



RAPPORT ANNUEL 2025 – 2026

LE CENTRE DES FEMMES de la MRC du Granit

3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chères amies,

C'est une fois de plus pour moi un immense privilège de présider cet événement bien spécial qu'est l'Assemblée générale annuelle du Centre des femmes de la MRC du Granit.

Quel plaisir de voir, au fil des ans, grandir notre Centre, une programmation des plus intéressantes, une équipe dynamique toujours à la recherche d'idées innovantes pour répondre aux aspirations de nos membres et une participation toujours grandissante.

Cette prochaine année va voir quelques changements au niveau de notre personnel puisque notre chère Sylvie Bilodeau va prendre sa retraite, mais n'ayez crainte elle va continuer à donner ses cours de yoga. De plus comme vous avez peut-être pu le voir depuis quelques semaines, une nouvelle animatrice va se joindre à l'équipe et ce, à temps plein à compter du 26 mai. Bienvenue à Cynthia Landry !

L'an dernier, nous vous avons mentionné que nous désirions entreprendre une réflexion stratégique sur nos orientations futures. Mes collègues du Conseil d'administration accompagnées de notre directrice avons de fait eu quelques discussions à cet effet et nous en sommes venues à la conclusion que nous nous devons d'offrir des services à l'extérieur de notre siège social de Lac-Mégantic. Comme vous avez pu le constater dans notre programmation, nous sommes présentes régulièrement à Piopolis et à Val-Racine. Nous désirons continuer dans ce sens et offrir des services dans d'autres municipalités de notre vaste territoire.

Il est toujours intéressant de rencontrer des femmes venues d'ailleurs et qui ont décidé de s'établir dans notre communauté. Aussi de concert avec la MRC du Granit et le MIFI, nous offrirons des activités spéciales pour nous aider à mieux connaître ces femmes et à faciliter leur intégration dans notre région, restez à l'affût de notre programmation.

Ce sont toutes de bonnes nouvelles, mais des défis se posent toujours, comment gérer cette merveilleuse croissance, comment répondre à des besoins nouveaux, comment maintenir et améliorer la qualité de notre environnement physique, comment être plus présent sur notre vaste territoire et ce, avec des revenus restreints.

Je reste cependant convaincue qu'entourée de mes collègues du conseil d'administration, Marie-France, Marie-Hélène, Lisette et Dominique, de notre directrice Julie et de son équipe dynamique, nous saurons relever ces défis.

Notre plus grande motivation est sans conteste de voir que vous, chères membres, êtes fières d'appartenir et de soutenir la grande famille du Centre des Femmes de la MRC du Granit.

Johanne Gonthier

PRÉSENTATION DES MEMBRES DU CA



JOHANNE GONTHIER
PRÉSIDENTE

Ancienne Députée
Spécialiste des
communication



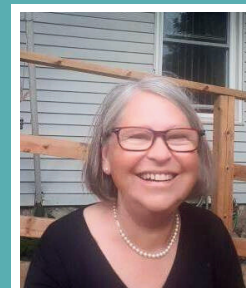
DOMINIQUE CARON
VICE-PRÉSIDENTE

Responsable de mandat
en géomatique
(retraîtée)



MARIE-FRANCE PARADIS
TRÉSORIÈRE

Commis comptable
(retraîtée)



LISETTE BELLAVANCE
SECRÉTAIRE

Adjointe administrative
(retraîtée)



MARIE-HÉLÈNE GAGNÉ
ADMINISTRATRICE

Femme d'affaires

MOT DE LA DIRECTRICE



JULIE COMPAGNA
DIRECTRICE

Déjà une autre année de complétée, les journées passent tellement vite au Centre des femmes! J'aime ça avoir des journées bien remplies et des tâches aussi diversifiées, je me trouve chanceuse d'entrer travailler dans un aussi bel environnement lumineux et chaleureux. Cette ambiance accueillante fait la différence dans notre quotidien, autant pour l'équipe que pour les femmes qui franchissent notre porte.

Cette année, j'ai eu la chance d'enrichir mes compétences professionnelles en participant chaque mois aux Midis RH offerts par la CDC du Granit. Ce sont des rencontres d'échanges sur l'heure du repas qui permettent de discuter de situations concrètes, de partager nos pratiques et d'obtenir le point de vue d'un expert invité en ressources humaines. J'aime remplir mon coffre à outils pour développer une gestion encore plus positive et bienveillante. J'ai aussi eu l'occasion de vivre trois jours intensifs à Montréal à l'Institut de leadership, une formation courte, mais très enrichissante destinée aux gestionnaires. Ces apprentissages me permettent d'améliorer constamment ma pratique et de mieux soutenir notre équipe ainsi que nos membres.

Notre Centre continue de grandir et nous comptons maintenant 260 membres, nous avons toutefois ressenti une augmentation importante des demandes d'aide pour des besoins de base comme le logement, la nourriture et la recherche d'emploi, mais aussi pour des enjeux de santé mentale. Derrière chaque demande, il y a une femme, une vie, une histoire et c'est avec tout notre cœur que nous accueillons chacune d'entre elles, que ce soit pour les accompagner vers les bonnes ressources ou simplement pour leur offrir un petit dépannage alimentaire dans un moment plus difficile, chaque femme est écoutée et soutenue avec toute la bienveillance qu'elle mérite.

Nous avons encore en tête l'enjeu de l'étendue de notre vaste territoire, les défis liés au transport et le manque de ressources pour aller à la rencontre des femmes qui pourraient vivre de l'isolement et pour qui l'accès à nos services demeure plus difficile. Malgré ces obstacles, nous avons réussi à démarrer des ateliers hebdomadaires à Val-Racine et à Piopolis, ce dont nous sommes très fières.

Pour l'année qui commence, je porte en moi un grand souhait : j'aimerais que la population de notre MRC connaisse réellement ce qu'est le Centre des femmes de la MRC du Granit. Mon désir est que chaque personne comprenne notre mission et les services que nous offrons avec tant de cœur. Je suis prête à investir toute l'énergie nécessaire pour faire rayonner notre ressource, car elle gagne vraiment à être connue. De plus, j'aimerais faire connaître davantage l'organisme auprès des jeunes femmes.

C'est dans cet esprit de rayonnement que je débiterai ce printemps un tout nouveau projet qui me tient particulièrement à cœur : un club de course à pied, né d'un beau partenariat avec les physiothérapeutes de la clinique MVT.

Au-delà de l'exercice physique, je vois ce club comme une main tendue pour briser l'isolement et faire vibrer la solidarité entre les femmes, que chaque foulée soit une occasion de se soutenir et de ressentir la force du groupe. Mon désir est d'accompagner les femmes dans la découverte de leur force intérieure et de leur incroyable capacité à se dépasser. C'est tellement beau et puissant de voir des femmes s'encourager et réaliser qu'ensemble, elles peuvent atteindre des sommets qu'elles croyaient inaccessibles. Pour moi, la course est bien plus qu'un sport, c'est un rendez-vous avec soi-même pour se libérer l'esprit, se reconnecter à son corps et à sa respiration. C'est un véritable outil pour nourrir l'estime et la confiance en soi. J'ai vraiment hâte de voir tout ce que ce club de course apportera aux participantes.

Enfin, merci à mon équipe de travail, aux membres du conseil d'administration et à toutes nos précieuses bénévoles qui donnent si généreusement de leur temps pour notre mission. C'est grâce aux forces de chacune qu'on arrive à faire de si grandes choses, ensemble on forme une méchante belle équipe!

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

Depuis maintenant deux ans, je fais partie de l'extraordinaire famille du Centre des femmes de la MRC du Granit. À mes yeux, en faire partie représente quelque chose de plus grand que moi et je ressens une profonde gratitude de pouvoir évoluer au sein de cette grande famille. C'est beaucoup plus qu'un emploi, c'est un milieu profondément humain, bienveillant et chaleureux.

