

Rapport d'activités

2023-2024



*Centre de femmes
de Shawinigan*

sommaire

Mot de la présidente et coordonnatrice	3
Notre équipe	5
Nos principes fondamentaux et orientations	7
Notre approche	8
Nos activités en photos	13
Portrait de fréquentation	15
Nos bénévoles	17
L'assemblée générale	19
12 jours d'actions contre la violence faites aux femmes	20
SUPER BINGO !	21
Nos principales représentations	23
Publicité et promotion	24
Financement	25
Unis pour les femmes	26
Témoignages	27



Mot de la présidente

Une autre année se termine pour le Centre de femmes de Shawinigan. La Mission, la Vision et les Valeurs du Centre de femmes sont importantes pour le conseil d'administration et l'équipe de permanentes.

Nous avons accueilli, au sein de l'équipe de travail, deux nouvelles employées. Lyne Vallières qui a rejoint l'équipe à titre d'agente à l'administration et Stéphanie Bédard qui occupe le poste d'agente aux communications. Notre belle équipe se compose maintenant de : Josée Simoneau, Marie-Elise Séguin, Anne De Wallens, Lyne Vallières et Stéphanie Bédard.

Le conseil d'administration demeure à l'affût en ce qui a trait aux conditions de travail des employées du centre. Elles ont été revues et harmonisées pour respecter les lois en vigueur.

Comme vous l'avez constaté au courant de l'année, la programmation de nombreuses activités, aussi diversifiée soit-elle, vous a permis de vous ressourcer ou de vous amuser selon le cas. Pour la première fois, un Super Bingo, a été organisé dans le but d'amasser des fonds pour soutenir les activités du Centre de femmes. Un franc succès! Nous pouvons aussi compter sur une équipe de bénévoles que nous tenons à remercier sincèrement.

Le Centre de femmes poursuit son expansion auprès de sa clientèle et sa progression parmi les acteurs du milieu. Pour répondre à de nouveaux besoins, un déménagement dans des locaux plus appropriés est envisagé pendant la prochaine année. Le conseil d'administration et l'équipe de permanentes se rallient pour faire avancer ce dossier. Nous souhaitons offrir un milieu adéquat pour favoriser les projets futurs et accueillir nos membres dans un lieu propice aux activités de tous genres.

Claire Vincent
Présidente



Centre de
femmes de
Shawinigan



" Nous souhaitons que toutes les femmes développent un sentiment d'appartenance, de collaboration, d'entraide, et de respect axés sur l'acquisition d'une autonomie individuelle. Vous trouverez toujours au centre de l'accompagnement et de la bienveillance pour vous guider selon vos besoins. "

Mot de la coordonnatrice

C'était une année extraordinaire au Centre de Femmes ! Une année qui a vu se croiser des chemins, des rires, des larmes parfois, mais surtout une connexion profonde entre les femmes qui ont foulé ses couloirs. Les rencontres humaines ont été au cœur de cette expérience par des échanges riches, des partages authentiques, des liens tissés dans la bienveillance et le respect. Notre équipe est formée de guides bienveillantes dans le tumulte du quotidien. Leur engagement sans faille et leur dévouement incessant ont permis de créer un environnement propice à l'épanouissement et à la croissance personnelle de chacune.

Et puis, nous avons eu les nouvelles arrivées, apportant avec elles un souffle nouveau et une énergie revitalisante. Leur intégration s'est faite en douceur, renforçant encore davantage les liens déjà existants et insufflant un vent de renouveau dans nos activités.

L'assiduité de nos membres a été remarquable, témoignant de leur engagement envers elles-mêmes et envers leur bien-être global. Elles ont pris le temps, chaque semaine, de se retrouver, de s'écouter et de se soutenir. Ensemble, elles ont réalisé que leur force réside dans leur union, dans leur solidarité.

De plus, notre Centre n'a jamais été aussi fleuri, aussi beau et aussi vivant. Chaque recoin respire la vie, la couleur et la joie. Il est le reflet de nos émotions, de nos aspirations ainsi que nos réussites. Ensemble, nous avons prouvé que les femmes peuvent prendre leur place, penser à elles et à leur santé globale. Ensemble, nous sommes belles et plus fortes.

Et je suis reconnaissante d'avoir été témoin de cette magie, accompagnée de mon équipe formidable: Marie-Élise, Anne, Lyne et Stéphanie.

Josée Simoneau
Coordonnatrice



Centre de
femmes de
Shawinigan



"De plus, notre Centre n'a jamais été aussi fleuri, aussi beau et aussi vivant. Chaque recoin respire la vie, la couleur et la joie. Il est le reflet de nos émotions, de nos aspirations ainsi que nos réussites. "

Notre équipe



**Marie-Élise Séguin,
Intervenante**

“Je me sens choyée d’accompagner des femmes qui se découvrent et qui reprennent confiance en la vie”



**Josée Simoneau,
Coordonnatrice**

“Je me sens choyée de faire partie d’une équipe motivée et investie pour le bien-être des femmes”



**Anne De Wallens,
agente à l’information et
aux loisirs créatifs**

“Au CDFS, je me sens respectée et écoutée. C’est un milieu de travail accueillant et stimulant”



**Lyne Vallières,
agente à
l’administration**

“J’ai choisi le CDFS car je crois en son engagement à soutenir les femmes de la communauté, ce qui me permet de contribuer à faire la différence dans la vie de chacune.”



**Stéphanie Bédard,
Agente aux
communications**

“Bien que je découvre la sororité sur le tard, je suis heureuse, avec le CDFS de pouvoir contribuer à ce “nous” collectif que constitue les femmes.”



**Johannie Thibault,
Stagiaire**

“J’ai opté pour le centre en raison de son assortiment d’ateliers et d’activités attrayants, où la solidarité féminine est palpable et les outils essentiels dispensés contribuent au bien-être des femmes.”



Notre conseil d'administration



**Claire Vincent,
Présidente**

▼
“Le CDFS est un organisme qui répond aux besoins diversifiés de chacune sans jugement et avec grand respect peu importe leur statut.”



**Louise Lacoursière,
Vice-présidente**

▼
“La mission du CDFS me tient à cœur, mission qui vise à l'amélioration des conditions de vie des femmes de tous les âges. Les activités qui y sont proposées sont si bien adaptées à la clientèle.”



**Marie-Claude Jarry,
Trésorière**

▼
“Pour moi, le CDFS c'est un lieu de rencontres avec des femmes extraordinaires, qui grâce à elles donne un monde meilleur !”



**Lucie Lacerte,
administratrice**

▼
“Le CDFS m'a attirée grâce au dynamisme de l'équipe qui y travaille et par la diversité des activités offertes”



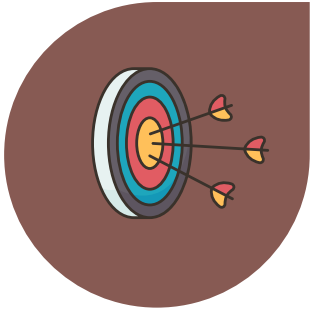
**Claire Richard,
secrétaire (2020 à
octobre 2023)**



**Marie-Josée Suzor,
secrétaire (décembre
2023 à avril 2024)**



Nos principes fondamentaux



MISSION

Accompagner avec ouverture et bienveillance les femmes et les personnes qui se reconnaissent comme femme, vers leur plein potentiel afin d'optimiser leur qualité de vie.



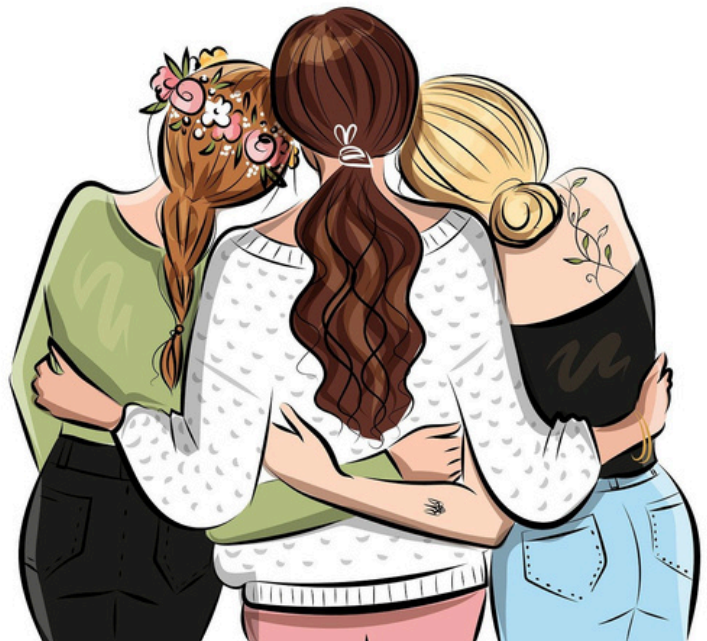
VISION

Aider la femme à choisir son bien-être et évoluer vers son plein potentiel.

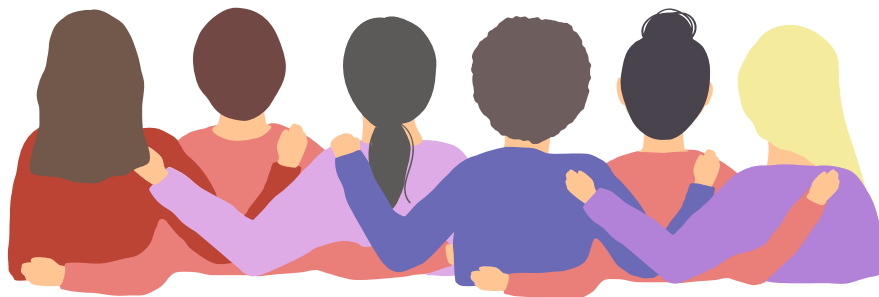


VALEURS

- Équité
- Appartenance
- Entraide
- Respect
- Autonomie



- 1** Faire du CDFS un acteur reconnu par son milieu.
- 2** Développer le plein potentiel des participantes.
- 3** Offrir un environnement adapté à la réalisation de notre mission.
- 4** Se doter d'une structure opérationnelle porteuse.
- 5** Développer un sentiment d'appartenance chez les participantes afin d'augmenter le taux de rétention des femmes dans nos services.



Notre approche en santé globale



Notre approche en santé globale transcende les limites conventionnelles d'une clinique de santé. Nous croyons fermement que la santé est intrinsèquement liée à chaque aspect de nos vies, et c'est pourquoi nous intégrons des éléments de bien-être dans toutes les activités que nous proposons. Pour nous, l'éveil à la santé globale constitue le fondement même d'une évolution positive chez l'individu.

Nous nous engageons à offrir à nos membres une gamme diversifiée d'activités axées à la fois sur le bien-être mental et physique. Nos ateliers d'éducation populaire couvrent un large éventail de sujets, allant de l'alimentation à la gestion de l'anxiété. Notre objectif est de guider nos membres vers un état de bien-être significatif en leur fournissant des outils pratiques qui les aideront à cultiver une vie équilibrée et saine.

Nous sommes convaincues que chaque femme mérite de vivre dans un état de santé optimal, et c'est pourquoi nous nous efforçons de créer un environnement où le développement personnel et la prise en charge de sa propre santé sont encouragés et soutenus. En offrant des ressources éducatives et des opportunités d'apprentissage, nous visons à inspirer nos membres à prendre des décisions éclairées pour leur bien-être à long terme.



Le portrait de la relation d'aide 2023-2024

Accueil, information et soutien individuel



+95

Rendez-vous en relations d'aide pour un total de 258.

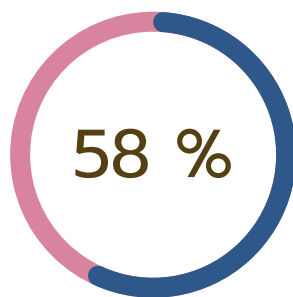
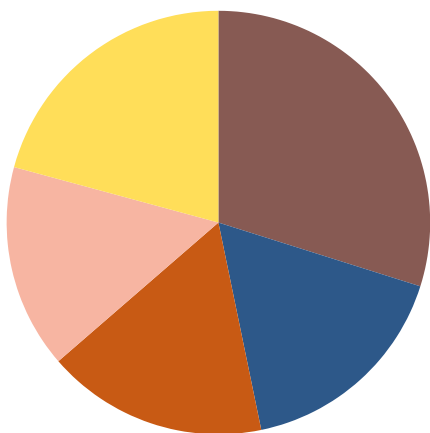


+65

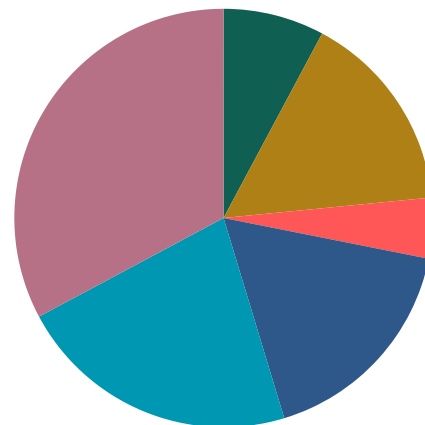
Femmes différentes qui ont bénéficié des services de notre intervenante

Augmentation pour la relation d'aide

- Isolement/santé mentale fragile
- DPJ/difficulté avec enfants
- Séparation/difficulté couple
- Deuil
- Autres



- 31 à 40 ans
- 41 à 50 ans
- 51 à 60 ans
- 61 à 70 ans
- 71 à 80 ans
- age inconnu



Notre centre accueille les femmes de manière flexible et confidentielle, offrant une assistance par téléphone, en personne, ainsi que par courriel ou via les réseaux sociaux, selon leurs préférences. Du mardi au vendredi, de 9h00 à 16h00, notre équipe dévouée assure un accueil chaleureux, un soutien adapté à leurs besoins, des références et des informations pertinentes. Les femmes sont orientées vers notre centre par divers canaux : leur médecin traitant, des professionnels travaillant dans le secteur de l'aide à la personne, leurs proches ou par leur propre initiative.

Notre approche individuelle répond rapidement et efficacement aux besoins immédiats des femmes, sans processus thérapeutique prolongé, dans une perspective globale et féministe, en accord avec les valeurs fondamentales de notre Centre de femmes.



INTERVENTION INFORMELLE EN CONTEXTE DE MILIEU DE VIE

En plus des séances de soutien régulières planifiées, notre Centre de femmes favorise également les interventions informelles qui se déroulent dans le quotidien du centre ou même en dehors de ses murs. Ces interactions peuvent se produire lors de diverses occasions, telles que des repas, des événements sociaux, dans les couloirs, ou même dans des lieux publics comme les épiceries.

Nous reconnaissons la nécessité de développer des interventions adaptées aux besoins des femmes et à leur contexte de vie, que ce soit dans des situations formelles ou informelles. Cette approche favorise le développement de relations de confiance, de solidarité et d'apprentissage mutuels, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance des femmes au centre.

Notre équipe aborde une variété de sujets, allant du partage des responsabilités à la lutte contre les comportements discriminatoires. Elle utilise des approches telles que l'éducation populaire, la conscientisation et l'approche féministe intersectionnelle pour soutenir l'autonomisation des femmes et pour les orienter vers les ressources communautaires appropriées.



NOUVEAUTÉ

L'ÉQUIPE DU CENTRE DE FEMMES A ÉTÉ FORMÉE POUR FAIRE PARTIE DE L'ESCOUADE CITOYENNE SOUS TENSION !



Cette formation a pour mission de former l'escouade citoyenne "Sous tension". Être une alliée de l'escouade c'est être une personne ressource dans votre milieu de travail ou votre entourage pour aider des femmes victimes de violence conjugale à se sortir de cette problématique.



L'éducation populaire autonome et féministe

Nos activités reflètent la diversité des femmes et sont axées sur l'action et la sensibilisation aux causes sociopolitiques, économiques et culturelles des injustices qu'elles subissent. Animées par des femmes partageant l'orientation féministe du centre, ces activités favorisent le partage des connaissances et des expériences des participantes, renforçant ainsi leur estime de soi et leur capacité à s'affirmer et à exprimer leurs besoins pour développer leur autonomie. Elles contribuent également à briser l'isolement, à renforcer le sentiment d'appartenance et à créer des liens entre les femmes.

Accessibles à toutes, qu'elles soient membres ou non, et souvent gratuites ou à coût minime, ces activités sont conçues pour inclure les femmes à faible revenu. Pour assurer leur succès, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance et d'informer l'équipe en cas d'absence. Ces initiatives visent à permettre aux femmes de mieux comprendre leurs réalités, d'accroître leur pouvoir sur leur santé physique et mentale, d'améliorer leur estime de soi et de les informer sur les ressources spécialisées disponibles pour elles-mêmes ou leurs proches.



Nos activités en photos

Canneberges (octobre 2023)



Nos semis (mars 2024)



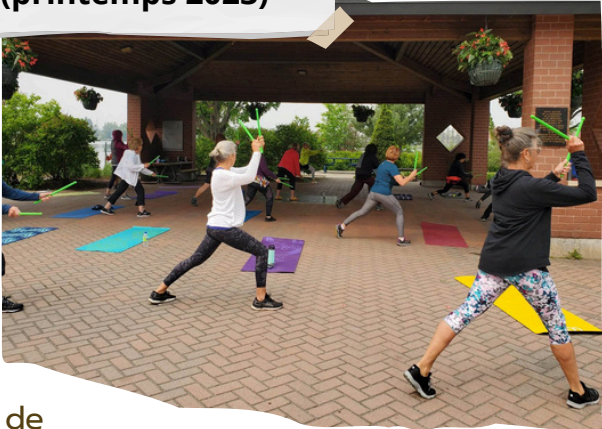
Nos ateliers créatifs (novembre 2023)



Conférence Vivre heureuse (septembre 2023)



POUND (printemps 2023)



Nos activités en photos



Musée Abénakis (avril 2023)



Atelier créatif (printemps 2023)



Visite La Tuque (mai 2023)



Noël des membres (décembre 2023)

Comment fil-tu ? (Toute l'année)



Journée Mieux-être (septembre 2023)



Centre de femmes de Shawinigan

Portrait de fréquentation des activités



Le Centre de femmes met l'accent sur le bien-être individuel et collectif en encourageant les femmes à prendre soin d'elles-mêmes et à développer leur réseau de soutien. À travers une variété d'activités et de conférences, le centre vise à renforcer la solidarité féminine et à fournir les outils nécessaires pour agir ensemble vers l'autonomisation.

50
activités
différentes

452
femmes
différentes

239
personnes
SUPER BINGO (Grand
Public)

1721
participations
totales



Portrait de fréquentation des activités

Conférences sur la santé globale

739

femmes qui ont assisté aux conférences basées principalement sur la santé globale afin d'avoir de meilleurs outils pour prendre soin de leur santé.

Loisirs créatifs

140

femmes qui ont assisté aux loisirs créatifs afin de se créer de nouveaux loisirs et de briser l'isolement.

Activités physique et santé globale

141

femmes qui ont assisté de façon hebdomadaire aux activités sportives offertes afin de prendre soin d'elles.

Activités culturelles

105

femmes qui ont assisté à des activités tel que l'écriture ou le chant qui renforcent leur compétences sociales et leur confiance en soi.

La force du NOMBRE

Activités spéciales

354

femmes qui ont participé à nos activités à l'extérieur du centre, ainsi que les journées spéciales conçues pour les femmes, afin de valoriser l'autonomisation et l'épanouissement personnel.

Activité de financement

219

personnes qui ont participé à la première édition du BINGO du Centre de femmes de Shawinigan.

Actions collectives

23

femmes qui ont participé aux activités de sensibilisation qui touchent les femmes.



Nos FEMMEUSES bénévoles

92

femmes qui se sont inscrites dans notre banque de bénévoles.

31

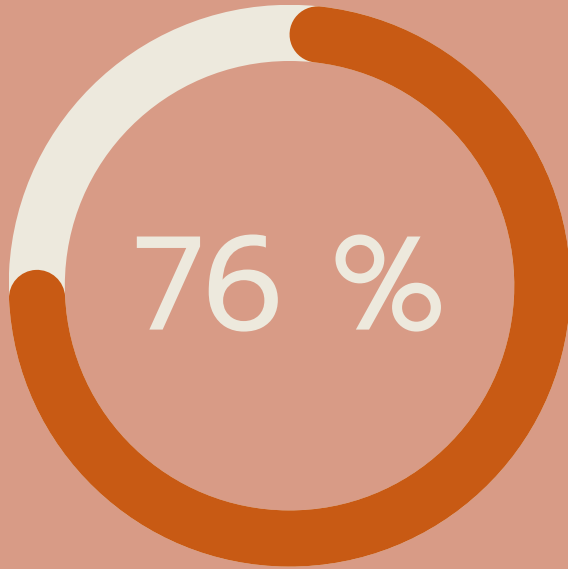
femmes qui ont fait au moins une fois du bénévolat dans notre organisation.

Au centre, nos bénévoles sont importantes. Nous avons développé une méthode de recrutement spécifique pour nos bénévoles et créé une cohorte appelée les FEMMEuses, visant à encourager les femmes à donner de leur temps et à s'épanouir. Beaucoup de ces femmes sont à la retraite et cherchent à combler un vide. Leur implication au sein du centre pour la cause leur permet de redécouvrir le sens de l'équipe, de valoriser leurs compétences professionnelles, d'améliorer leur estime de soi et de favoriser les liens sociaux entre elles.



Centre de
femmes de
Shawinigan

Nos FEMMEUSES bénévoles



Augmentation de 76%

Cette nette augmentation s'explique au fait que nous avons instauré un système de recrutement de bénévoles, et ce, dès l'adhésion pour devenir membre, chose qui n'était pas faite auparavant.

- **Décoration** • **CA** • **Envoi postaux**
- **Faire des appels aux membres**
- **Accueil** • **Implication aux événements**



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le **8 juin 2023**, c'était notre belle assemblée avec nos membres. Nous avons fait une formule "5 à 7" sous forme de spectacle rigolo.
71 membres étaient présentes.



12 jours d'action contre la violence faite aux femmes

En collaboration avec le **CALACS Entraid'Action**

Cette année, nous avons choisi de collaborer avec le CALACS Entraid'Action pour mettre en œuvre diverses actions dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes.

**Exposition
Gravir le Silence**
SENSIBILISATION



**Soirée des
Cataractes**
SENSIBILISATION



**Centre des Arts
Spectacle Christine
Morency**
SENSIBILISATION



CALACS
Entraid'Action Shawinigan
Mékinac
Haute-Mauricie
toujours là



**Création et
Drop de Bannière**
SENSIBILISATION



Centre de
femmes de
Shawinigan

SUPER BINGO- 1ère édition

Nous avons lancé un **événement récurrent**, ouvert à tous, pour financer notre organisme. La première édition du **SUPER BINGO** a rencontré un énorme succès, avec de nombreux prix à gagner, y compris, bien sûr, des prix en argent.

239
billets
vendus.

Bénéfice net de
4712 \$

1330 \$
en prix à
gagner!

WOW !!!



SUPER BINGO- PARTENAIRES



Centre de
femmes de
Shawinigan

Nos principales Représentations



Corporation de développement communautaire de *Shawinigan*

troc *cqm*



Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie

rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes



rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes



Centre de femmes de Shawinigan

Publicité & Promotion

Site web



Nombre de visites
5,7k
+ 146%

Provenance majoritaire
1- Shawinigan
2- Montréal
3- Trois-Rivières
4- Québec

Durée moyenne
de la visite
1 m 18s.

Provenance
1- Google 59%
2- Infolettre 28%
3- Facebook 8%

infolettre

Envoi de 16 infolettres
aux membres
Taux d'ouverture: 66%
Taux de clics: 3.48%

Facebook



Abonnés
1446
+ 13%

Couverture
31,4k
+ 21%

Vues
17,1k
+ 241%

Messages privés
123
+ 200%

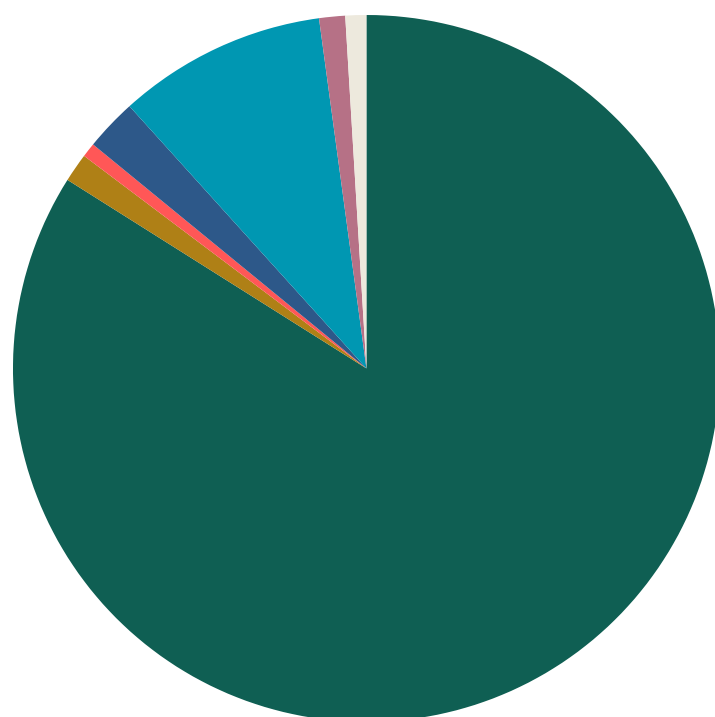
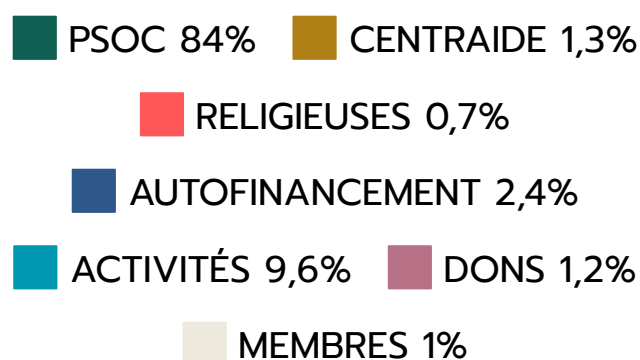
Interactions
6,3k
+ 46%



Financement

Une demande de rehaussement a été soumise au PSOC en raison de la nécessité de se relocaliser. Avec une augmentation du nombre de femmes accueillies, l'objectif est non seulement d'augmenter notre surface d'accueil, mais également d'employer davantage de personnel pour poursuivre la mission. Le rehaussement est sollicité pour permettre le déménagement vers un local mieux adapté.

