

RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNUEL

2023
2024

UN VENT DE CHANGEMENT 

LA MOUVANCE
CENTRE DE FEMMES



Table des matières

Mot du CA et de la direction	01	Services d'aide et d'information	11
Notre mission et nos valeurs	02	Actions collectives	12
Notre équipe	03	La Mouvance en tournée	14
Merci Angèle	04	Activités éducatives	15
Notre conseil d'administration	05	Communication et visibilité	18
Nos collaborateurs	06	Financements et dons	19
Ressources contractuelles et conférencier.ère.s	07	Volet luttes	20
Accessibilité du centre	08	Reconnaisances municipales	21
Vie associative	09		

Mot du CA et de la direction

Vent de changement à La Mouvance, Centre de femmes

Chères membres,

Comme vous avez pu le constater, 2023-2024 a été signe de grands changements pour notre organisme. Après le départ d'Angèle à la direction générale à l'automne 2023, nous avons dû nous mobiliser afin d'assurer la pérennité du Centre. Grâce au support de Nathalie Lemieux, consultante, le conseil d'administration a pu combler un nombre suffisant de postes vacants afin de maintenir l'organisme en vie. Le travail de recrutement entrepris avant les fêtes nous a permis de nommer une nouvelle directrice générale qui est entrée en fonction le 8 janvier 2024.

Plusieurs changements ont été amorcés depuis cette nomination. Nous avons notamment réaménagé nos locaux afin que ceux-ci soient plus confortables et nous avons embauché de nouvelles intervenantes qui seront appelées à répondre aux besoins de la clientèle. Finalement, une nouvelle programmation est en préparation pour la période estivale.

Malgré tous ces changements, nous avons apprécié la présence continue de notre clientèle qui n'a pas cessé de nous encourager et de faire appel à nos services. Leurs besoins ont confirmé la nature de notre mission, ce qui renforce notre sentiment d'appartenance à la Mouvance.

Nous profitons de l'occasion pour souligner le travail remarquable de Chantal pendant tout l'automne. Seule, elle a remarquablement satisfait les besoins de la clientèle et elle a su assurer un service de qualité. Merci Chantal, d'avoir fait que cet épisode d'instabilité n'ait pas causé de préjudice à nos services aux membres. Nous avons apprécié ta persistance devant les défis rencontrés et sommes heureuses que tu aies accepté de nous aider. Merci encore Chantal!

Nous espérons continuer de vous voir nombreuses cette année et espérons que les changements vous plairont et nous permettront également de côtoyer de nouveaux visages.

Monique Watters

Lynda Lamothe

Sophie Tchang

Mylène Besner

Chantal Thauvette

Vickie Ouellette





Notre mission

La Mouvance, Centre de femmes, est un organisme à but non lucratif de la MRC de Deux-Montagnes, qui a pour mission de briser l'isolement des femmes, de les informer, de les sensibiliser et de les conscientiser à leurs droits, ainsi que d'améliorer leurs conditions de vie.

Nos valeurs

Partage, solidarité et bienveillance sont des mots qui représentent les valeurs profondes de notre organisme.

« Je suis arrivée dans un jardin fleuri, parfumé. L'endroit en lui-même est déjà magnifique. Une femme souriante, pleine de vie et chaleureuse nous accueille, et une chose précieuse nous écoute. C'est un lieu où il fait bon me retrouver pour partager, rire et parler (ouf, peut-être un peu trop parfois!). Merci pour l'accueil, merci de partager avec nous cet oasis. »

- Témoignage anonyme



* 44h de formation pour l'équipe actuelle en 2023-2024



Vickie Ouellette, DESS
Directrice générale
depuis janvier 2024



Chantal Grenon
Responsable des
activités



Sylvie Haviernick
Chargée de projet
Contractuelle

Une équipe impliquée

Les départs

Nous tenons à remercier chaleureusement ceux et celles qui se sont dévoué.e.s à la cause des femmes et qui ont quitté La Mouvance durant l'année 2023-2024.