Au quotidien, j'ai la chance de m'impliquer concrètement pour le mieux-être et les droits des femmes. Je côtoie des femmes extraordinaires et inspirantes qui me motivent et me donnent l'énergie de foncer, autant dans mon travail que dans mes projets personnels. Cette même énergie se retrouve aussi au sein de l'équipe avec laquelle j'évolue, une équipe qui me fait grandir et avec laquelle je partage des valeurs qui me tiennent profondément à cœur. Je me considère vraiment chanceuse de faire partie d'un milieu aussi humain et inspirant.

Je travaille souvent en arrière-plan et même si je ne suis pas toujours présente physiquement dans le milieu de vie, je garde constamment à l'esprit le mieux-être des femmes et je veille à ce que mon travail reflète fidèlement les réalités et les besoins de nos membres. Chaque décision et chaque tâche que j'entreprends est guidée par cette volonté de représenter et de soutenir les femmes de notre milieu dans toutes mes actions.

Cette année, j'ai complété mon cours en ressources humaines que j'avais débuté en 2024 et j'ai eu l'opportunité de réaliser mon stage final au sein du Centre des femmes. Les travaux réalisés dans le cadre de ce stage m'ont permis de faire une réelle introspection sur mon parcours des deux dernières années. Je suis profondément reconnaissante pour le soutien de mes collègues et du conseil d'administration. Ce moment m'a fait prendre conscience de toute la reconnaissance que j'éprouve pour mon milieu de travail. Le Centre des femmes est un endroit où je peux être pleinement moi-même tout en développant mes compétences et en évoluant dans ce qui me passionne. C'est un environnement qui m'inspire et me pousse à avancer.

Pour cette nouvelle année qui débute, je souhaite continuer à contribuer au rayonnement du Centre des femmes, un objectif qui me motive depuis mon arrivée. Après deux ans au sein de l'équipe, je me sens encore plus enracinée dans ce milieu. Cette force intérieure me donne encore plus d'énergie pour contribuer pleinement à un Centre qui brille déjà grâce à la vitalité et à l'énergie des femmes qui le font vivre au quotidien.

Mégane Boulette

À l'approche de mon départ du Centre des femmes du Granit, je veux prendre un moment pour vous dire merci.

Merci à toutes les femmes que j'ai eu le privilège de rencontrer au fil du temps. Vos histoires, vos forces, vos vulnérabilités, vos rires et vos luttes m'ont profondément marquée. Vous m'avez appris, touchée, inspirée bien plus que vous pouvez l'imaginer. Chaque rencontre a eu du sens et je pars avec un immense respect pour votre courage et votre solidarité.

Merci aussi à mes compagnes de travail. Travailler à vos côtés a été une richesse humaine et professionnelle inestimable. Votre engagement, votre bienveillance, votre écoute et votre force collective ont fait de ce lieu un espace vivant, sécuritaire et profondément humain. J'ai grandi grâce à vous, autant comme animatrice que comme personne.

Je tiens également à remercier tous les membres du conseil d'administration. Merci pour votre confiance à mon égard.

Je quitte à la fin juin, le cœur rempli de gratitude, de souvenirs précieux et d'une grande fierté d'avoir fait partie de cette communauté de femmes extraordinaires.

Le Centre des femmes restera toujours un endroit important dans mon parcours.

Je vous aime xx

Sylvie Bilodeau



MÉGANE BOULETTE
ADJOINTE À LA
DIRECTION



SYLVIE BILODEAU
ANIMATRICE

J'entame ma cinquième année au Centre des femmes du Granit de Lac-Mégantic. Le temps passe tellement vite! J'aime profondément ce travail, qui me permet de créer des liens, de socialiser avec les femmes, d'échanger, de réaliser des projets et de partager des moments précieux à travers nos activités.

Cette année, j'ai suivi la formation Fatigue de compassion et résilience vicariante : les deux côtés de la médaille, qui vient enrichir ma façon d'accompagner et d'animer. Dans la programmation, j'essaie de me dépasser en proposant des idées de bricolage inspirantes, tout en accordant une place importante au développement personnel.

J'aime aussi cuisiner des collations pour gâter les membres et, à l'occasion, préparer un repas pour le simple plaisir de rassembler les femmes autour de la table.

Je souhaite de tout cœur pouvoir continuer ce travail encore longtemps, puisqu'il m'apporte énormément, tant sur le plan social qu'humain.

Lynda Cameron



LYNDA CAMERON
ANIMATRICE

C'est toujours avec plaisir que je rentre travailler au Centre. Mon engagement se situe principalement au niveau de l'animation d'activités : jeux d'écriture, scrapbooking, Viactive, clés de l'écoute, cercle de lecture et ateliers spécifiquement musicaux. Le Centre a bénéficié cette année du merveilleux don d'un piano. Il apporte une présence et un espace de partage et de créativité fort appréciable. J'ai eu le plaisir de faire un petit atelier concert et je développerai aussi des ateliers d'improvisation. C'est une richesse et les gens y accèdent librement.

Parallèlement, j'anime les ateliers d'écriture et de scrapbooking à Val-Racine. À cela s'ajoute, dans la perspective de développer des satellites, des ateliers créatifs à Piopolis. Les ateliers sont variées et dynamiques, et la curiosité et l'engagement des femmes sont au rendez-vous. Chacune d'elles osent le dépassement de soi. De plus, le plaisir et la qualité des échanges et de l'écoute sont remarquables. On vit le respect.

De façon globale et soutenue, je constate qu'aux activités suggérées, les femmes répondent avec engagement, fierté et ouverture. Elles démontrent une confiance grandissante dans leurs processus expressifs qui impacte positivement leur estime. De plus, elles développent une socialisation suffisamment solide pour sortir de l'isolement et de la solitude. Le groupe se supporte, les femmes se soutiennent entre elles et développent une très belle solidarité.

Chacune, nous évoluons à notre rythme dans notre capacité d'expression et notre niveau d'aisance. Au-delà de ces aspects, nous tissons des liens chaleureux et nourrissants. Se rencontrer devient notre rituel.

De toutes ces précieuses expériences, je conclus que le Centre est un lieu indispensable qui permet de vivre la solidarité, l'émancipation, la socialisation et l'apprentissage de façon large.

Il répond à plusieurs besoins et je suis fière d'en faire partie !

Marianne Béchard



MARIANNE BÉCHARD
ANIMATRICE

Nouvellement membre de l'équipe de travail, j'ai pu constater toute la bienveillance que le milieu apporte aux femmes et vice-versa. Un milieu dans lequel les discussions et les activités sont simples et réconfortantes.

En tant qu'animatrice, mon apport en termes d'activité sera intimement lié à mes champs d'intérêt. Que ce soit dans le volet création, cheminement personnel ou activité physique, j'amènerai ma petite touche d'énergie et offrirai un espace où chacune pourra s'épanouir et être elle-même.

Pour la prochaine année, l'un de mes objectifs est de faire rayonner le milieu de vie auprès des jeunes femmes et des municipalités avoisinantes.

Comme le dicton le dit, " Chaque chose en son temps" et j'ai hâte de partager ces beaux moments avec vous!

Cynthia Landry



CYNTHIA LANDRY
ANIMATRICE

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



NOTRE HISTOIRE

1980

Des femmes engagées fondent le Centre d'intervention et de référence les femmes (CIRF) afin de briser l'isolement et de répondre aux besoins d'information et de ressources des femmes de la région du Granit. Elles obtiennent une première subvention du ministère de la Justice pour concrétiser le projet Arrêt-Violence.

1981

Le C.I.R.F. est officiellement incorporé en juillet. Il repose alors sur l'implication bénévole de femmes dévouées. Il s'agit du premier Centre de femmes en Estrie. Il contribuera également à mettre sur pied la Bouée Régionale de Lac-Mégantic, maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

1998

Le CIRF change de nom et devient officiellement le Centre des femmes de la MRC du Granit.