De plus, un projet en collaboration avec un autre organisme féminin, intitulé "S'unir pour les femmes", vise à rapprocher les deux organismes pour créer un environnement sécuritaire et adapté aux femmes, tout en permettant de réduire les dépenses fixes.



Projet pour l'an prochain: Unis pour les femmes

L'idée d'un projet pour s'unir avec un autre organisme pour femmes est née !

Notre clientèle ce sont les femmes. Toutes deux, nous accompagnons des femmes dans des moments difficiles de leur vie et nous tentons d'améliorer les choses pour elles. Nous sommes deux organismes qui ont de grandes similitudes et qui peuvent sans aucun doute s'apporter du soutien, des expertises diversifiées et ainsi créer un milieu unique, convivial afin d'exercer nos missions respectives le plus longtemps possible. Nous sommes deux organismes complémentaires qui ont à cœur le mieux-être des femmes. C'est dans cet esprit que nous souhaitons nous unir.

NOS OBJECTIFS COMMUNS: s'unir afin de mieux accueillir les femmes et leur offrir un lieu sécuritaire et de confiance où elles se sentent bien.

Nous désirons créer un espace où elles évolueront et viendront chercher du soutien, de l'information et des conseils.

Ce lieu entièrement dédié aux femmes sera la combinaison de deux organisations qui travaillent à améliorer les conditions de vie de ces dernières.

Nous ne pouvons pas dévoiler plus de détails sur l'autre organisme.



Les impacts de notre organisme auprès des femmes

Témoignages

"Merci d'améliorer la vie de nombreuses femmes; merci de mettre en valeur toutes les femmes sans jugements." **Manon**

"Grâce aux conseils et aux outils que Marie-Élise m'a donnés, je me sens beaucoup plus sûre de moi maintenant. Et ce qui est vraiment précieux, c'est l'esprit de solidarité entre nous les femmes. On se comprend sans même avoir à tout expliquer." **Sylvie**

"Avec le suivi au centre, je tends à retrouver un équilibre entre la mère, la conjointe, la professionnelle, l'amie et la femme que je suis. Je redeviens une personne plus complète, plus cohérente, et beaucoup plus heureuse en travaillant à retrouver tranquillement cet équilibre, entre les différents aspects de ma personnalité et de ma vie. Le Centre des femmes m'aide à changer ma perspective des choses, à me questionner, à chercher des solutions, et j'en suis très reconnaissante." **Myriam**

"Les femmes au centre m'ont accueillie chaleureusement et leur écoute m'a vraiment touchée. Enfin, je me sens comprise et encouragée, sans jugement. Marie-Élise m'a aidée à réaliser que j'ai le droit de m'affirmer et de croire en moi. En découvrant le centre, j'ai réalisé qu'il n'est pas seulement destiné à certaines femmes, mais à toutes. Participer aux activités m'a permis de m'y sentir pleinement intégrée, et j'ai même recommandé le centre à mes amies." **Karine**

"Quelle formidable équipe, de belles personnes qui sont présentes pour toutes les femmes de Shawinigan. De belles activités intéressantes et stimulantes, merci pour tout!" **Denise**

"Je suis très reconnaissante de ce que le centre m'a rapporté dans ma vie. Je suis membre depuis environ 30 ans" **Sylvie**



Merci pour votre attention !

Contact :

Josée Simoneau

Centre de femmes de Shawinigan

(819) 537-4277 poste 103

jsimoneau@femmes-shawinigan.org



Centre de
femmes de
Shawinigan