Angèle Poulin, directrice générale

Janick St-Martin, préposée à l'accueil et à la maintenance

Yvan Grégoire, responsable de l'entretien

Monique La Haye, agente des communications et de la visibilité

Hélène Roy, éducatrice spécialisée, contractuelle

Ghyslaine Guérin, remplacement à l'accueil

Sous-traitance

Depuis l'automne 2023, nous avons la chance de pouvoir compter sur les services de Nicole Lauzière, responsable de l'entretien ménager de nos locaux.

Un énorme merci à Angèle



Après plus de 30 ans au sein de La Mouvance, c'est cet automne qu'Angèle a passé le flambeau à une nouvelle équipe pour une retraite bien méritée. Les membres, les partenaires, les travailleuses, les contractuelles et les administratrices du conseil d'administration qui ont eu la chance de la côtoyer sont nombreuses.

Soulignons quelques réalisations :

- Mise sur pied d'une maison d'hébergement;
- Mise sur pied d'un service de halte-garderie;
- Organisation de 5 marches mondiales dans la région;
- Salon d'employabilité;
- Différents projets pour aider les femmes tels que le dépannage alimentaire et le projet d'autonomie financière;
- Mise sur pied de groupes de soutien pour femmes vivant différentes réalités.

Merci, Angèle, pour ton dévouement pour la cause et surtout, tout ce que tu as apporté aux femmes de la communauté. Nous te souhaitons une retraite à la hauteur de tes attentes !

Merci

Un CA dévoué



Monique Watters
Présidente
Siège depuis 11-2023
Retraitée et membre
utilisatrice du Centre



Chantal Thauvette
Vice-présidente
Siège depuis 02-2024
Travailleuse autonome



Linda Lamothe
Trésorière
Siège depuis 06-2022
Retraitée et membre
utilisatrice du Centre



Sophie Tchang
Administratrice
Siège depuis 06-2022
Entrepreneure,
instructrice de yoga et
pilates



Mylène Besner
Secrétaire
Siège depuis 02-2024
Coordonnatrice aux
activités &
communications de la
Chambre de commerce
et d'industrie MRC
Deux-Montagnes

Cette année, mais principalement à l'automne, le CA a dû se mobiliser afin de maintenir en opération l'organisme. Suite au recrutement de Monique Watters, les administratrices L. Lamothe, S. Tchang et M. Watters ont mis la main à la pâte dans la réorganisation de l'organisme. Leur implication a, entre autres, permis la bonification des conditions de travail afin de voir au recrutement de la nouvelle directrice, à la gestion globale de l'organisme, au recrutement des administratrices ainsi qu'à une rencontre avec le bailleur de fonds afin de s'assurer de notre respect de l'entente. Elles ont été extrêmement présentes et précieuses dans l'intégration de la nouvelle directrice et font partie du changement qu'a entrepris l'organisme.



Les départs

Merci à Hélène Lafrance, Helen Fraser, Marie-Josée Paquin et Hélène Roy qui ont dignement siégé sur le conseil d'administration jusqu'à l'automne 2023.

Merci à nos collaborateurs

Cette année, l'organisme a pu compter sur la collaboration de Nathalie Lemieux, consultante en organisation, pour le supporter principalement dans la transition de la direction générale. Elle a accompagné le conseil d'administration et l'équipe durant la période transitoire. Elle a grandement contribué à l'intégration de la nouvelle direction. Soulignons également son dévouement dans la mobilisation des membres afin de tenir l'organisme en opération.



C'est grâce à son expertise que la nouvelle équipe pourra développer en 2024 les outils nécessaires pour fournir des services de qualité adaptés aux femmes, le tout, dans une optique de gestion participative féministe adaptée.

« Merci Nathalie, pour ton support. Je n'aurais pu espérer être aussi bien soutenue dans le début de mes fonctions. Ton expérience m'a beaucoup appris et continuera de me faire grandir. » - Vickie Ouellette



Depuis l'automne 2023, KPMG nous a soutenu dans notre comptabilité.



ALLIANCE RESSOURCES HUMAINES
Cabinet RH

C'est avec le support d'Alliance Ressources Humaines que nous avons pu réaliser, cet hiver, nos recherches et politiques salariales, ainsi que l'évaluation de nos postes.



Les ressources contractuelles et les conférencier.ère.s

- Martine Deschambault, consultante en relations humaines
- Nicole Couture, massothérapeute et formatrice
- Jean-Yves Dionne, pharmacien
- Anne-Marie Delisle, psychoéducatrice de l'Association Panda Basses-laurentides Sud-Ouest
- Élie Corbin, professeure d'autodéfense pour femmes et adolescentes
- Francine Tellier, praticienne certifiée de la fondation Sacred Stream
- Marie-Pierre Chartrand, agente de relations humaines, équipe-relais du réseau des éclaireurs en santé psychologique, CIUSSS Laurentides
- Dre Arianne Côté, médecin en soins palliatifs à domicile, CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal
- Chantal Martin, massothérapeute et praticienne de la méthode Feldenkrais
- Christine Blais, Dt,P. nutritionniste, Groupe Promo Santé Laval
- Chloé Lavigne, B.Sc. kinésiologie, Groupe Promo Santé laval
- Marie-Pier Gilbert, intervenante et danseuse professionnelle, Prima Danse
- Nathalie Lavallée, coordonnatrice de l'Association Coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides (ACEF)
- Dre. Isabelle Rousseau-Caron, chiropraticienne
- Nicole Chenard, infirmière retraitée, naturopathe et accompagnante en conseil santé
- M. Jacques Hébert, conférencier et motivateur
- Josée Lemyre, Falun Dafa Laurentides
- Monique Piroth, coach PNL
- LEM, artiste de la parole



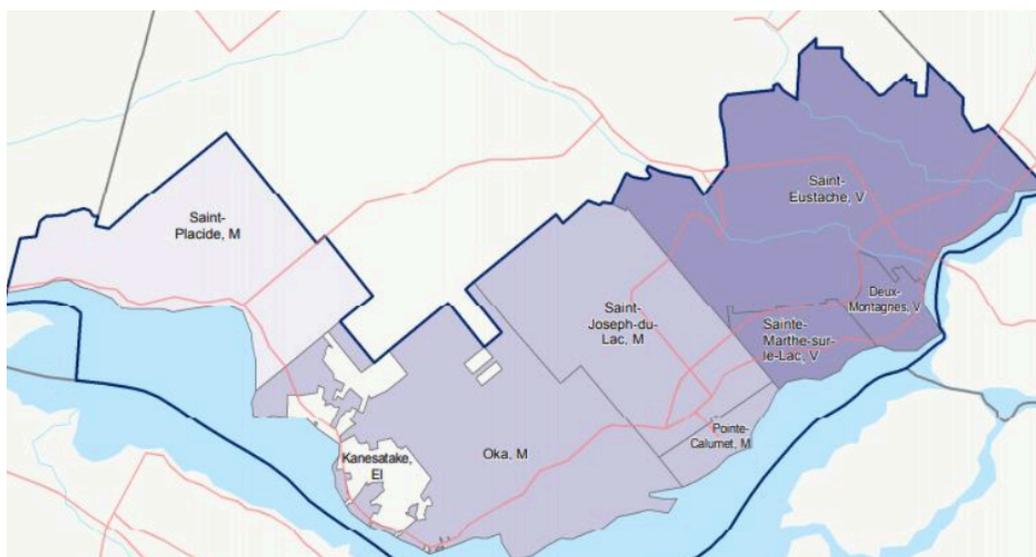
Accessibilité du Centre

La Mouvance, Centre de femmes est ouvert de 9 h à 16 h du lundi au jeudi. Lors de l'année 2023-2024, le centre a été en opération 39 semaines.



Cette année, nous aspirons à offrir une programmation d'été afin que le Centre soit ouvert entre 48 et 50 semaines pour l'année 2024-2025.

Les secteurs desservis sont les municipalités de la MRC de Deux-Montagnes, soit Saint-Placide, Oka, Saint-Joseph-du-Lac, Pointe-Calumet, Saint-Eustache, Sainte-Marthe-sur-le-Lac et Deux-Montagnes.



Vie associative

La vie associative favorise le partage du pouvoir et de la démocratie entre toutes les femmes qui composent le Centre. Ensemble, elles forment une équipe qui assure la mise en œuvre de la mission de l'organisme.

Assemblée générale annuelle

15 + 1 invitée

membres
présents

Assemblée générale spéciale

Mobiliser les membres pour combler les postes vacants du CA afin d'assurer la pérennité de l'orgasnime.

20 + 1 invitée
+ 2 membres honoraires

membres
présents

Conseil d'administration régulier

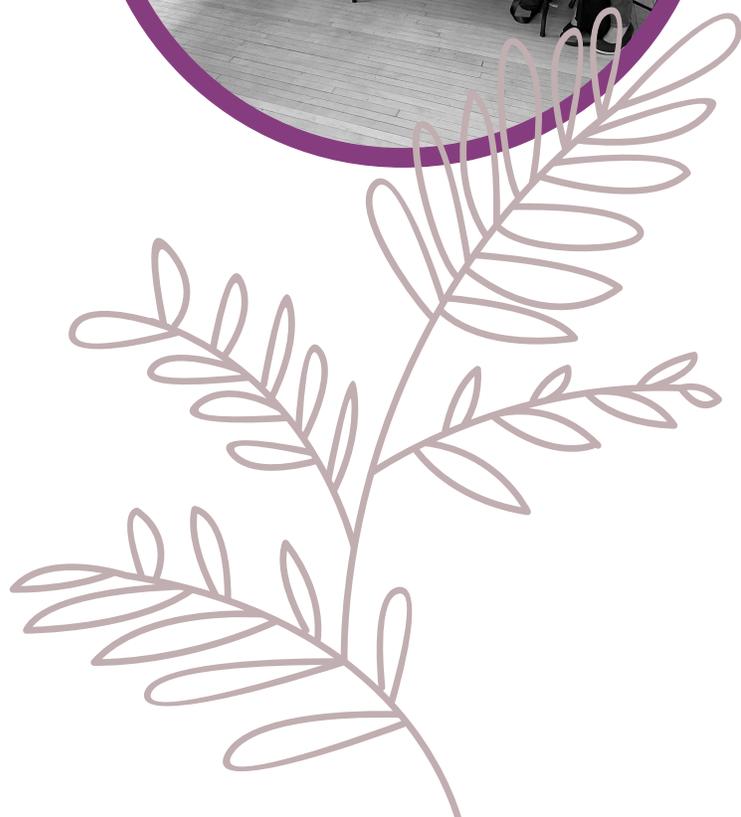
4

rencontres

Conseil d'administration spécial

4

rencontres



Vie associative *(la suite)*

Membres

59

réguliers

10

solidaires

4

honoraires

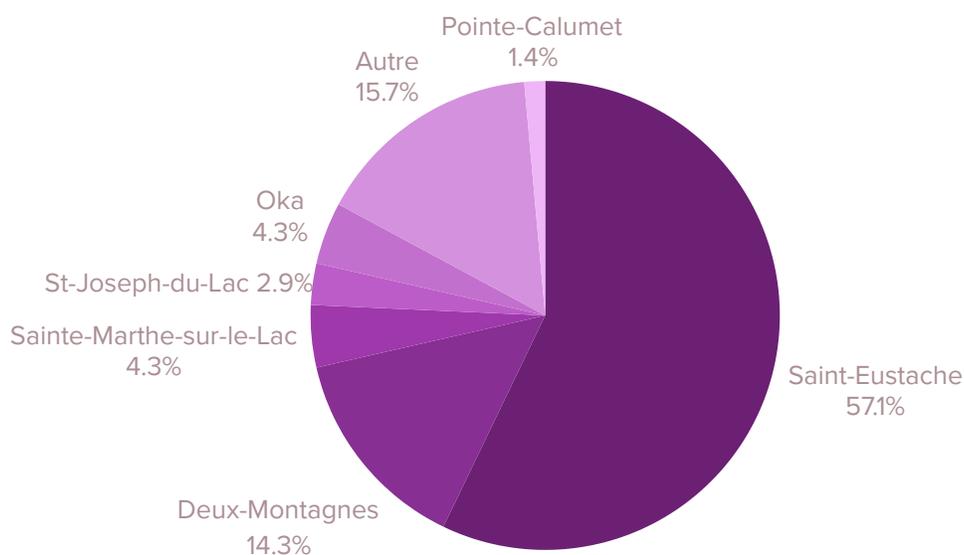
↑ + 15 membres

Les membres régulières vivent sur le territoire de la MRC de Deux-Montagnes, tandis que les membres solidaires sont celles résidant à l'extérieur de ce même territoire. Puis, les membres honoraires sont celles nommées par le conseil d'administration en guise d'hommage ou de remerciement.

Il est important de mentionner qu'il n'est pas nécessaire d'être membre pour utiliser l'ensemble des services du Centre.

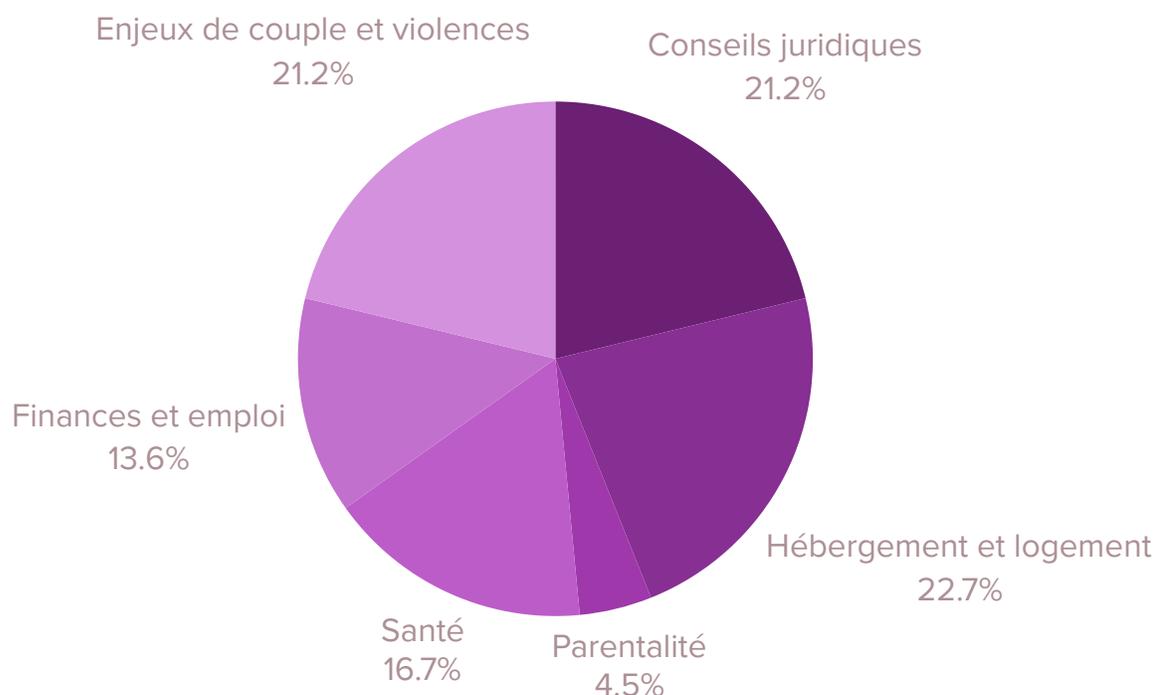
🌀 Objectif 2024-2025 : Retrouver un nombre de membres similaire à celui avant la pandémie, soit 85 membres.

Provenance de nos membres



Les services d'aide et d'information

La Mouvance, Centre de femmes, offre de l'accompagnement et du soutien pour les femmes qui en ressentent le besoin. Que ce soit par téléphone, par courriel ou en personne, ce service d'aide individuelle et d'écoute est offert aux membres gratuitement. Celui-ci offre une écoute attentive et bienveillante, tout en permettant aux femmes de reconnaître leurs forces et de trouver leurs propres solutions. Voici les problématiques les plus souvent rencontrées durant l'année 2023-2024.



De plus, un service de clinique notariale est mis à la disposition des femmes qui désirent obtenir des services juridiques concernant certains enjeux : un testament, le règlement d'une succession, une union de fait, etc. Me Manon Chatelois, notaire, offre des consultations téléphoniques gratuites de 10 minutes.

Actions collectives

Nos actions collectives visent une transformation sociale à différentes échelles et elles permettent aux femmes de s'informer et de se regrouper pour défendre leurs droits. En participant à ces actions, elles vivent une expérience et reconnaissent leur pouvoir d'agir et de faire une différence.



Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

12
participantes

Journée internationale des droits des femmes 2024 sous le thème *Ça gronde*

26
participantes

Création d'un croque-livres public

1
bénévole

2 journées d'échange de vêtements

2
bénévoles

Achat d'affiches et de signets de sensibilisation pour la semaine de prévention du suicide

+

Total de femmes rejointes

41

Merci à 2 de nos bénévoles
Suzanne Bélanger
et Nicole Bouthillier !

Actions collectives *(la suite)*



Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Afin de sensibiliser les femmes à la violence faites aux femmes, en l'honneur des victimes de la tragique tuerie de Polytechnique en 1989 et en mémoire des victimes des féminicides de la dernière année, une cérémonie de commémoration suivie d'une conférence s'intitulant *Vous êtes unique et vous débordez de potentiel* animée par le conférencier et motivateur Jacques Hébert ont été offertes aux **12** femmes présentes.

Journée internationale des droits des femmes 2024 sous le thème *Ça grande*

Pour célébrer les femmes, un généreux dîner cocktail suivi d'un atelier de slam avec l'artiste LEM sur le thème de la journée de la femme ont été offerts aux **26** femmes participantes. Pour finir, des fleurs et des épinglettes en l'honneur de la journée internationale des droits des femmes ont été distribuées aux participantes et un tirage de certificats cadeaux de massothérapie et de soins beauté a été réalisé. Nous tenons d'ailleurs à remercier Nicole Couture, Massothérapeute, et Vanessa Gauthier, esthéticienne, pour leur générosité.



La Mouvance en tournée

Le projet La Mouvance en tournée s'est échelonné de février 2023 à avril 2024. Il visait à assurer la visibilité de La Mouvance, Centre de femmes, et de sa mission, à développer le volet des actions collectives et à créer un sentiment d'appartenance chez les participantes.



La Mouvance en tournée c'est...

- 16 organisations et municipalités contactées et visitées qui ont manifesté leur intérêt à être informées, sur une base régulière, des activités de La Mouvance;
- Six municipalités ont reçus un atelier de La Mouvance en tournée et deux organismes partenaires (4Korners et le Cercle des Fermières de Saint-Eustache);
- La visite de 2 centres de femmes des Basses-Laurentides : Carrefour des Femmes du Grand Lachute et Centre de femmes Liber'Elles à Mirabel;
- Une série d'ateliers d'introduction à l'automassage par Nicole Couture, massothérapeute, dans 5 municipalités : Deux-Montagnes, Saint-Eustache, Saint-Joseph-du-Lac, Oka et Pointe-Calumet;
- La participation aux tables de concertation de la région, à la tournée hivernale du ROCL et à une rencontre organisée par le Centre de formation continue des Patriotes/Mon milieu, mes ressources.

Merci Sylvie pour ton travail acharné depuis 2 ans afin d'assurer une visibilité à La Mouvance, Centre de femmes, et à sa mission. Tu as su remplir ce mandat avec brio !



Activités éducatives

Nos activités sont offertes et alignées à notre mission. Elles ont pour but de favoriser le sentiment d'appartenance, de briser l'isolement, d'informer, de sensibiliser, de conscientiser, d'échanger et d'outiller les femmes, entre autres, au niveau des enjeux de pauvreté, de santé et de violence, le tout dans le but d'améliorer leurs conditions de vie. Voici les activités réalisées cette année et les statistiques pour chacune d'elle.

7 rencontres
Café-croissants

46

participantes

Conférence - Vide frigo :
diminuer le gaspillage
au quotidien

5

participantes

Conférence - Les
bases du TDAH

10

participantes

Conférence - bien
dormir à tout âge

27

participantes

Conférence - J'ai
mal aux articulations

18

participantes

Conférence - Démystifier la
transition vers la fin de vie
grâce au théâtre

8

participantes

Conférence - mon ami
le cholestérol

18

participantes

Conférence - La retraite
et ses impacts sur le budget

11

participantes

Conférence - Les bases
de la santé globale et
l'équilibre de vie

13

participantes

Activités éducatives *(la suite)*



Conférence -
Sensibilisation aux
troubles neurocognitifs

7

participants

Conférence -Signaux
de stress et stratégies
pour y faire face

13

participants

Conférence - Le système
neuro-cardiovasculaire

11

participants

Conférence - Alimentation
et prévention des
maladies chroniques

9

participants

Conférence - Alimentation
et vieillissement

11

participants

Conférence - Prendre soin
de soi et des autres

12

participants

Atelier 4 séances -
Cerveaux actifs

10

participants

Atelier 3 séances - Éducation
somatique avec la méthode
Feldenkrais

10

participants

Activités éducatives *(la suite)*

Atelier de 12 séances -
Intervention par le
mouvement

19

participant

Atelier de 5 séances -
Appréciation de soi

5

participant

Atelier 2 séances -
Introduction à l'autodéfense
pour femmes

10

participant

14 séances de
Falun Dafa

129

participant



Activité
offerte bénévolement,
un grand merci à
Josée Lemyre
pour son
investissement!

21 activités offertes en **61** séances, pour un total de

402 participations,
dont 70 femmes rejointes.



Communication et visibilité

Afin d'assurer une participation aux activités et de faire connaître la mission et les services de la Mouvance, nous devons entrer en contact avec les membres, les bénévoles, les partenaires et avec la communauté en générale. Voici les moyens utilisés pour l'année 2023-2024 et leurs retombés.

Page Facebook *La Mouvance, Centre de femmes*

794

abonnés

↑ 8 %

719

J'aime

4200

Couverture de la page

↑ 20,5 %

1900

visites

↑ 78 %

Page Internet *lamouvance.ca*

2100

utilisatrices

↑ 5 %

LinkedIn

49

abonnées

Autres moyens mis en place cette année :

Dépliant de La Mouvance distribué entre autre dans les autres organismes de la région et les points de service du CISSSL, parution dans le journal L'Éveil, annonces sur les panneaux à messages variables de Sainte-Marthe-sur-le-Lac et Saint-Eustache, publications dans les livrets d'activités des Villes, publications dans l'infolettre de l'équipe de l'organisation communautaire du CISSS des Laurentides (LDDM).

Financements et dons

La Mouvance, Centre de femmes, reçoit du CISSSL (Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides) dans le cadre du PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires), le montant principal qui permet de défrayer le coût des salaires et du fonctionnement du Centre ainsi que d'offrir des ateliers, des conférences et des activités qui rejoignent sa mission.

Cette année, nous avons également eu la chance d'avoir quelques autres contributeurs importants :

- La Ville de Saint-Eustache qui permet au Centre d'occuper des locaux leur appartenant;
- Santé bien-être des femmes - CISSS des Laurentides (projet intervention par le mouvement);
- Dons d'organisations et de particuliers (dons matériels, vêtements et financiers);

Pour plus d'informations, les chiffres sont détaillés dans les états financiers.



Merci
à tous nos
généreux
donateurs !



Volet luttes

Concertations

La participation à différentes tables de concertation dans la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel nous permet d'échanger des informations, de collaborer, de partager et d'arrimer des services avec d'autres organismes. Ces collaborations nous permettent de tisser des liens et de consolider le référencement par l'entremise de projets et de références personnalisées adaptées aux besoins des femmes, et ce, au niveau éducatif, promotionnel et préventif concernant les enjeux de santé mentale, de violence conjugale et familiale, ainsi que de pauvreté qui touchent les femmes. Ci-dessous les tables qui nous permettent cette coopération :

- **Table de santé mentale de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel**
- **Table sur la violence conjugale et familial de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel**
- **Table sur la pauvreté de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel**

Regroupements

Fédération des Femmes du Québec

Organisation féministe autonome qui travaille à la transformation des rapports sociaux inéquitables associés aux genres, et ce, en vue de favoriser le développement de la pleine autonomie des femmes et la reconnaissance de leur contribution dans la société.

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides

Regroupement représentant les organismes communautaires des Laurentides qui a comme mandat de défendre leurs droits, de favoriser la formation continue, la concertation, les actions et les projets collectif.ve.s.

Collectif communautaire de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel

Promotion et défense des intérêts des organismes communautaires ainsi que ceux de la clientèle desservie, en plus d'être un pont entre les organismes favorisant la collaboration.

Relais Femmes

Organisme féministe de liaison et de transfert de connaissances qui fait de la recherche et de la concertation concernant les rapports sociaux de genres.

Réseau des femmes des Laurentides

Le RFL travaille avec ses membres à améliorer les conditions de vie des femmes dans une perspective féministe d'égalité entre les sexes et de justice sociale.

L'R des centre des femmes du Québec (Nouveauté 2024)



Il constitue le plus grand regroupement féministe d'action communautaire autonome au Québec. Il se veut être un espace qui appartient aux centres, un réseau de concertation pour les centres de femmes.

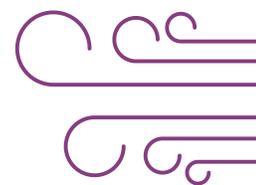
Reconnaisances municipales

La reconnaissance municipale nous permet d'utiliser leurs locaux gratuitement sur rendez-vous ainsi que de bénéficier d'une visibilité gratuite; entre autres dans les journaux, sur les panneaux d'affichage électroniques et sur leur site internet.

- Ville de Saint-Eustache
- Ville de Deux-Montagnes
- Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac
- Ville de Saint-Joseph-du-Lac
- Ville d'Oka
- Ville de Pointe-Calumet



La Mouvance se refait une beauté



Poussée par un vent de changement, La Mouvance, Centre de femmes, s'est doté d'un tout nouveau logo, et ce, en mettant à contribution la participation des membres lors d'un café-causerie. Celles-ci ont pu témoigner des couleurs qui les inspirent et ont pu discuter de ce que le Centre représente pour elles. C'est ainsi qu'est née une nouvelle image aux couleurs féminines et vives, à l'allure rassembleuse sous l'inspiration de l'accueil !





 www.lamouvance.ca

 450 472-7245

 info@lamouvance.ca

 83, rue Chénier, Saint-Eustache (Québec) J7R 1W9