



Rapport annuel

2021-2022



 330 Rue Perreault Est (local 104)
Rouyn-Noranda, QC, J9X 3C6

 819-880-0011

 ausedesfemmes@hotmail.com
www.ausedesfemmes.org

Mot de la présidente

Nous voici donc à la fin d'une autre année remplie de défis, mais nous avons su y faire face et en ressortir victorieux grâce à notre équipe, notre CA et nos chers membres.

Les activités reprennent petit à petit en présence et nous sommes heureux de revoir de si beaux visages.

Au cours des deux dernières années, nous avons démontré que nous pouvons nous adapter et continuer à offrir des services de qualité à nos membres. Soyez assurés que nous continuerons à travailler avec diligence pour vous apporter soutien, écoute et référence.



Je tiens à remercier le conseil d'administration pour son travail continu et son implication bénévole. Je souhaite également remercier notre merveilleux personnel pour son dévouement et sa capacité d'adaptation.

Nous souhaitons que l'année à venir en sera une exceptionnelle et nous espérons vous voir lors de nos prochaines activités.

Nathalie Chevrier

Présidente

Au sein des femmes 2021-2022

Présentation du conseil d'administration



Danielle Beudet
Administratrice



France Denis
Vice-présidente



Nicole Mayer
Secrétaire



Aline Gaumont
Trésorière



Isabelle D'Amours
Administratrice



Annie Aubin
Administratrice

Présentation de l'équipe de travail



Caroline Gareau
Directrice générale



Valérie Perron
Intervenante

Les réalisations

Du 1^{er} avril 2021 au 31 mars 2022

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 9^e année d'opération.

1. ACTIVITÉS INDIVIDUELLES DE SOUTIEN

Dans l'année 2021-2022, l'équipe d'*Au sein des femmes* a posé des actions auprès de ses membres.

- Soutien, écoute et information en ligne via les médias sociaux (31)
- Soutien, écoute et suivis au bureau, par courriel et par téléphone (142)
- Références à des ressources spécialisées (15)
- Courriels et appels d'information et inscriptions (1318)
- Courriels et appels de collaboration effectués (485)
- Accompagnement lors de rendez-vous médicaux (5)

Nous avons débuté le service d'accompagnement lors de rendez-vous médicaux. L'accompagnatrice effectue une prise de notes et par la suite, un rapport écrit de la rencontre peut être remis à la demande.

- Visites à domicile pour de l'écoute et du soutien (11)

2. ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Exercices de réadaptation pré et post-mastectomie

Nous avons proposé à nos membres des exercices de réadaptation pré et post-mastectomie. Ils étaient offerts par trois spécialistes de Physiothérapie Yves Plourde: Marie-Claude Paradis, technologue en physiothérapie et massothérapeute (spécialisée en drainage lymphatique), Marie-Félix Rivard-Dionne, physiothérapeute et Élodie Plourde-de la Chevrotière, kinésiologue.

Lorsque les dames s'inscrivaient aux ateliers, nous leur transmettions un formulaire de santé oncologique à remplir. Puis, nous envoyions les formulaires aux spécialistes. Les ateliers, d'une durée d'une heure alternaient théorie et pratique. Un cartable était remis à chaque participante. Au printemps, quatre personnes se sont inscrites. À l'automne, nous avons décidé de reprendre une session. Nous avons rejoint six personnes.

Le programme fut très apprécié. Les outils et exercices servent également dans le quotidien. Les participantes ont beaucoup aimé et sont heureuses des acquis.



Club de marche

En juin, nous avons instauré un club de marche avec les membres, à raison d'une fois par semaine. En moyenne, deux personnes participaient à la marche. Ce fut une expérience enrichissante qui a permis de briser l'isolement, de créer de belles discussions et d'encourager les saines habitudes de vie.

En septembre, nous avons continué notre club de marche hebdomadaire. Nous avons encore une moyenne de 2 personnes par activité.

Nous avons poursuivi le club de marche jusqu'au début novembre. La participation était plus changeante. Mais nous avons eu une moyenne de trois personnes à la marche. Une seule annulation due à la pluie.

Après le «confinement» causé par la recrudescence de la Covid-19, nous avons repris le club de marche en février, à raison d'un par mois. Une rencontre a été annulée à cause d'une tempête et nous avons pu nous retrouver pour une marche en mars. Trois personnes ont participé.



