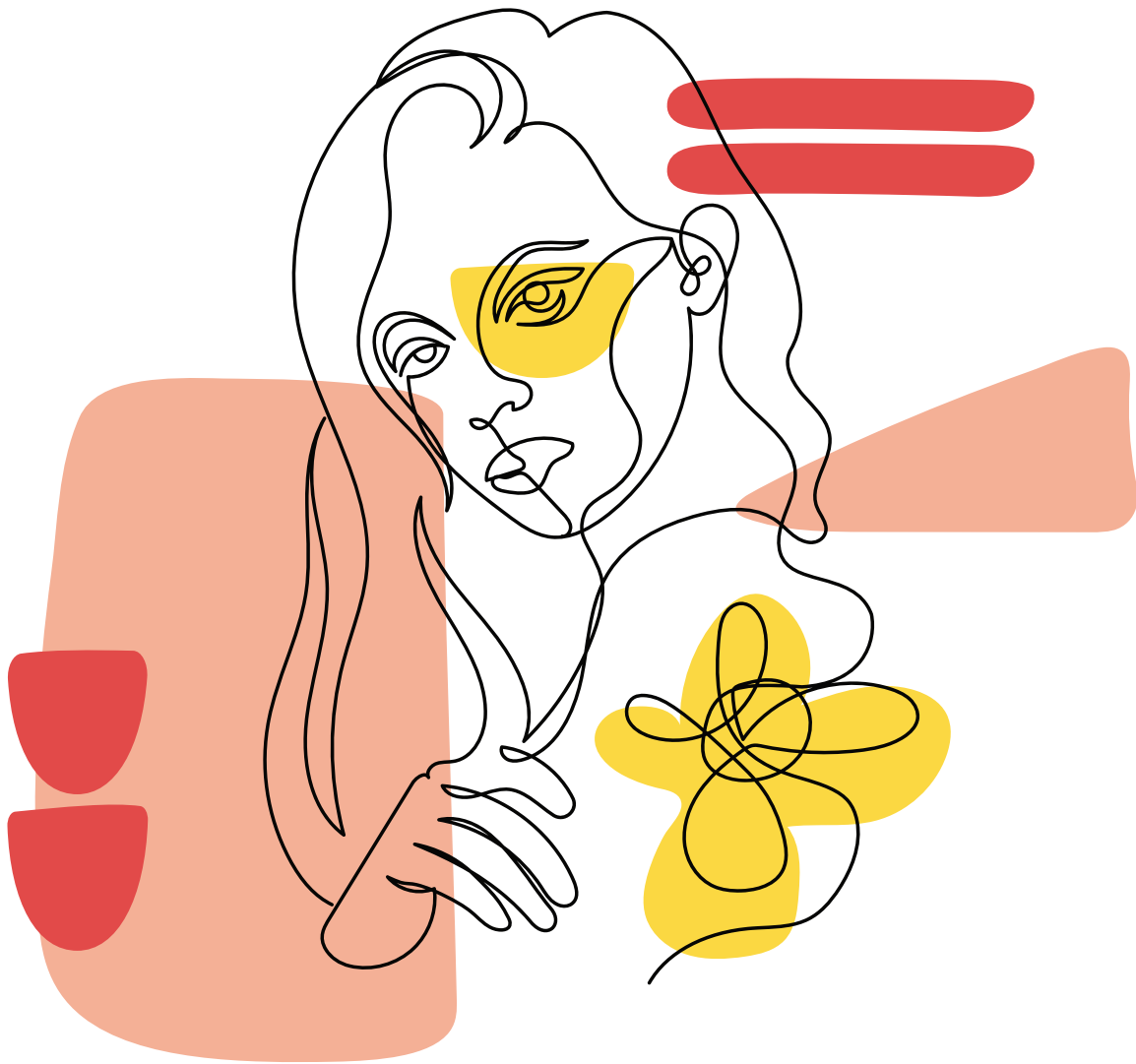




Rapport d'activités

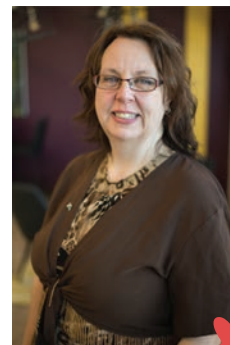
2022-2023



Mot de la présidente

Ce fut une année remplie d'émotions. D'un côté, nous avons eu un grand succès avec le colloque grâce à nos généreux partenaires et commanditaires et de belles participations à nos activités durant toute l'année.

Mais de l'autre côté, nous avons aussi vécu un deuil avec la perte d'une de nos administratrices dévouées, France Denis. Je prends ce moment pour exprimer toutes nos condoléances à sa famille et ses proches. France, tu vas nous manquer.



Nous tournant vers l'avenir, nous continuerons à offrir des activités apaisantes, des ateliers d'enrichissement, d'échanges et certains autres axés sur le mouvement.

Je suis fière d'être entourée d'une belle équipe et je tiens à remercier Caroline Gareau, directrice générale et Valérie Perron, intervenante, de leur beau travail au sein de l'organisme. Je veux aussi remercier le conseil d'administration qui détient des compétences diversifiées et démontre un leadership exceptionnel!

N'hésitez pas à nous contacter pour de l'écoute, de l'aide et des références. Nous espérons que l'année à venir sera excellente et nous souhaitons vous voir lors de nos activités.

Nathalie Chevrier

Présidente

Au sein des femmes 2022-2023

Présentation du conseil d'administration et de l'équipe



Absentes sur la photo:



Nicole Mayer
Secrétaire



Isabelle D'Amours
Administratrice

De gauche à droite: Annie Aubin administratrice, Aline Gaumond trésorière, Caroline Gareau directrice générale, France Denis vice-présidente, Danielle Beaudet administratrice, Nathalie Chevrier présidente, Valérie Perron intervenante.

Les réalisations

Du 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023

AU SEIN DES FEMMES est un organisme à but non lucratif qui existe depuis février 2014. Fondé par Lucie Rioux, survivante de 2 cancers du sein et sa fille Annie Duclos, l'organisme a tenu son assemblée générale annuelle de fondation le 11 juin 2014. Au sein des femmes en est à sa 10^e année d'opération.

1. ACTIVITÉS INDIVIDUELLES DE SOUTIEN

Dans l'année 2022-2023, l'équipe d'*Au sein des femmes* a posé de nombreuses actions auprès de ses membres:

- soutien, écoute et information (en ligne via les médias sociaux) ;
- soutien, écoute et suivis (au bureau, par courriel et par téléphone) ;
- plusieurs références à des ressources spécialisées;
- réception de courriels, appels d'information et d'inscriptions ;
- de nombreux courriels et appels de collaboration ;
- accompagnements lors de rendez-vous médicaux avec 1 membre;
- visites à domicile et rencontres individuelles;
- participations virtuelles à nos ateliers.

2. ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Yoga restaurateur

Le yoga restaurateur permet de pratiquer la souplesse et certains mouvements dans la douceur et dans le respect de notre condition. Faisant partie de nos activités incontournables, nous avons continué le yoga restaurateur avec Valérie Lafond, professeure de yoga. Deux sessions de six ateliers ont été offertes en formule hybride (virtuel et présentiel). Vingt-six femmes différentes y ont assisté pour un total de quatre-vingt-dix-sept participations.

Cette activité a été réalisée grâce au soutien financier du Fonds pour projet ponctuel du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du gouvernement du Québec.

Club de marche

Que ce soit pour passer un moment agréable en bonne compagnie ou pour profiter des beaux sentiers pédestres de la Ville de Rouyn-Noranda, le Club de marche est un excellent prétexte pour bouger. Il se donnait une fois par mois.

Nous avons eu quatre marcheuses l'année dernière et nous avons offert trois Clubs de marche.

Méditation pleine conscience

La méditation permet l'introspection et l'apaisement. Au printemps 2022, nous avons offert une session de méditation pleine conscience. Les six cours étaient offerts en présence par Céline Grenier, travailleuse sociale. Huit personnes se sont inscrites pour un total de trente-sept participations.

Nous avons débuté une nouvelle session de six ateliers en mars 2023, en formule hybride. Huit femmes se sont inscrites et jusqu'à maintenant nous avons eu un total de 13 participations. La session se concentre sur l'autocompassion en pleine conscience.



Ateliers d'écriture

Ayant pour objectif de simplement se divertir tout en s'amusant avec les mots, une membre talentueuse a offert deux ateliers d'écriture qui ont été très appréciés! Par le biais de cet atelier, quatre membres ont eu la chance de découvrir l'écriture créative. Nous avons eu un total de 7 participations. Merci Diane Fortier pour ta générosité!



Aquathérapie

L'aquathérapie est une série d'exercices en milieu aquatique qui permet d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire, tout en favorisant la flexibilité, l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique. Un atelier d'aquathérapie a été donné dans l'année. Une seule participante était présente.

L'expérience ne sera pas reproduite pour l'instant.

Café-causette

Le Café-causette, c'est se retrouver dans un restaurant, une fois par mois et discuter entre nous en toute simplicité. Durant la dernière année, dix Cafés-causette ont été réalisés, dix-huit femmes différentes y ont assisté pour un total de quarante-sept participations.



De plus, cette année encore, nous avons accueilli dix femmes autour d'un bon repas afin de célébrer les fêtes de fin d'année, poursuivant la tradition du Café-causette de Noël.

Conférences

Dans un but de sensibilisation, nous avons organisé une séance d'information virtuelle intitulée «*Allié.e.s. pour la santé des seins*».

Lisa Martin, coordonnatrice éducation et sensibilisation à la Fondation cancer du sein du Québec, a abordé le cancer du sein, les facteurs de risque et de protection, le processus diagnostique et les traitements et a présenté les services de la FCQS.

Sept femmes ont assisté à la conférence virtuelle.



Coffre à outils

Le Coffre à outils est une série d'ateliers pour les femmes vivant ou ayant vécu un cancer. Chaque atelier aborde une thématique différente et allie une activité **créative** et un volet **informatif**.

Les thématiques suivantes ont été abordées :

- *Accepter et faire respecter ses limites*, avec Marie-Pier Pigeon, travailleuse sociale au département d'oncologie du CHRN;
- *Le stress et les peurs, comment s'outiller pour les affronter*, animé par Valérie Perron intervenante ;
- *Estime de soi et image corporelle*, avec Josée Coutu, représentante Mary Kay ;
- *La fatigue et les types de repos*, animé par Valérie Perron.

Lors de ces quatre ateliers, *Au sein des femmes* a rejoint douze personnes différentes pour un total de 13 participations.

Remue-ménages

Série d'ateliers ayant pour objectif de stimuler les capacités intellectuelles et physiques, tout en s'amusant. Afin de contrer les effets néfastes du brouillard cérébral dû au cancer et à ses traitements, Au sein des femmes a décidé de mettre sur pied des ateliers stimulant l'attention, la concentration et la mémoire, à l'aide de légers mouvements et d'activités cognitives.



En janvier 2023, un sondage a été envoyé aux membres afin de connaître l'intérêt à participer à ce type d'activité. Puis, en février, un atelier test en formule hybride a été offert afin d'adapter l'atelier aux besoins des femmes. Huit femmes y ont participé et ont agrémenté l'atelier de leurs commentaires constructifs.

- ▶ **9 ateliers différents (total de 43 rencontres)**
- ✚ **64 de nos membres ont participé à au moins une activité!**
- 🍷 **Pour un total de 235 participations aux ateliers!**
- 🍷 **Nous avons eu 16 participantes en virtuel!**

3. SENSIBILISATION ET REPRÉSENTATION

12 avril 2022: Présentation d'une conférence virtuelle de sensibilisation au cancer du sein devant 4 personnes pour l'Entretoise du Témiscamingue, ressource communautaire et alternative en santé mentale.

19 mai 2022: *Au sein des femmes* a été invité à *Une pose pour le rose*, à Béarn pour offrir une conférence de sensibilisation sur le cancer du sein. 10 femmes étaient présentes.



Crédit photo: Nathalie Toulouse

28 et 29 mai 2022: Notre administratrice Isabelle D'Amours a merveilleusement bien représenté l'association *Au sein des femmes* en tenant un kiosque pour *Une pose pour le rose* à Rouyn-Noranda organisé par la talentueuse photographe Nathalie Toulouse.

23 juin 2022. Nous avons tenu un kiosque sur la rue piétonne de Rouyn-Noranda pour parler de nos services. Nous avons pu y distribuer de l'information et sensibiliser les gens au dépistage précoce du cancer du sein!

En octobre 2022, l'équipe d'*Au sein des femmes* a réalisé une petite virée en Abitibi-Ouest afin de visiter le département d'oncologie et distribuer les affiches du 3^e Colloque sur le cancer du sein. Nous avons eu l'occasion d'y faire de belles rencontres et de visiter quelques-uns de nos partenaires!

14 novembre 2022. Inauguration du Centre régional de radio-oncologie. Nous avons été présentés par la Fondation Santé Rouyn-Noranda comme d'éventuels partenaires de la Maison d'hébergement.

1er février 2023. Inauguration de la boutique: Centre de mastectomie Jani France, de Rouyn-Noranda. Ce fut un bel événement où nous avons pu faire connaître l'association!

4. APPORT DE LA COMMUNAUTÉ ET COLLABORATIONS

Nous avons eu plusieurs discussions et rencontres avec la directrice de la Fondation Santé Rouyn-Noranda, Stéphanie Thuot, au sujet de notre présence à la Maison d'hébergement pour les patients atteints de cancer. Nous avons aussi assisté à une rencontre du comité consultatif pour l'élaboration du projet qui devrait être finalisé en 2024.

Nous avons participé à 5 rencontres du comité de gestion La Pionnière. Ces rencontres visent à assurer une bonne communication entre tous les organismes qui résident au 330-332 rue Perreault Est à Rouyn-Noranda.

Durant l'année, nous avons également développé de beaux partenariats avec Belle et bien dans sa peau, avec Com'Femme et la Fondation cancer du sein du Québec (FCSQ).

Le 21 septembre, Au sein des femmes a assisté à l'AGA de l'Alliance, le regroupement des deux bâtiments communautaires dont la Pionnière fait partie. Il y eut également un BBQ qui a permis de socialiser et de faire du réseautage.

Avec Linda Turcotte M.Sc.C.O psychothérapeute et consultante en santé psychologique, nous avons fait partie du comité d'organisation de la **Retraite Ma Santé Active^{MC} de l'A-T**, chapeauté par la Fondation cancer du sein du Québec.

L'événement s'est tenu du 17 au 19 mars 2023 et a réuni 10 femmes récemment diagnostiquées d'un cancer du sein ou en stade 4. Les dames sont retournées chez elles avec un bagage d'outils, d'informations pertinentes et ont créé des liens forts qui sauront les accompagner dans leur parcours de vie.



5. FORMATION

-Nous avons participé à la **Soirée Bravoure** de la fondation du CHUM, le 5 octobre 2022 où nous avons pu en apprendre plus sur la chirurgie préventive, sur les options chirurgicales après un cancer du sein, sur les types de reconstructions mammaires, sur la génétique, etc.

-Participation au **Forum sur la santé des seins** (virtuel) 14 mai 2022. Nous avons pu en apprendre plus sur les avancées de la recherche fondamentale, sur le fonctionnement de la recherche clinique, sur les facteurs d'influence du cancer du sein, etc.

-Le 12 mai 2022, nous avons assisté à la **Formation politique salariale** offerte par la CROC-AT. Nous avons pu nous mettre à jour sur la réalité des organismes communautaires et recevoir des outils qui nous permettront de travailler sur une politique salariale pour **Au sein des femmes**.

6. VIE ASSOCIATIVE ET FONCTIONNEMENT DÉMOCRATIQUE

Au sein des femmes a tenu 5 rencontres du conseil d'administration en 2022-2023.

- 6 juin 2022 (CA)
- 6 septembre 2022 (CA)
- 27 octobre 2022 (CA)
- 26 janvier 2023 (CA)
- 28 mars 2023 (CA)

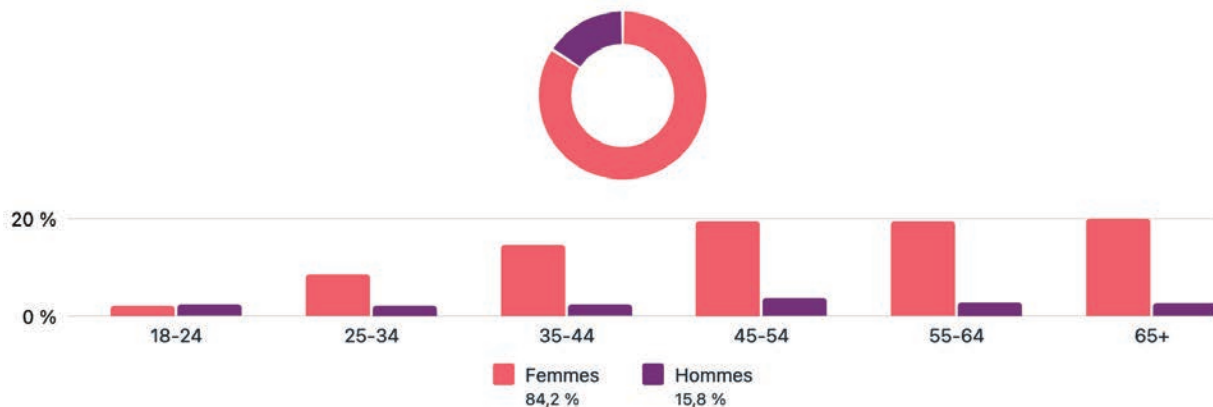
Le conseil d'administration a tenu son AGA le 14 juin 2022. Nous avons réuni 6 membres. Des cadeaux ont été offerts en tirage ainsi qu'un léger goûter.

Lors de ces rencontres du CA et de l'AGA étaient également présentes Caroline Gareau, directrice générale ainsi que Valérie Perron, intervenante.

7. ASDF SUR LE WEB

Facebook

- Notre page Facebook a été vue 3595 fois entre le 1^{er} avril 2022 et le 31 mars 2023 (hausse de 55 par rapport à 2021-2022)
- Il y a eu 1018 interactions sur notre page (hausse de 88 par rapport à 2021-2022)
- En date du 31 mars 2023, la page comptait un total de 1339 « J’aime » soit 105 de plus que l’année dernière
- Majoritairement des femmes entre 45 et 54 ans, soit 84,2%, contre 15,8% d’hommes.



Site WEB (www.auseindesfemmes.org)

- Mises à jour régulières et promotion de nos activités
- 178 visiteurs au cours de l’année 2022-2023 (légère baisse du nombre de visiteurs)

Une refonte du site est en cours et sera achevée d’ici l’automne 2023, ce qui devrait améliorer l’attractivité et la fonctionnalité du site web.

8. MEMBERSHIP

L’association **Au sein des femmes** comptait au 31 mars 2023, 116 membres, soit 26 de plus qu’à la même date l’année précédente (augmentation de 29%). Nous interprétons cette augmentation par un besoin des femmes d’être mieux informées sur le cancer du sein. Aussi, une meilleure gestion de nos médias sociaux a permis de mieux se faire connaître et de donner de l’information directement aux personnes concernées.

Le colloque a attiré une centaine de femmes, et parmi celles-ci, nous avons eu de nouvelles membres. Nous pouvons également expliquer l’augmentation de nos membres par un plus grand référencement du département d’oncologie et de nos différents partenaires.

9. BÉNÉVOLES ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES DE L’ÉQUIPE

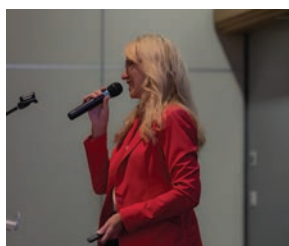
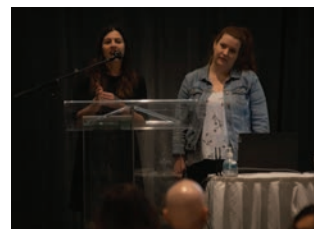
Nous avons la chance de compter parmi nous de généreuses bénévoles et employées qui donnent de leur temps et qui s’impliquent dans la communauté à plusieurs niveaux, que ce soit sur notre CA ou dans d’autres organisations (Conseil d’établissement de l’École des Kekeko, Maison de la famille de Rouyn-Noranda, École MGR Pelletier, OPP École le Prélude, etc.). Un gros merci à toutes nos bénévoles engagées!

10. COLLOQUE RÉGIONAL SUR LE CANCER DU SEIN: Nouvelle réalité, se réinventer

Le 3^e colloque régional sur le cancer du sein fut un succès. Nous avons réuni 100 femmes (et quelques hommes) dans un environnement sécuritaire mais néanmoins chaleureux. Encore une fois animé par la talentueuse Mélanie Nadeau, l'événement fut un succès!

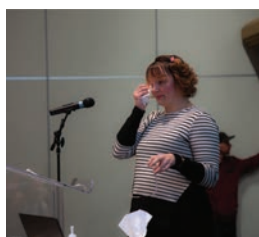


Nous avons présenté la conférence «*Une maison d'hébergement à votre image*». Nous avons reçu Stéphanie Thuot, directrice de la Fondation Santé Rouyn-Noranda qui nous a fait la présentation du projet en développement. Sous forme d'échanges, l'auditoire a pu donner ses idées afin d'enrichir le projet!



Pour terminer l'avant-midi, nous avons reçu Linda Turcotte, M.Sc.C.O psychothérapeute et consultante en santé psychologique qui nous a offert une conférence sur l'intimité durant et après les traitements: «*La vie intime après un cancer du sein*».

En après-midi, Aude Caplette Gingras nous a présenté la conférence: «*Vivre un cancer du sein, comment s'adapter sans perdre pieds?*». Sachant que toutes les sphères de la maladie sont bouleversées par la maladie, cette présentation nous a aidé à distinguer les réactions psychologiques dites normales de celles, plus sérieuses, qui demanderont un accompagnement professionnel.



Pour clore le colloque, nous avons eu le privilège d'entendre d'émouvants témoignages de gens de l'Abitibi-Témiscamingue touchés par le cancer du sein.

Lors de cette édition bien remplie, nous avons eu la chance de faire tirer une toile de la fabuleuse Sophie Royer, originaire de l'Abitibi-Ouest qui nous a fait don de son oeuvre. Nous avons 10 exposants qui ont présenté leurs services durant les pauses et l'heure du diner. Encore cette année, nous avons eu droit à des pauses actives par nos collaboratrices de Physiothérapie Yves Plourde. Merci aussi au cinéaste Jean Caron qui nous a fait un beau montage vidéo pour l'événement <https://www.youtube.com/watch?v=2pZK5NJapFQ>.



11. FINANCEMENT

SUBVENTIONS

- Financement à la mission. PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la santé et des services sociaux)
- Fonds pour projet ponctuel du PSOC
- Ville de Rouyn-Noranda (PSO)

COMMANDITES

- La ferme Melliflore (paniers cadeaux)
- Théâtre du Cuivre (billets de spectacle)
- Belle et bien dans sa peau
- Cinéma Paramount (billets de cinéma)

MEMBERSHIP

Pour devenir membre d'*Au sein des femmes*, il y a un coût d'adhésion de 10\$ à vie. C'est donc une autre façon d'amasser des fonds.

DONS PRIVÉS

Chaque année nous recevons des dons privés. Un merci tout particulier à Dr. Alexandre Viau pour son généreux don en octobre 2022!

Merci également aux Capucins de Québec et au fonds Marie-François pour leur dons (par le biais du programme Priorité dons).

COMMANDITES COLLOQUE

Sans nos précieux commanditaires, cette journée ne serait pas possible! Cette année, leur générosité a dépassé nos attentes.

Merci du fond du coeur!



12. À VENIR EN 2023-2024

Nous poursuivons avec nos activités régulières, soit le Café-causette, le Club de marche, la méditation et le yoga. Nous entamerons l'élaboration d'un recueil de témoignages de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue atteintes et de proches qui désirent partager leur vécu en lien avec le cancer (tous types de cancers).

Dans le but de se renouveler pour la prochaine année, nous désirons offrir le programme de Brain Gym, pour lequel notre intervenante aura une formation de facilitatrice. Nous désirons également mettre sur pied le groupe d'entraide stade 4. Ce projet permettra aux femmes vivant avec un cancer métastatique de se déposer et d'échanger sur les défis du quotidien.

Comme nous avons la bougeotte, nous aimerions également explorer la musicothérapie et développer des ateliers avec une nutritionniste qui pourrait donner des trucs aux femmes qui ont de la difficulté à s'alimenter pendant et après les traitements.

Nous souhaitons vivement vous revoir lors de nos prochaines activités et surtout, prenez bien soin de vous!

«Les rencontres dans la vie sont comme le vent.

Certaines nous effleurent juste la peau, d'autres nous renversent.»

– Nathan Malory