2007

Le Centre des femmes s'établit dans une maison chaleureuse de deux étages, située au cœur de la ville de Lac-Mégantic, sur la rue Villeneuve. Grâce à la mobilisation des militantes, des membres et de l'équipe, ce lieu devient rapidement un véritable milieu de vie. Un espace dans lequel chaque femme a sa place pour échanger, être écoutée et évoluer selon son propre rythme.

Aujourd'hui

L'équipe du Centre des femmes de la M.R.C. du Granit est composée de six femmes passionnées et engagées. Ensemble, elles font vivre la mission du Centre, créant un milieu inclusif où l'échange, la solidarité, l'écoute et l'épanouissement sont au cœur de chaque projet.



VALEURS

ÉGALITÉ • ÉQUITÉ • RESPECT
SOLIDARITÉ • ENGAGEMENT
BIENVEILLANCE • LIBERTÉ
JUSTICE SOCIALE • AMITIÉ
DÉMOCRATIE • AUTONOMIE
PAIX

MISSION

- **Briser l'isolement** en créant un espace sécuritaire et chaleureux, favorable aux rencontres et aux échanges, afin de renforcer les liens entre les femmes.
- **Soutenir et accompagner** les femmes dans leur développement personnel, en leur offrant une grande variété d'activités et de conférences inspirantes, afin qu'elles puissent découvrir et valoriser leurs forces et leurs qualités.
- **Offrir** une écoute active aux femmes et les orienter vers les ressources adaptées afin de répondre à leurs besoins.
- **Défendre** les droits des femmes grâce à une approche féministe, visant à promouvoir l'autonomie et l'égalité des genres.
- **Sensibiliser** la population, les acteurs politiques et les décideurs à l'importance de répondre aux besoins des femmes.

VISION

Créer une société où toutes les femmes, peu importe leur parcours, leurs origines, se sentent valorisées, écoutées et soutenues. Un espace où elles peuvent s'épanouir pleinement, briser les barrières de l'isolement et contribuer activement à la construction d'une communauté égalitaire.

Par l'engagement collectif et une approche féministe, nous rêvons d'un monde où les droits et les besoins des femmes soient reconnus et respectés.

Plusieurs services sont offerts pour répondre à notre mission et aux besoins des femmes...

MILIEU DE VIE

- **Espace sécuritaire et bienveillant** pour échanger, se ressourcer et créer des liens.
- **Lieu d'accueil ouvert et accessible** à toutes les femmes, où chacune peut utiliser librement les espaces communs comme la cuisine, la bibliothèque ou simplement venir s'y déposer.

ACTIVITÉS VARIÉES

- **Conférences et activités éducatives.**
- **Activités créatives.**
- **Activités physiques.**

Ces activités visent à soutenir le développement personnel et l'autonomie des femmes, tout en offrant des espaces d'expression et de rencontre permettant de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être et les échanges entre femmes.

AIDE ALIMENTAIRE

- **Dépannage alimentaire** pour les femmes en situation urgente ou précaire.
Les boîtes alimentaires sont distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- **Bonification du panier d'épicerie** pour soutenir l'autonomie alimentaire.
- **Distribution de surplus alimentaires** afin de limiter le gaspillage alimentaire, incluant l'accès à une armoire de partage.

ENGAGEMENT SOCIAL

- **Participation** à des actions citoyennes accessibles et volontaires.
- **Mobilisation** pour l'égalité dans un esprit de solidarité.
- Activités de **sensibilisation.**

SOUTIEN

- **Écoute active.**
- **Référencement** vers les ressources appropriées.

Plusieurs autres services sont également disponibles sur place pour le mieux-être des femmes...

Au-delà de nos services principaux, notre milieu de vie regorge de ressources et d'activités accessibles selon les besoins, les saisons et les collaborations en cours. Parmi ceux-ci :

- **Bibliothèque libre-service**
- **Station de vêtements gratuits**
- **Et bien plus encore...**
- **Chaise NeuroSpa**
- **Yoga oncologie**

VIENS NOUS VISITER 

EN 2025, 260 FEMMES ONT PRIS LEUR CARTE DE MEMBRE ANNUELLE.

ACTIVITÉS VARIÉES

CHAQUE SEMAINE, DE NOMBREUSES ACTIVITÉS SONT OFFERTES GRATUITEMENT AUX FEMMES...

POURQUOI OFFRIR UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS VARIÉES CHAQUE SEMAINE ?

Le Centre des femmes de la MRC du Granit est avant tout un milieu de vie, un lieu où les femmes sont les bienvenues en tout temps, qu'une activité soit offerte ou non. Elles peuvent y venir librement, lorsqu'elles le souhaitent, pour se déposer, échanger, créer des liens ou simplement être présentes, selon leurs besoins et leur rythme.

Dans cette perspective, le Centre des femmes offre chaque semaine une multitude d'ateliers variés afin de répondre aux besoins des femmes, selon leurs différentes réalités. Ces ateliers prennent place dans un espace sécuritaire et accueillant, où le respect, l'autonomie, la solidarité et le mieux-être sont au cœur des actions.

Chaque atelier contribue à briser l'isolement et à favoriser la création de liens entre les femmes. L'ensemble des activités offertes vise à soutenir leur mieux-être et à encourager l'adoption de saines habitudes de vie. Que ce soit par le mouvement, la créativité, l'apprentissage ou les échanges, ces moments invitent les femmes à prendre du temps pour elles, à se recentrer et à faire une place à ce qui leur fait du bien.

Au cours des ateliers, les échanges se développent et les discussions s'ouvrent sur une variété de sujets touchant la réalité des femmes. Ces espaces permettent le partage d'expériences, l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement d'une réflexion collective, aidant les femmes à mieux comprendre les enjeux qui influencent leur condition de vie. Le Centre constitue ainsi un lieu d'entraide, d'apprentissage et de prise de conscience, tant sur le plan individuel que collectif.

C'est également à travers ces activités et ces échanges que les femmes sont amenées à développer leur autonomie, à reconnaître leurs forces, leur valeur et leur capacité à prendre leur place. En participant aux ateliers, elles sont invitées à s'écouter, à nommer leurs besoins, à gagner en confiance et à s'outiller pour leur quotidien. Le Centre des femmes accompagne ces démarches en respectant le rythme, le vécu et les réalités de chacune, favorisant ainsi la reprise de pouvoir, l'affirmation de soi et la capacité d'agir.

Le Centre contribue ainsi à des changements réels dans leur vie, participant à l'avancement de leurs droits et à une société plus égalitaire.

NOS ATELIERS RÉCURRENTS

- **Yoga oncologie**
Les mercredis de 10h à 11h
- **Yoga pour toutes au Centre Sportif Mégantic**
Les jeudis de 10h à 11h
- **Après-midi tricot**
Les jeudis de 13h30 à 15h
- **ViActive**
Les vendredis de 11h à 12h
- **Les diners BlaBla**
Tous les jours de 12h à 13h

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS OFFERTES :

- **Activité physique**
Zumba
Marche en plein air
Yoga
Initiation aux danses du monde
ViActive
- **Atelier créatif**
Création de bijoux
Cahier créatif
Conception d'éléments décoratifs
Jeux d'écriture
Tricot
Musique
- **Atelier éducatif et de croissance personnelle**
Conférences thématiques
Rencontres avec des personnes invitées
Présentation de services par des organismes
Discussions et échanges entre femmes
Espaces d'information et de réflexion
Autres activités éducatives ponctuelles

REPAS PARTAGÉS

Les Dîners BlaBla sont devenus un rituel rassembleur au sein du milieu de vie. Ce temps partagé autour du repas permet aux femmes et aux travailleuses de ralentir ensemble et de créer un espace propice aux échanges. Les discussions prennent différentes formes selon les personnes présentes et les moments vécus. Elles peuvent porter sur le quotidien, les expériences personnelles, des enjeux sociaux ou des sujets plus sensibles, abordés librement et avec respect. Ces échanges, souvent spontanés, sont riches et significatifs. Ils permettent aux femmes de se sentir écoutées, de partager leurs réalités et de nourrir une réflexion collective, contribuant ainsi à la vitalité du milieu de vie.



