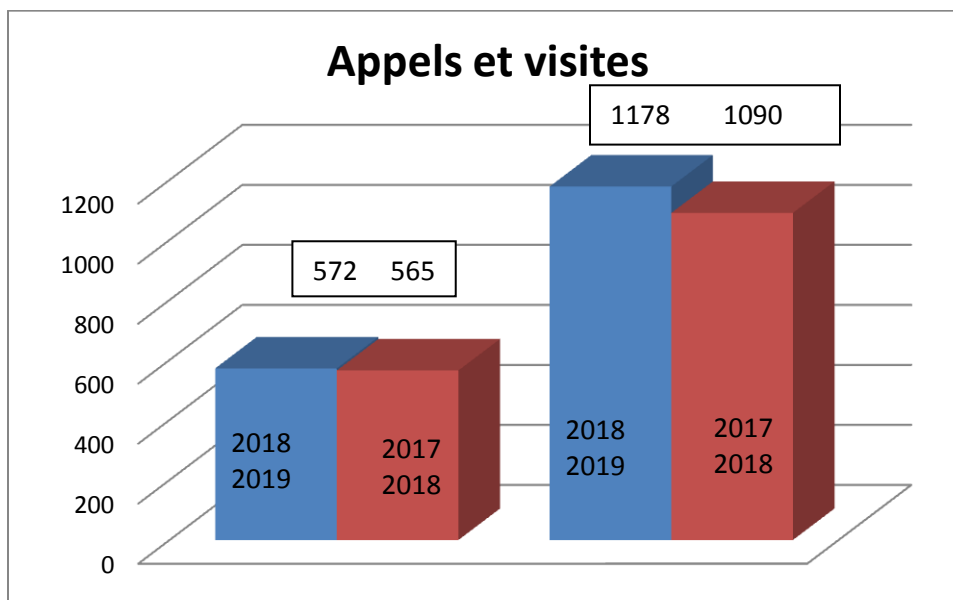
Groupes qui ont eu lieu à l'extérieur du Centre-Femmes :

Ma Vie au Mitan : bibliothèque de La Pocatière

Une Bouffée d'air pur... Un Vent de fraîcheur!: La Traversée de La Pocatière

Dans l'ensemble, les groupes d'entraide aident à travailler l'estime de soi en passant par la capacité à s'affirmer, entre autres dans les cas de violence conjugale. Une bonne estime de soi aide aussi à prévenir les problèmes de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression.

## L'intervention individuelle et accompagnement



Nous constatons une légère augmentation des appels et une augmentation des visites au Centre, en ce qui a trait à l'intervention et accompagnement individuels.

L'un des constats en lien avec les statistiques cette année, c'est que les femmes qui utilisent nos services en individuel arrivent avec un nombre de problématiques plus élevé à discuter. Cette année en rapport avec l'an passé, le nombre de problématiques traitées par personne a augmenté de 35%.

Parmi les sujets discutés, nommons le deuil, la succession, l'argent, l'emploi, les différentes violences, les relations entre les gens, le budget, la sexualité, l'immigration, la faillite, l'aide sociale, les différents programmes gouvernementaux, les informations juridiques, l'aide alimentaire, la séparation et le divorce, la garde d'enfants, la santé mentale et physique, etc.



## Autres services

### **Centre de documentation**

Le centre de documentation a été mis en place pour répondre à un besoin des femmes de la région. Vous n'y trouvez pas que des livres mais une foule de renseignements sur différents sujets qui préoccupent les femmes qui fréquentent le centre.

Nous comptons plus de 600 livres tous plus intéressants les uns que les autres.



### **Poste informatique**

Un poste informatique est mis à la disposition des femmes pour leur permettre d'effectuer divers travaux et de mettre à jour leur correspondance. Nous savons que ce n'est pas tout le monde qui a accès à Internet à la maison.

## Les comités de bénévoles

### COMITÉ DE MARCHÉ

Il est composé de cinq femmes et d'une intervenante du Centre. Le comité décide des différents sentiers que le groupe visitera et met à jour les règles du club. Un dépliant est ensuite imprimé pour la distribution.

### COMITÉ DE LECTURE

Le comité est composé de huit femmes et d'une travailleuse. Leurs objectifs est de suggérer des livres avec des sujets pertinents qui répondent aux besoins des femmes, en faire la lecture, donner leur avis sur le contenu et en faire le résumé.

### COMITÉ FEMMES CÉLÈBRES DU KAMOURASKA

Il est composé de sept femmes qui ont fait des recherches sur les femmes qui ont marqué l'histoire du Kamouraska. Elles ont écrit des textes, ont fait de la recherche, de la correction et ont aidé à la recherche de commandites pour la création d'un livre et d'une exposition virtuelle.