Café-causette

Cet automne, nous avons offert des Cafés-causettes hebdomadaires afin de remplacer les clubs de marche (la météo a influencé notre choix). Ils consistaient à se rassembler dans un café afin de discuter. En début de chaque rencontre, l'animatrice proposait un brise-glace. À la fin de la rencontre, elle leur annonçait le prochain brise-glace. Par exemple : présenter un livre qui nous a marqué, une personne qui a eu de l'influence sur nous, une tradition importante, etc. Ce fut bien apprécié, toutefois les Cafés-causettes de décembre ont rejoint moins de personnes.

Puis, nous avons conclu avec un Café-causette de Noël. Nous l'avons offert le lundi 13 décembre à 14h00 à la salle Laval Laflamme. Dix membres ont participé. Plusieurs jeux, tirages et grignotines étaient au programme. Ce fut très agréable.

Ensuite, nous avons recommencé les Cafés-causettes, à raison d'une fois par mois. Nous avons organisé deux rencontres.

En février, nous avons offert un café en virtuel et en mars, nous avons enfin pu nous rejoindre en présentiel. Nous avons rejoint 15 personnes différentes durant l'année.



Yoga

En novembre, nous avons proposé six ateliers de yoga restaurateur, offerts par Joanie Poirier, infirmière et professeure de yoga, directement au Mudra Espace Sportif. Quatorze personnes se sont inscrites. Moyenne de 9 participantes.

En janvier, nous avons offert huit cours de yoga restaurateur uniquement en virtuel avec Valérie Lafond. Ils ont eu lieu le jeudi soir et un enregistrement vidéo était accessible aux personnes qui souhaitaient reprendre le cours. 20 personnes se sont inscrites. Moyenne de 11 participantes.



Yoga restaurateur

Joanie Poirier, infirmière et professeure de yoga chez MUDRA Espace Sportif, nous fera vivre six séances d'une heure de **YOGA RESTAURATEUR**.

Au Mudra Espace Sportif (60, avenue Principale, Rouyn-Noranda). C'est le moment de prendre soin de vous! Joignez-vous à nous dès mercredi, le 3 novembre 2021 à 16h*.

*Offert gratuitement à nos membres.

Au Sein des femmes

Pour devenir membre ou pour s'inscrire
Téléphone: 819-880-0011
Courriel: asdf_intervenante@hotmail.com

Méditation

Nous avons offert huit ateliers de méditation pleine conscience en virtuel le mercredi soir à partir du mois d'avril. Les cours étaient offerts par Céline Grenier, travailleuse sociale. Nous avons opté pour le volet 2, puisque le premier volet avait été donné l'an passé. Onze personnes se sont inscrites. Moyenne de 7 participantes.



Au sein des femmes a offert 9 activités différentes pour cette année, en contexte de Covid-19. Nous avons connu une légère baisse de la fréquentation lors de certaines activités.

3. SENSIBILISATION ET INFORMATION

Puisque la pandémie nous a demandé de nous adapter, nous avons décidé d'expérimenter les conférences web en soirée.

Conférences d'information

17 mai 2021: « *Mieux-être, des clés pour prendre soin de soi* » par Céline Grenier, travailleuse sociale. Conférence virtuelle, six participantes.

22 juin 2021: Conférence virtuelle de Rachelle Roy, cinq participantes.

26 août 2021: Conférence sur les types de cancer du sein, offerte par Marie-Hélène Vaillancourt, de la Fondation cancer du sein du Québec, six participantes en virtuel.

27 septembre 2021 : «*Le retour au travail après un cancer du sein*» avec Linda Turcotte, psychothérapeute. Conférence offerte en virtuel, huit participantes.

25 novembre 2021 : «*Les séquelles psychologiques laissées par un cancer du sein*» avec Marie-Pier Pigeon, travailleuse sociale au département d'oncologie. En virtuel et présentiel (hybride), neuf participantes.

Sensibilisation au cancer du sein et présentation de nos services

Octobre 2021: Présence de l'association à la conférence de presse Neighbours. Nos services y ont été présentés par la directrice générale, Sharleen Sullivan.

Novembre 2021: **Conférence de sensibilisation au cancer du sein et présentation de nos services** à La Maison de la famille, dix personnes présentes.

Juin 2021: **Présentation de nos services**, Neighbours, dix personnes étaient présentes.

Facebook

- Notre page Facebook ou ses publications ont été vues 5263 fois
 - 378 clics sur nos publications et 156 réactions ou commentaires sur nos publications
 - En date du 31 mars 2022, la page comptait un total de 1234 « J'aime » soit 96 de plus que la dernière année et de 1232 abonnés
 - Nous touchons majoritairement des femmes, soit 83,1%, contre 16,9% d'hommes.
- Chez notre auditoire féminin :

38,1 % a 55 ans et plus

18,5 % a entre 45 et 54 ans

15,4 % a entre 35 et 44 ans

11,1 % a moins de 35 ans.

Site WEB (www.auseindesfemmes.org)

- Mises à jour régulières et promotion de nos activités
- 203 visiteurs au cours de l'année 2021-2022

4. MEMBERSHIP

L'association Au sein des femmes comptait au 31 mars 2022, **90** membres, soit 31 de plus qu'à la même date de l'année précédente (augmentation de 34%). Cette augmentation se traduit selon nous par un besoin pour les femmes d'être mieux informées sur le cancer du sein. Aussi, durant la pandémie, bon nombre de femmes avaient un besoin accru de briser l'isolement et d'être soutenues lors des traitements, mais également après. Depuis l'arrivée de notre ressource en intervention, nous sommes en mesure d'offrir plus d'activités et de suivis auprès des femmes. L'augmentation se traduit également par le fait que l'organisme est de plus en plus connu et référé par le milieu hospitalier.

5. VIE ASSOCIATIVE ET FONCTIONNEMENT DÉMOCRATIQUE

Au sein des femmes a tenu 7 rencontres du conseil d'administration en 2021-2022.

- 28 avril 2021 (CA)
- 2 juin 2021 (CA)
- 25 août 2021 (CA)
- 7 octobre 2021 (CA)
- 16 novembre 2021 (CA)
- 1^{er} février 2022 (CA)
- 23 mars 2022 (CA)

À ces rencontres était également présentes la directrice générale et l'intervenante.

Le conseil d'administration a décidé de tenir son AGA de 2021 même sans les états financiers (délais provenant de la firme comptable). Des états financiers temporaires ont été présentés. Aussi, le CA s'attendait à n'avoir que peu de membres présentes à cause de la Covid.

L'AGA 2021 a réuni 6 membres. Étaient également présentes Caroline Gareau, directrice générale ainsi que Valérie Perron, intervenante. Une session de Yoga du rire en ligne a été offerte aux membres et un beau tirage a été effectué (un panier cadeaux de La ferme Melliflore, un coussin offert par Danielle Beaudet, et un capteur de rêves confectionné par l'artisane Maude Taddio-Audet de Créations Mède).

6. APPORT DE LA COMMUNAUTÉ ET COLLABORATIONS

- Distribution des dépliants (département d'oncologie de Rouyn, La Sarre et Témiscaming, pharmacies, La Pionnière, cliniques privées, UQAT, CEGEPAT).
- Publicité d'une demi-page dans le Journal Le Citoyen \ La Frontière. Dans le cadre du mois de sensibilisation au cancer du sein.
- Collaboration avec l'oncologie. Distribution via courriel de nos promotions d'activités permettant la circulation d'informations.
- Participation à des discussions et rencontres avec la directrice de La Fondation Santé, Stéphanie Thuot en lien avec le futur centre de jour et l'hôtellerie pour les gens atteints de cancer.
- Invitations par des organismes pour présenter nos services (La Maison de la famille, Neighbours).
- Présence sur le site Internet de Com'Femme: www.comfemme.org/les-nichons-tricotes/infos-nichons

7. BÉNÉVOLES ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES DE L'ÉQUIPE

Nous avons la chance de compter parmi nous de généreuses bénévoles, 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 (Centre de services scolaire, etc.).

Un gros merci à toutes nos bénévoles engagées!

8. FORMATION ET INFORMATION

- «Soins des seins, prothèses mammaires et sous-vêtements», par Annie Hardy, de la clinique Ajustez-moi. Belle et bien dans sa peau. 8 février 2022.
- Soirée Bravoure, «S'informer sur les options de traitement du cancer du sein» le 6 octobre 2021, offert par le CHUM.

9. FINANCEMENT

SUBVENTIONS

- Financement à la mission. PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la santé et des services sociaux)
- Ville de Rouyn-Noranda (PSO)
- Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue (LSAT)

COMMANDITES

- La ferme Melliflore (paniers cadeaux)
- Théâtre du Cuivre (billets de spectacle)
- Cinéma Paramount (billets de cinéma)
- Deschênes (bon d'achat)
- Uniprix Rouyn-Noranda (panier cadeaux)

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 de 500\$ en octobre 2021!