LES DINERS BLABLA

du mardi au vendredi de 12h à 13h.

Chaque jour, pendant nos heures d'ouverture, apporte ton repas et viens dîner au Centre des femmes de la MRC du Granit !

Tu es en pause dîner, seule à la maison ou tu as simplement envie de te retrouver dans un lieu accueillant ? Le Centre des femmes est toujours ouvert pour toi.

Des moments simples et essentiels pour briser l'isolement, créer des liens et échanger en toute simplicité.

VIENS DINER AVEC NOUS !



DES ATELIERS À L'EXTÉRIEUR DU CENTRE

Le désir de rejoindre le plus grand nombre de femmes possible demeure au cœur de la mission du Centre. Cet objectif représente toutefois un réel défi, puisque la MRC du Granit couvre un vaste territoire, rendant l'accès aux services plus complexe pour certaines femmes. L'offre d'ateliers à l'extérieur du Centre constitue donc une avenue essentielle afin d'améliorer l'accessibilité et d'aller à la rencontre des femmes dans différents milieux.

Cette année, les ateliers offerts à Val-Racine animés par Marianne ont été poursuivis. Des ateliers de musique s'y sont tenus les lundis après-midi, tandis que des ateliers d'écriture ont été proposés les mercredis. Ces rencontres favorisent l'expression personnelle, la créativité et le ressourcement dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Des ateliers se sont également ajoutés à Piopolis, tous les jeudis après-midis. Ces ateliers créatifs variés permettent aux participantes d'explorer différentes formes d'expression, notamment la musique, le mouvement, la voix, l'écriture et le collage. Ils offrent un espace pour se déposer, s'exprimer et prendre soin de soi à travers des approches artistiques accessibles.

L'offre d'ateliers à l'extérieur du Centre permet de rejoindre de nouvelles femmes, de briser l'isolement, de favoriser la création de liens et de renforcer le sentiment d'appartenance dans les communautés. Ces activités contribuent à faire rayonner la mission du Centre sur l'ensemble du territoire de la MRC du Granit et à répondre concrètement aux réalités vécues par les femmes.



Photos prises lors des ateliers à Piopolis



NOS ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

Dans le cadre d'une subvention obtenue par la PSOC afin de soutenir l'intégration et les besoins des nouvelles arrivantes et d'une entente conclue avec la MRC du Granit et le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, un soutien financier a été accordé afin de soutenir le développement d'activités interculturelles au sein du Centre des femmes. Ce soutien a permis la mise en place d'initiatives visant à favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes et à renforcer le vivre-ensemble sur le territoire.

Grâce à ce soutien, plusieurs activités ont été réalisées dans l'objectif de créer des espaces d'échanges, de rencontres et d'éducation pour les femmes d'ici et d'ailleurs. Ces moments partagés ont permis de faire découvrir différentes cultures, d'échanger sur les réalités vécues par chacune et de favoriser une meilleure compréhension mutuelle. Les activités proposées ont contribué à briser l'isolement, à soutenir l'inclusion, à éduquer et à encourager la participation active des nouvelles arrivantes à la vie du Centre.

Les activités interculturelles ont également permis de renforcer le sentiment d'appartenance des femmes à la communauté locale, en favorisant des liens durables et en valorisant la diversité des parcours, des cultures et des expériences. Ces rencontres ont offert un espace sécurisant pour s'exprimer, créer des contacts et développer un réseau de soutien.



NOS TRADITIONS DU TEMPS DES FÊTES

Un moment chaleureux et inclusif pour partager et découvrir les différentes façons de célébrer le temps des Fêtes à travers nos cultures et traditions du monde. Ensemble, échangeons sur nos souvenirs, nos recettes et nos histoires.

Mardi 9 décembre
10h30 à 12h00
Centre des femmes de la MRC du Granit

Avec la participation financière de :
Québec

MRC DU GRANIT
MUNICIPALITÉ CITOYENNE ENTREPRISES
depuis 1981



INITIATION AUX DANSES DU MONDE

Embarquez pour un voyage rythmé à travers les danses traditionnelles de différentes cultures ! Cet atelier vous invite à découvrir des styles variés, des mouvements expressifs et l'énergie unique de chaque danse.

Le vendredi 27 juin de 13h30 à 14h30

Inscrivez-vous par courriel à info@centredesfemmesdugranit.com ou par téléphone au 819 583-4575

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



64 femmes ont participé aux activités interculturelles cette année

NOTRE ANNÉE EN CHIFFRES

1934 VISITES DE COURTOISIE DANS NOTRE MILIEU DE VIE

PRÈS DE 300 ATELIERS VARIÉS ONT ÉTÉ OFFERTS CETTE ANNÉE !

2182 participations aux activités physiques

664 participations aux ateliers créatifs incluant nos après-midi tricot

682 participations aux ateliers éducatifs et de développement personnel

765 repas partagés lors des Diners BLABLA

228 participations lors des ateliers à Val-Racine et Piopolis

17 membres étaient présentes lors de l'AGA 2025

91 accompagnements individuels pour du soutien et du référencement

84 accompagnements téléphoniques pour du soutien et du référencement

2652 abonnés sur nos réseaux sociaux



454 453

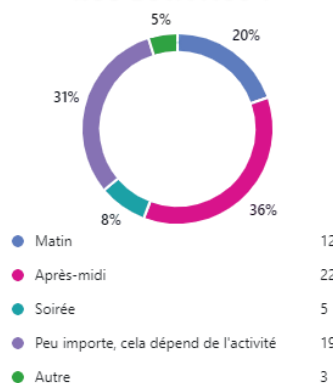
visionnements sur nos publications Facebook

SONDAGE D'OPINION

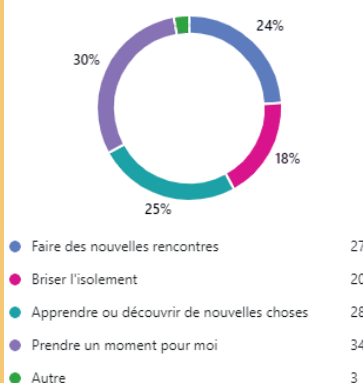
Cette année, le Centre des femmes de la MRC du Granit a diffusé un sondage afin de mieux comprendre les besoins des femmes du territoire. Cette démarche visait à améliorer les services offerts et à s'assurer que l'organisme demeure un lieu accueillant, inclusif et adapté à la réalité de toutes les femmes.

Au total, 48 femmes ont répondu au sondage. Parmi leurs réponses, certains constats significatifs se sont dégagés et ont permis de mieux orienter les réflexions et les actions du Centre.

Quel moment de la journée vous convient le mieux pour participer à nos activités ?



Qu'est-ce qui vous motive à venir au Centre des femmes ?

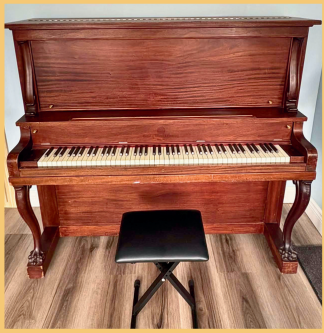


Dans quelle municipalité souhaiteriez-vous que le Centre des femmes organise des activités ?



NOS PROJETS DE L'ANNÉE

AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE, LE CENTRE DES FEMMES A INTÉGRÉ DE NOUVELLES ACQUISITIONS À SON MILIEU DE VIE, DANS UNE VOLONTÉ CONSTANTE DE RÉPONDRE AUX DIFFÉRENTS BESOINS DES FEMMES...



PIANO

Cette année, le don d'un piano par une membre est venu s'ajouter au milieu de vie du Centre des femmes. Cette contribution reflète l'implication des femmes dans leur milieu et permet de créer un espace d'expression et de rencontre, ouvert, vivant et rassembleur.

La présence du piano favorise des moments spontanés de rapprochement et de connexion entre les femmes, au-delà des mots et des barrières linguistiques. La musique devient ainsi un langage commun, permettant à chacune de s'exprimer autrement et de créer des liens. Cette acquisition contribue à renforcer le caractère inclusif, chaleureux et vivant du milieu de vie.

FRIPERIE – STATION DE VÊTEMENTS À DONNER

Mise en place au cours de la dernière année, la station de linge à donner du Centre des femmes est un espace de partage gratuit répondant à un besoin essentiel, celui de se vêtir. Accessible en tout temps, elle permet aux femmes d'accéder à des vêtements de qualité selon leurs besoins, dans un cadre respectueux et sans contrainte financière.

Plus qu'un espace de dons, la station représente un geste concret de solidarité. Elle soutient le quotidien des femmes tout en respectant leur dignité et leurs réalités. L'approche privilégiée repose sur l'accueil et la bienveillance, afin que chacune puisse utiliser le service ou y contribuer librement, sans jugement.

La station prend vie grâce à l'implication des femmes, dont les dons réguliers assurent un renouvellement constant des vêtements disponibles. Ce fonctionnement favorise une utilisation responsable et durable. En donnant une seconde vie aux vêtements, l'initiative participe à la réduction du gaspillage textile.

Au-delà de l'aspect matériel, la station occupe une place importante dans le milieu de vie du Centre. Elle favorise les rencontres et la création de liens. Par cette initiative, le Centre des femmes répond à des besoins concrets tout en poursuivant sa mission d'offrir un milieu sécuritaire, inclusif et bienveillant, contribuant au mieux-être et au sentiment d'appartenance des femmes.



STATION MIEUX-ÊTRE – CHAISE NEUROSPA

Le Centre des femmes a également fait l'acquisition cette année d'une chaise Neuro-Spa, mise à la disposition des femmes au sein du milieu de vie. Un coin plus intime a été aménagé afin d'offrir un espace calme et accessible, permettant aux femmes de prendre un moment de pause et de détente, selon le rythme et les besoins de chacune.

Par cette acquisition, le Centre des femmes poursuit sa démarche visant à offrir des espaces et des services adaptés aux réalités des femmes. La chaise Neuro-Spa contribue ainsi au mieux-être physique et mental des femmes, en tenant compte de la diversité de leurs besoins et de leurs parcours.

DES PROJETS COLLECTIFS...

OUVRAGE DE COURAGE

Dans le cadre des rencontres régulières de tricot du jeudi après-midi, un projet collectif s'est développé autour de l'initiative Ouvrage de Courage, portée par la Fondation Nota Bene. Le projet a été proposé par une membre, qui a invité les femmes à tricoter ou crocheter des carrés de 50 x 50 cm, avec la laine de leur choix, afin de contribuer à cette mobilisation collective.

Ouvrage de Courage vise la création de carrés exprimant des messages d'unité, de solidarité et de soutien envers les personnes touchées par la violence. Assemblés par neuf, ces carrés forment des couvertures utilisées dans une installation d'art public, mettant de l'avant l'importance de la solidarité et du lien communautaire.

De nombreuses femmes se sont mobilisées autour de ce projet lors des rencontres de tricot au Centre. Des groupes de femmes de la région, ainsi que des participantes individuelles, ont également contribué à l'initiative. Au total, 111 carrés ont été recueillis par le Centre des femmes du Granit, témoignant d'un engagement collectif important.

Les couvertures réalisées dans le cadre d'Ouvrage de Courage ont été exposées le 10 mai 2025 à l'Esplanade Place Ville Marie, à Montréal. Les dons recueillis lors de cet événement ont servi à soutenir quatre refuges venant en aide aux femmes: l'Auberge Shalom pour femmes, Chez Doris, la Fondation Chaïnon et le Foyer pour femmes autochtones de Montréal.

Ce projet s'inscrit dans la mission du Centre en favorisant la participation des femmes, la solidarité, le sentiment d'appartenance et l'engagement envers des actions collectives.



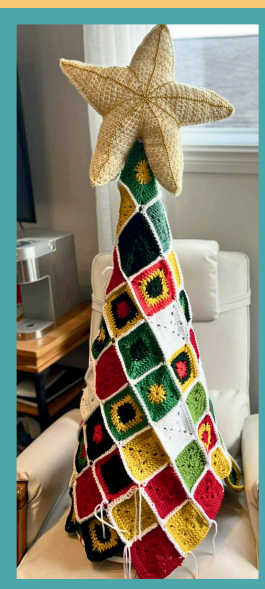
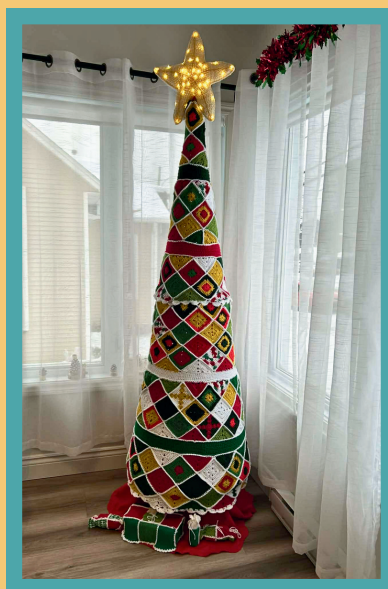
NOTRE ARBRE DE NOËL

À la suite d'une visite à l'exposition du Cercle de fermières de Lambton, les femmes du groupe de tricot ont proposé la réalisation d'un arbre de Noël composé de carrés crochetés pour le Centre. Cette initiative s'inscrit dans la mission du Centre en favorisant la participation des femmes, l'engagement collectif et le sentiment d'appartenance.

Réalisé dans le cadre des rencontres régulières de tricot du jeudi après-midi au Centre, le projet consistait à confectionner 300 carrés de 4 x 4 pouces, en rouge, vert, jaune et blanc. Le matériel nécessaire était disponible sur place, permettant aux femmes de participer selon leurs intérêts et leurs capacités.

Afin de favoriser l'accessibilité et de rejoindre des femmes ne pouvant se déplacer, une participation à distance était également possible grâce à l'envoi du patron et d'une image du carré par courriel.

Ce projet a contribué à briser l'isolement, à valoriser les compétences des femmes et à renforcer leur sentiment d'appartenance au groupe et au Centre.



12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

CES ACTIONS ONT PERMIS DE SENSIBILISER ET DE RAPPELER L'IMPORTANCE DE LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES.

Dans le cadre des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes, le Centre des femmes et La Bouée se sont unis pour sensibiliser la communauté à ces enjeux importants.

La campagne a d'abord pris forme par un atelier animé par La Bouée intitulé Violence conjugale comprendre et intervenir. La campagne s'est ensuite poursuivie en allant à la rencontre des citoyens. Accompagnées des policiers, nous avons distribué différents dépliants, sur les organismes de la région qui peuvent les aider à comprendre et prendre action contre la violence conjugale.

Une conférence de Géraldine Lamarche, animatrice à Rouge FM, a été offerte aux femmes de la région. De l'ombre à la lumière a décrit avec brio le processus de l'escalade de la violence, les techniques subtiles et pernicieuses de la manipulation sous toutes ses formes, ainsi que leurs conséquences et impacts sur les plans psychologique, émotionnel, relationnel et social.

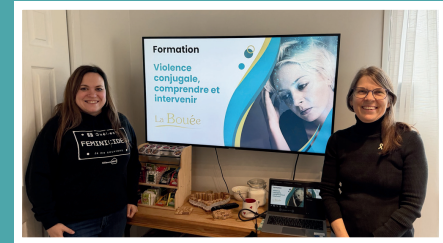
De ces manipulations rejouées au quotidien découle une remise en question chez l'agressée, qui finit par douter de son instinct, de sa logique, de son senti et finalement d'elle-même de façon globale. Cette constante manipulation entraîne une profonde confusion et une déstabilisation menant à la perte de repères et de l'estime de soi.

Madame Lamarche a également expliqué que la violence ne fait pas de discrimination. Elle se retrouve dans toutes les couches socioéconomiques, peu importe que l'on soit éduquée ou non, scolarisée, riche ou pauvre.

De façon réaliste et sensible, elle a abordé l'impact des sentiments amoureux mis à mal lors des agressions physiques et psychologiques, ainsi que les nombreux deuils à faire, de l'autre, de la relation, des projets futurs. Elle a aussi nommé le processus d'acceptation de quitter, la notion du temps nécessaire, les enjeux d'aller-retour, les hésitations et la grande sortie, parfois de justesse.

Madame Lamarche a partagé son expérience avec une totale responsabilisation et non une victimisation, avec humilité, franchise et honnêteté. Son intégrité, son courage et l'audace d'être vraie expliquent ce passage de l'ombre à la lumière.

La campagne des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes c'est terminé le 6 décembre, date marquant la Journée nationale de commémoration de la tragédie survenue à l'École Polytechnique de Montréal.



L'équipe de sensibilisation de La Bouée lors de l'atelier.



Des travailleuses du Centre des femmes et de La Bouée avec les policiers.



Affiche publicitaire de la conférence de Géraldine Lamarche

**C'EST EN NOUS UNISSANT
QUE NOUS FERONS
ENTENDRE NOS VOIX,
POUR FAIRE TAIRE LE
SILENCE.**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Tout au long du mois de mars, nous avons offert une programmation riche et engagée afin de souligner la Journée internationale des droits des femmes. Nous avons mis de l'avant nos droits, célébré les avancées obtenues grâce aux luttes des femmes d'hier et d'aujourd'hui, et rappelé le chemin qu'il reste encore à parcourir.

Nous avons amorcé la programmation avec la visite de La Bouée, un organisme d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Leur présence a permis d'aborder le droit fondamental à la sécurité des femmes et d'outiller les participantes afin qu'elles puissent renforcer leur sentiment de sécurité. Lors de ces échanges, plusieurs femmes ont partagé qu'elles ne se sentent pas en sécurité dans leur municipalité en soirée, ni même parfois dans leur propre maison, ce qui démontre l'importance de ces ateliers.

Un atelier d'autodéfense animé par Gilles Cloutier a été offert gratuitement à nos membres, par Monsieur le Député Luc Berthold qui a fait un généreux don pour l'occasion au Centre des femmes. Cette activité a permis aux femmes d'apprendre des gestes simples et accessibles pour renforcer leur confiance et leur sentiment de sécurité au quotidien.

En collaboration avec l'organisme Les P.E.P.I.N.E.S., nous avons accueilli à la Médiathèque Nelly-Arcan Julie Morin, mairesse de Lac-Mégantic, une femme de cœur et de courage. Nous avons partagé un moment authentique et inspirant, durant lequel elle nous a transmis un message porteur d'espoir : tout est possible lorsque l'on ose prendre sa place, se tenir debout et avancer. Elle a rappelé l'importance de garder l'être humain au centre des décisions et de croire en notre pouvoir d'agir. Cette rencontre a permis de mieux comprendre les réalités des femmes en politique municipale et d'encourager leur participation citoyenne.

Notre cercle de lecture du mois de mars a également mis en lumière la voix des femmes, offrant un espace d'échange et de partage autour de celles qui, partout dans le monde, ont marqué l'histoire par leurs parcours, leurs luttes et leur inspiration.

Enfin, le 24 mars, nous avons reçu Me Suzanne Boulanger, notaire retraitée, pour un atelier portant sur des sujets essentiels à l'autonomie des femmes : testament, mandat de protection, organisation financière et autres outils juridiques. Cette rencontre a permis à plusieurs participantes d'obtenir des réponses concrètes à leurs questions et de mieux comprendre leurs droits.

MARS
NOS DROITS AU COEUR DE NOS ATELIERS

À RETENIR CE MOIS-CI, NOS ATELIERS POUR DÉFENDRE ET CÉLÉBRER NOS DROITS :

- 4 MARS LA SÉCURITÉ DES FEMMES AVEC LA BOUÉE
- 6 MARS AUTODÉFENSE AVEC GILLES CLOUTIER
- 13 MARS LA PLACE DES FEMMES EN POLITIQUE MUNICIPALE AVEC JULIE MORIN
- 20 MARS CERCLE DE LECTURE : LA VOIX DES FEMMES
- 24 MARS RENCONTRE AVEC M^{re} SUZANNE BOULANGER, NOTAIRE RETRAITÉE

POUR VOUS INSCRIRE OU OBTENIR DE L'INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS PAR TÉLÉPHONE AU 819 583-4575 OU PAR COURRIEL À INFO@CENTREDESFEMMESDUGRANIT.COM

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



104 femmes ont participé aux activités prévues pour souligner les droits des femmes

MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2026

En collaboration avec La Bouée, on a organisé un transport collectif pour permettre aux femmes de notre région de participer à la Marche mondiale des femmes devant l'Assemblée nationale de Québec. Plus de 16 000 personnes étaient rassemblées pour marcher ensemble, et l'ambiance était vraiment incroyable.

La solidarité féminine se faisait sentir partout. On était toutes réunies autour du même objectif: protéger nos droits, en gagner de nouveaux et rappeler que les femmes ont encore beaucoup de combats à mener. Marcher pour la Marche mondiale des femmes, c'est poser un geste fort pour dénoncer la pauvreté, la violence systémique et toutes les injustices qui touchent encore les femmes. Ce mouvement international porte des valeurs essentielles: l'égalité, la justice sociale, la dignité et la protection de l'environnement.

Les échanges, les slogans, les témoignages et toute l'énergie de la journée nous ont rappelé à quel point c'est important de continuer à défendre nos droits.



PRÉSENTATION DES SERVICES À L'EXTÉRIEUR DU CENTRE

Dans une volonté de mieux faire connaître le Centre et d'améliorer l'accessibilité, le Centre des femmes est allé à la rencontre de la communauté afin de présenter ses services à différents milieux.

Cette année, une présentation des services a été réalisée auprès de L'Arbre de la vie, le volet milieu de vie de la Maison 5e Saison, permettant de faire connaître le Centre et d'explorer des pistes de collaboration.

Les services du Centre ont également été présentés lors d'un conseil municipal à Stornoway, dans l'optique de faire connaître les ressources disponibles et d'évaluer la possibilité d'offrir les services du Centre dans d'autres municipalités du territoire.

Ces démarches visent à faire connaître le Centre des femmes, à renforcer sa présence dans le milieu et à rejoindre un plus grand nombre de femmes sur l'ensemble de la MRC du Granit.

FORMATION ET PERFECTIONNEMENT DE L'ÉQUIPE

Au Centre des femmes, nous accordons une grande importance à l'acquisition de nouvelles connaissances et à notre perfectionnement continu afin d'offrir des services pleinement adaptés aux besoins de nos membres.

Que ce soit par le biais de formations, d'échanges, de rassemblements ou de collaborations, chaque occasion est une opportunité d'apprentissage. Notre équipe est engagée et attentive aux nouvelles tendances et aux meilleures pratiques, nous cherchons constamment à évoluer pour adapter nos interventions aux réalités de la communauté.

DIRECTRICE

- Jevi – Agir en sentinelle pour la prévention du suicide
- Programme court en leadership à l'institut de leadership
- Premier pas en intelligence artificielle
- Moi comme outils de gestion : la psychologie positive et l'approche par les forces en gestion

ADJOINTE

- Jevi – Agir en sentinelle pour la prévention du suicide
- Cours de secourisme et de RCR
- La fatigue de compassion
- OBNL et réseaux sociaux
- Premier pas en intelligence artificielle
- Moi comme outils de gestion : la psychologie positive et l'approche par les forces en gestion

ANIMATRICE

- La fatigue de compassion

NOTRE ENGAGEMENT ENVERS LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT S'INVESTIT PLEINEMENT POUR RÉPONDRE AUX BESOINS ESSENTIELS DE NOS MEMBRES, NOTAMMENT EN SOUTENANT LEUR ACCÈS À UNE ALIMENTATION Saine, CONDITION IMPORTANTE À LEUR ÉPANOUISSEMENT GLOBAL.

LES SOLUTIONS GOURMANDES

Julie, notre directrice, siège au conseil d'administration des Solutions Gourmandes. Ce partenariat nous permet de recevoir des surplus alimentaires provenant des épiceries locales. Grâce à ces dons, nous pouvons bonifier les paniers d'épicerie de nos membres, offrir des collations et répondre aux besoins alimentaires ponctuels de celles qui vivent une situation de précarité alimentaire.

LA MISSION

Les Solutions Gourmandes ont pour objectif de lutter contre le gaspillage alimentaire tout en rendant l'alimentation saine abordable et accessible à tous.

L'organisme offre également un lieu de formation et d'intégration socioprofessionnelle pour favoriser l'insertion sur le marché du travail.

Par ailleurs, l'organisme contribue activement à la sécurité alimentaire des jeunes en offrant un service de cantine scolaire dans plusieurs écoles de la MRC du Granit, dans le cadre du programme Cantine pour tous. Ce programme assure que chaque enfant puisse bénéficier de repas sains et équilibrés, quel que soit le revenu de ses parents. Le système de tarification flexible permet aux familles de payer en fonction de leurs moyens, avec des prix allant de 1 \$ à 6 \$, garantissant que personne ne soit exclu, peu importe sa situation financière.

MOISSON ESTRIE

De plus, cette année, nous avons mis en place un partenariat avec Moisson Estrie, qui nous livre chaque mois des invendus alimentaires. Ces denrées nous permettent d'offrir des collations, du dépannage alimentaire et même des repas communautaires.

LA MISSION

Moisson Estrie est un organisme socio-économique dédié à la réduction du gaspillage alimentaire et à la redistribution de denrées auprès des personnes qui vivent une période de vulnérabilité économique. Son action passe par une aide directe ou par l'intermédiaire d'organismes. En complément à cette mission essentielle, Moisson Estrie s'investit dans la transformation des aliments et l'insertion socio-professionnelle, dans une perspective d'intervention globale et durable pour lutter contre l'insécurité alimentaire.

PARCE QU'AU CENTRE DES FEMMES, NOUS AVONS À CŒUR LES BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ, NOUS NOUS ENGAGEONS ACTIVEMENT DANS LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET NOUS ASPIRONS À GARANTIR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, NOUS SOUHAITONS QUE CHAQUE PERSONNE AIT ACCÈS À UNE NOURRITURE Saine.

CULTURE AUX AÎNÉS DU GRANIT : VALORISER, RASSEMBLER, BRISER L'ISOLEMENT

Le Centre des femmes de la MRC du Granit est fier de faire partie du comité Culture aux aînés du Granit, une initiative essentielle visant à mettre en lumière le rôle et l'apport précieux des aînés dans notre communauté.

Notre mission est de valoriser leur place dans la société, tout en rejoignant un plus grand nombre de femmes afin de briser l'isolement. Grâce à des activités culturelles et des rencontres enrichissantes, nous favorisons les échanges, la solidarité et le partage d'expériences, créant ainsi un environnement bienveillant et inclusif pour toutes.

Ensemble, nous bâtissons un espace où chaque femme se sent reconnue, écoutée et intégrée.

ENGAGEMENT AU SEIN DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CDC DU GRANIT

La Corporation de développement communautaire du Granit

Le Centre des femmes de la MRC du Granit est fier de contribuer activement au développement social et économique de la communauté en siégeant au conseil d'administration de la CDC du Granit.

En tant que membre impliqué, nous avons à cœur de soutenir des projets qui respectent autant les personnes que l'environnement, tout en favorisant l'inclusion sociale et la solidarité. Notre participation nous permet d'échanger avec d'autres acteurs du milieu, de partager des idées novatrices et de travailler collectivement à la mise en place d'initiatives porteuses pour la communauté.

À travers cet engagement, nous encourageons également la participation citoyenne et l'éducation populaire dans une perspective de transformation sociale, fondée sur des valeurs de justice sociale, d'équité, de démocratie, de solidarité et d'autonomie.

Parce que l'action communautaire, ça change le monde, nous sommes fières de prendre part à cette mission essentielle aux côtés de la CDC du Granit.



Membres du conseil d'administration et directrice de la CDC du Granit.

AU FIL DE L'ANNÉE, LE CENTRE DES FEMMES A DÉVELOPPÉ ET MAINTENU DIFFÉRENTES COLLABORATIONS AVEC DES PARTENAIRES DU MILIEU. CES COLLABORATIONS ONT PERMIS DE SOUTENIR CERTAINES ACTIVITÉS, DE PARTAGER DES EXPERTISES ET DE CONTRIBUER À DES ACTIONS AYANT UN IMPACT POSITIF POUR LES FEMMES ET LA COMMUNAUTÉ.

LES COLLABORATIONS AVEC LES ORGANISMES DU MILIEU

Au cours de l'année, le Centre des femmes a pu compter sur la collaboration de plusieurs organismes et partenaires du milieu, chacun contribuant, à sa façon, à améliorer l'accessibilité aux ressources et à soutenir les femmes dans différentes sphères de leur vécu. Ces partenariats, qu'ils soient ponctuels ou récurrents, jouent un rôle important dans le soutien offert aux femmes de la MRC du Granit.

Parmi ces collaborations, le CALACS – Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel permet aux femmes de prendre rendez-vous avec une intervenante pour des consultations rapides et gratuites. Ces rencontres se déroulent dans le local du Centre des femmes, dans un espace discret et sécurisant, favorisant des échanges en toute confidentialité.

La collaboration avec la Maison 5e Saison a également permis d'offrir des consultations gratuites aux femmes vivant une situation de deuil. De plus, plusieurs conférences portant sur le deuil ont été proposées au cours de l'année, contribuant à sensibiliser et à soutenir les femmes traversant cette réalité.

Le Centre des femmes collabore aussi, entre autres, avec Les Solutions Gourmandes, Moisson Estrie, le Centre d'action bénévole du Granit et La Bouée, afin de soutenir différentes activités, actions de solidarité et initiatives répondant aux besoins exprimés par les femmes du territoire.

Par ailleurs, la collaboration avec la Médiathèque Nelly Arcan, qui offre gracieusement le prêt de sa salle, permet d'accueillir un plus grand nombre de participantes lors de conférences et d'activités ouvertes à la communauté.

Ces collaborations, parmi plusieurs autres développées au cours de l'année, témoignent de l'importance du travail concerté entre les organismes et les partenaires du milieu. Ensemble, elles contribuent à renforcer le réseau de soutien, à favoriser la complémentarité des services et à mieux répondre aux réalités vécues par les femmes.