### COMITÉ ACTIVITÉS

Une intervenante chapeaute ce comité et elle est accompagnée de huit femmes. Elles ont travaillé à l'élaboration de la programmation des activités, selon les suggestions des participantes, de l'équipe de travail et en respectant la mission et les objectifs du centre.

### COMITÉ SOUTIEN PONCTUEL

Il est composé de quatorze femmes qui viennent nous aider à l'occasion pour faire du pliage, des envois postaux, et autres petits travaux. Ce sont des rencontres ponctuelles, selon les besoins du centre.

Le réseau de bénévoles du centre est une ressource précieuse et une occasion pour les bénévoles de se sentir utiles en participant à diverses implications dans les comités.

Il est important pour nous d'accueillir toutes les femmes désireuses de donner de leur temps et ce, peu importe le nombre d'heures et la fréquence à laquelle elles sont prêtes à se joindre à nous. C'est pourquoi nous avons formé différents comités pour faciliter leur choix de bénévolat et combler les besoins du centre. Nous favorisons le plus possible l'implication des femmes dans les décisions du centre, que ce soit pour les activités, les mobilisations ou autres. Nous avons eu 29 bénévoles dans l'année pour un total de 1291 heures de bénévolat.

Une activité a été organisée pour toutes nos bénévoles pour leur implication et le temps qu'elles ont donné sans compter.

**Un grand MERCI à toutes nos bénévoles!!!**



# Contribution de la communauté

## Prêt de locaux

La salle Desjardins du centre communautaire Robert-Côté nous est prêtée gratuitement pour nos activités, comme certains ateliers-conférences où toute la population est invitée et le dîner de Noël qui accueillent plus de 50 personnes.

## Collecte de fonds/Subventions/Dons

Cette année, parmi nos sources de financement, nous avons reçu des argents de:

- \* Programme de subvention des organismes communautaires (PSOC)
- \* Association Marie-Reine
- \* Grand Mc Don
- \* Fondation des Jeunes Mamans
- \* SARCA
- \* SACAIS pour les cuisines collectives
- \* Promutuel du Littoral
- \* Député provincial
- \* Ministère de la justice
- \* Et quelques particuliers

Des bénévoles se sont mobilisées pour participer au marché aux puces de Ville St-Pascal.

## Choisir de maigrir?

Une collaboration avec le CISSS a été réalisée en fournissant les services d'une nutritionniste pour animer ce groupe en douze rencontres et en payant la moitié du salaire de l'intervenante du Centre-Femmes.

## Références provenant d'autres organismes

Notre implication sur plusieurs tables de concertation permet de créer des liens et de les maintenir, ce qui contribue à connaître les autres organismes de la région et à être au courant de leurs activités et nouveautés. À l'inverse, les mêmes avantages sont vécus avec le Centre-Femmes, où les organismes de la région réfèrent des femmes au besoin.

De plus cette année, nous constatons que les appels reçus pour référer de femmes proviennent de différents milieux, par exemples :

- Centre intégré de santé et de services sociaux
- Sureté du Québec
- Médecins
- Institution scolaire
- Organismes communautaires
- Direction de la Protection de la Jeunesse
- ... pour ne nommer que ceux-ci.

## Participation aux tables de concertation et d'action

- ❖ Comité des partenaires en santé mentale du Kamouraska
- ❖ Table régionale en santé mentale KRTB
- ❖ Table des aînéEs
- ❖ Table régionale en violence KRTB
- ❖ Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent
- ❖ Corporation de développement communautaire du Kamouraska
- ❖ Comité Lutte aux préjugés
- ❖ Comité Gestion de l'anxiété – Outils pour intervenants
- ❖ Table des centres de femmes du Bas-Saint-Laurent
- ❖ Table de concertation des groupes de Femmes du Bas-Saint-Laurent
- ❖ COSMOSS

## Promotion, visibilité et communications

- ✚ Toutes nos activités sont publiées gratuitement dans les journaux municipaux des 16 des 17 municipalités du territoire que nous couvrons.
- ✚ Le journal hebdomadaire de la région Le Placoteux est aussi utilisé pour publiciser nos activités à toutes les semaines, et ce, sans frais.
- ✚ Le poste de télévision de Rivière-du-Loup fait paraître gratuitement nos activités dans le Carnet socio-culturel à chaque semaine.
- ✚ Nous comptons 504 ami.Es Facebook et 18 315 personnes ont été rejointes avec les publications de notre page.