COMMANDITES COLLOQUE

Colloque régional sur le cancer du sein

Pour y faire face Ensemble!
22 octobre 2021

Notre commanditaire **OR**

Newmont
ÉLÉONORE

Nos commanditaires **Argent**

Fondation cancer du sein du Québec

DBÉGIN

Desjardins

Nos commanditaires **Bronze**

Stéphanie, Ménard ORTHÉSISTE

Nicol

CADENCE consultants

51, 5^E AVENUE EST, LA SARRE QC J8Z 1L1

La Sarre

Rouyn-Noranda

Proxim

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

Au sein des femmes est subventionné par:

10. COLLOQUE RÉGIONAL SUR LE CANCER DU SEIN

Le 2^e colloque régional sur le cancer du sein fut un succès compte tenu de la situation pandémique. Nous avons réuni 70 femmes (et quelques hommes) dans un environnement sécuritaire mais néanmoins chaleureux!

Nous avons présenté la conférence d'Isabelle D'Amours, *Rebondir malgré un diagnostic de cancer du sein métastatique*. C'est avec beaucoup d'émotion, de résilience et de positivisme qu'Isabelle nous a livré son témoignage.



Pour tout savoir sur le centre de radio-oncologie régional

Nous avons reçu l'équipe multidisciplinaire du futur centre de radio-oncologie de l'Abitibi-Témiscamingue, composé de Karine Morissette, de Cindy Verrette et d'Isabelle Lord, qui nous ont présenté le nouveau centre. Elles nous ont également parlé des services et traitements qui y seront offerts.



L'alimentation, une alliée après le cancer du sein

Avec Gabrielle Trépanier, nutritionniste, nous avons appris que durant les traitements contre le cancer du sein, la façon de réagir aux aliments change. Elle désirait aider les femmes à retrouver du plaisir à manger pendant, mais surtout après les traitements. Également, nous avons abordé certains trucs et astuces pour redonner de l'énergie!



Pour finir, nous avons abordé via Zoom la peur de la récurrence, avec Marika Audet-Lapointe avec la conférence *Apprivoiser la peur du « et si... » -anxiété de récurrence et cancer du sein*. Malgré quelques petits problèmes techniques, la conférence a été appréciée.

Tout au long de la journée, nous avons eu la chance d'accueillir Marie-Claude Paradis, Marie-Félix Rivard-Dionne ainsi que Élodie Plourde-de la Chevrotière, de Physiothérapie Yves Plourde, qui nous ont fait bouger lors de pauses actives.



La passionnée Mélanie Nadeau a animé le colloque régional pour une deuxième fois avec BRIO!

Le colloque a été rendu possible grâce au travail de l'équipe d'Autisme des femmes, composée des employées et des membres du CA. Merci également à Céline Grenier, bénévole durant l'évènement!

11. À VENIR EN 2022-2023

Comme vous pourrez le constater dans notre plan d'action 2022-2023, nous sommes bien décidées à offrir le meilleur de nous-mêmes lors de la prochaine année! De nouvelles activités et conférences sont à venir.

Nous désirons vous remercier d'être là. Également, nous vous souhaitons une année sous le signe de la santé, de la sécurité et de l'enthousiasme! Malgré le contexte socio-économique qui sévit, trouvons de la joie dans les petits plaisirs du quotidien...

Et prenez soin de vous!

TÉMOIGNAGE SUR L'ASSOCIATION

«Ça fait longtemps que je cherche à vous remercier de m'avoir ouvert votre porte, de ne jamais me faire sentir mal à l'aise parce que mon cancer n'est pas un cancer du sein. Bref, vous m'avez apporté beaucoup. Je vous en suis très reconnaissante».

-Diane Fortier

TÉMOIGNAGES COLLOQUE

«Je veux revivre la même expérience et je recommande à tous de le vivre en étant présent, je vous assure, ça aide. Au sein des femmes, merci!»

-Anonyme

«Bravo à toutes les organisatrices. C'est un grand succès. Vous pouvez être fières de vous. Merci pour la belle collaboration! Vous faites la différence auprès de plusieurs femmes.»

-Anonyme

Au nom du CA et de l'équipe d'Au sein des femmes, un énorme

MERCI!