COLLABORATION AVEC DES PERSONNES CONTRACTUELLES

Le Centre des femmes a également pu compter sur la collaboration de personnes contractuelles, dont l'expertise et l'engagement ont contribué à la qualité des services offerts et à la réalisation de plusieurs projets au cours de l'année.

Grâce à leur contribution, il a été possible de soutenir la communauté, de répondre à des besoins spécifiques et de mener à bien diverses activités et initiatives. Leur implication, leur professionnalisme et leur passion ont joué un rôle important dans le déploiement des actions du Centre.

Le Centre des femmes souhaite souligner et remercier ces personnes pour leur travail, leur énergie et leur précieuse collaboration. Leur apport fait une réelle différence et contribue au rayonnement du Centre dans la communauté.

L'IMPLICATION DE NOS MEMBRES

L'IMPLICATION DES MEMBRES SE MANIFESTE DE MULTIPLES FAÇONS AU QUOTIDIEN. QU'IL S'AGISSE DE GESTES SPONTANÉS, DE PARTAGE DE COMPÉTENCES OU DE SOUTIEN CONCRET LORS DES ACTIVITÉS, CES FORMES D'ENGAGEMENT CONTRIBUENT DIRECTEMENT À LA VITALITÉ DU MILIEU DE VIE ET AU SENTIMENT D'APPARTENANCE AU CENTRE.

DES GESTES DU CŒUR

Certaines membres se démarquent par leur grande générosité. Elles arrivent rarement les mains vides, une bouchée sucrée à partager, des vêtements ou divers objets offerts en don.

Ces gestes spontanés et attentionnés participent à créer un environnement accueillant et à répondre à des besoins concrets, tout en renforçant les liens entre les femmes.

DONNER DE SON TEMPS ET DE SES TALENTS

D'autres membres choisissent de s'impliquer en partageant leur temps, leurs compétences et leurs savoir-faire. Que ce soit en animant un atelier, en coanimant une activité ou en apportant un soutien lors des rencontres, ces femmes contribuent activement à la diversité et à la richesse de la programmation.

Cette forme d'engagement favorise la participation, l'expression et la reconnaissance des forces de chacune.

PRENDRE SOIN DU MILIEU ENSEMBLE

Certaines membres jouent un rôle essentiel dans la vie quotidienne du Centre en offrant leur aide pour les tâches courantes, telles que la vaisselle, le nettoyage des tables ou la remise en ordre des espaces.

Ces actions, souvent discrètes, soutiennent la vie collective et contribuent au bon fonctionnement du Centre.

MERCI POUR VOTRE IMPLICATION

Le Centre tient à souligner et à remercier chaleureusement l'ensemble des membres qui s'impliquent, chacune à leur façon. Que ce soit par des gestes de générosité, le partage de temps et de compétences ou le soutien aux tâches du quotidien, ces contributions jouent un rôle essentiel dans la vie du Centre.

Grâce à cet engagement au quotidien, le Centre demeure un milieu vivant, solidaire et accueillant, où les femmes peuvent se sentir à leur place, soutenir et être soutenues. L'implication des membres est une richesse précieuse qui témoigne de la force du collectif et du sentiment d'appartenance qui unit les femmes autour du Centre.

MERCI À NOS MEMBRES

MERCI À NOS MEMBRES

Le Centre des femmes souhaite remercier chaleureusement l'ensemble de ses membres pour leur présence, leur engagement et leur participation tout au long de l'année. Par leur implication, petite ou grande, les membres contribuent à faire du Centre un lieu vivant, accueillant et solidaire.

Chaque présence, chaque geste, chaque participation aux activités ou à la vie collective compte. C'est grâce à l'engagement des membres que le Centre demeure un espace de rencontres, d'entraide et de partage, qui évolue en fonction des réalités et des besoins des femmes qui le fréquentent.

Un sincère merci à toutes les membres qui, par leur engagement et leur confiance, participent à bâtir un milieu de vie à leur image, jour après jour.

LA PAROLE AUX FEMMES

LES TÉMOIGNAGES QUI SUIVENT DONNENT LA PAROLE AUX FEMMES ET ILLUSTRENT L'IMPACT DU CENTRE DANS LEUR PARCOURS ET LEUR QUOTIDIEN.

Par amour, respect et beauté, c'est plein de lumière et de beaux sourires. Ça m'aide à me choisir et m'offre plusieurs possibilités d'apprendre à vivre en me respectant.

Pour moi, le centre des femmes a sauvé ma santé mentale. L'écoute et le non-jugement m'ont fait le plus grand bien. J'ai fait de magnifiques rencontres. On se sent moins seule dans nos épreuves. Les échanges sont toujours enrichissants. On se sent chez nous. Je le recommande à toutes les femmes.

Le Centre des femmes est pour moi un lieu pour briser l'isolement, faire de belles rencontres, participer aux activités de développement personnel, se choisir en respectant mes valeurs et le respect des autres femmes, sans jugement.

Le centre des femmes est un endroit de rencontre où j'y vais deux à trois fois par semaine. C'est un lieu d'écoute respectueuse, qui accueille toutes les nationalités, avec des échanges sans jugement ni critiques. Un terrain neutre qui m'a fait du bien.

Maison des femmes Mégantic : Cette maison n'est pas qu'une maison. C'est un lieu de rencontres où l'on brise l'isolement, la peine, la peur et la souffrance. Une fois la porte refermée, la joie, le partage et l'espérance illuminent les âmes et les cœurs. C'est dans cette maison que les femmes y trouvent les ressources nécessaires au cheminement de leurs vies.

ET POUR LA SUITE...

Pour la prochaine année, le Centre des femmes souhaite poursuivre son développement en améliorant l'accessibilité, en renforçant sa présence sur le territoire et en soutenant l'implication des membres.

Les objectifs sont les suivants :

- Accroître la visibilité du Centre des femmes et de ses services afin de mieux faire comprendre sa mission et ses champs d'action, qui sont encore parfois confondus avec ceux des organismes œuvrant en violence conjugale.
- Élargir les services dans d'autres municipalités, afin d'aller à la rencontre des femmes éloignées.
- Renforcer l'implication des membres dans la vie associative, en favorisant leur participation et leur engagement.
- Rejoindre davantage les jeunes femmes, en améliorant l'accessibilité des activités par des approches diversifiées et des horaires variés.

MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS

Le Centre des femmes est financé par des fonds publics provenant du ministère de la Santé et des Services sociaux, ainsi que par Centraide Estrie.

Nous tenons aussi à remercier la MRC du Granit ainsi que le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dont le soutien financier a permis de développer plusieurs activités favorisant l'intégration des nouvelles arrivantes. Grâce à ces contributions, nous avons pu créer des espaces d'échanges, faire découvrir différentes cultures et renforcer le sentiment d'appartenance au sein de notre communauté.

Nous tenons à adresser un merci tout particulier à la Fondation canadienne des Filles de la Charité du Sacré-Cœur de Jésus, ainsi qu'à Monsieur le Député François Jacques, qui nous a grandement aidées à pallier les dépenses imprévues causées par les dégâts d'eau survenus à la fin de l'année financière dernière. Leur soutien a été déterminant pour nous permettre de traverser cette dépense imprévisible sans compromettre nos services.

Nous remercions également le Comité culturel de Lac-Mégantic, qui nous a offert plusieurs billets de spectacles. Grâce à cette générosité, de nombreuses femmes ont pu découvrir l'art, la musique, vivre des moments d'évasion et briser l'isolement.

Nous souhaitons aussi souligner les dons précieux de plusieurs citoyennes, qui nous aident directement à maintenir la gratuité de nos activités. Leur générosité renforce notre capacité à offrir un milieu accueillant, accessible et adapté aux besoins des femmes de notre communauté.

Merci à l'ensemble de nos bailleurs de fonds, partenaires et donatrices qui jouent un rôle essentiel dans la réalisation de notre mission.