## Engagement de l'organisme dans le milieu

- ✚ Participation à l'AGA de La Traversée
- ✚ Présentation des services du Centre à la Halte bébé du CISSS
- ✚ Le centre est fiduciaire du salaire à Florence Schaefer, cuisinière pour les cuisines collectives
- ✚ Participation au projet d'Atelier culinaire de Moisson Kamouraska
- ✚ Participation au comité consultatif de Villes et Villages en santé de Ville St-Pascal
- ✚ Participation au déjeuner de la solidarité rurale de la MRC du Kamouraska
- ✚ Plusieurs rencontres ont été orchestrées avec la Table des centres de femmes du Bas-Saint-Laurent en collaboration avec la Sureté du Québec et le CAVAC pour convenir d'une façon de gérer le protocole sociojudiciaire en matière de violence conjugale au Bas-Saint-Laurent

## Partenaires

### Membre de Moisson Kamouraska, La Pocatière

Une collaboration régulière est bien installée entre le Centre-Femmes et Moisson qui nous envoie des denrées au besoin pour offrir des collations aux femmes et lors d'événements qui nous demandent de préparer un repas.



### Centre Accueil-Partage, St-Pascal

Nous référons régulièrement des femmes au CAP, qui ouvrent ses portes tous les mercredis après-midi pour faire la distribution de denrées. Ils sont flexibles à ouvrir sur rendez-vous quand nous référons des femmes en besoin de façon urgente. Parfois, nous les accompagnons, surtout quand c'est une première expérience.

### Cégep de La Pocatière

Une collaboration entre le centre et le Cégep a été réalisée cette année de septembre 2018 au 31 mars 2019. Une intervenante a eu l'occasion d'animer plusieurs ateliers qui touchent la vie des jeunes adultes, qui ont rejoint de 12 à 22 étudiants et étudiantes à chaque atelier. Également, elle a présenté le féminisme à cinq groupes d'étudiants dans un cours de philosophie.



### Le Havre des Femmes, L'Islet et l'Autre-Toît, Cabano

Quand nous intervenons avec une femme victime de violence conjugale et qui décide de sortir de son milieu familial parce qu'elle n'est plus en sécurité, nous faisons la référence au Havre des Femmes ou à l'Autre-Toit. Dans plusieurs cas, l'intervenante l'accompagne jusqu'à là afin qu'elle soit en sécurité. Ces centres d'hébergement accueillent également les enfants de ces femmes.



### **La Bouffée d'Air Du KRTB, Rivière-du-Loup**

Nous référons à La Bouffée d'Air les personnes en besoin de faire le point dans leur vie ou en problème de santé mentale, ou pour toute autre raison pertinente pour quelqu'un qui a besoin d'hébergement et d'accompagnement de façon temporaire.

## **Mobilisations et implication citoyenne**

Mobilisation Flash mob à Rimouski en collaboration avec la TROC.

Campagne Donne moi de l'air, en collaboration avec l'R notre regroupement national.

Nombreuses pétitions.

Rencontre avec les candidats pour les élections provinciales.

## **Actions collectives**

A chaque année, des actions collectives sont faites à différents moments:

8 mars : Journée internationale des femmes

17 octobre : Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

Du 30 novembre au 6 décembre : Journées d'actions contre les violences faites aux femmes et aux enfants.

1<sup>ère</sup> semaine d'octobre : Journée porte ouverte des centres de femmes.



## Formations et ressourcement

Carrefour Sécurité en violence conjugale (en continue, 4 rencontres)  
 Empowerment 1 et 2, CDC des Grandes Marées  
 Maltraitance envers les aînés  
 Gestion d'animation en salle, CDC des Grandes Marées  
 Journée des Intervenants terrain  
 Accueil des femmes trans, Congrès de l'R  
 Levée de la confidentialité, avocat Turmel  
 Accueil des immigrants  
 Pourquoi faire des communications efficaces  
 Plan d'action de communication annuel  
 Gestion de l'anxiété  
 Intervention intersectionnalité féministe  
 Harcèlement psychologique au travail

## Sigles et acronymes

AGA : Assemblée générale annuelle  
 CA : Conseil d'administration  
 CAP : Centre Accueil-Partage  
 CAVAC : Centre d'aide aux victimes d'actes criminels  
 CDCK : Corporation de développement communautaire du Kamouraska  
 CISSS : Centre intégré de santé et des services sociaux  
 MMF : Marche mondiale des femmes  
 PDC : Processus de domination conjugale  
 DPJ : Directions de la protection de la jeunesse  
 PSOC : Programme de subvention des organismes communautaires  
 SACAIS : Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales  
 SARCA : Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement  
 TCFBSL : Table des centres de femmes du Bas-Saint-Laurent  
 TCGFBSL : Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent  
 TROCBSL : Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent