

Rapport annuel

Au sein des femmes
2020-2021

Au
Au sein des femmes



Yoga restaurateur



de y
Sportif
ateliers
RESTAUF

Sous forr
offrira ces
de détente
foyers dès
de 19h*

*(Offer

Inscriptions et
Valérie P

OCTOBRE

la sensibilisation au cancer d
âge précoce peut sauver

Cancer du sein

«Toutes les femmes sont
concernées par cette maladie,
qu'elles aient eu un cancer ou
non.» -Lucie Rioux, co-fondatrice



Mot de la présidente

Quoi retenir de la dernière année pour l'association Au sein des femmes ?

L'association a continué sa mission d'accompagnement et de soutien des femmes touchées par le cancer du sein. Bien que la pandémie ait considérablement chamboulé notre façon de vivre les activités, nous avons poursuivi notre présence en mode virtuel auprès des personnes ayant besoin de nos services.

Certaines actions ont été mises en suspens de la mi-mars à la fin août, mais dès l'automne, des activités ont été offertes.

Cette année nous avons agrandi l'équipe avec l'accueil, en janvier 2021, de Valérie Perron, intervenante, qui assurera les suivis individuels et qui portera également de beaux projets pour le bien-être des femmes.

Les activités en mode virtuel nous ont été bénéfiques puisque des membres d'un peu partout en région et d'ailleurs ont pu profiter de nos services.

Que nous réserve 2021-2022? Nous espérons qu'avec la vaccination, le retour à la normale se fasse graduellement. Nous planifions un colloque sous forme hybride pour octobre prochain sur des sujets reliés au cancer du sein.

Je tiens à remercier les membres du conseil d'administration pour leur rigueur et leur audace à faire les choses différemment: Danielle Beaudet, Nicole Mayer et France Denis. Plus récemment, se sont jointes à nous Aline Gaumond et Nathalie Chevrier.

Je ne peux également oublier de remercier nos employées, Caroline Gareau, directrice générale et Valérie Perron, intervenante, de leur implication au développement de l'association. Merci pour vos idées et pour le soutien offert à nos membres.

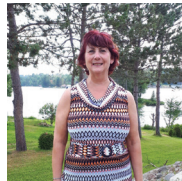
Je souhaite aussi vous inviter à vous impliquer dans l'association, plus particulièrement au niveau du conseil d'administration. Venez apporter vos idées afin d'assurer l'avenir et la pérennité de l'association.

Stéphanie Ménard, présidente de l'association Au Sein des femmes 2020-2021.

Présentation du conseil d'administration



Danielle Beaudet
Vice-présidente



France Denis
Trésorière



Nicole Mayer
Secrétaire



Aline Gaumond
Administratrice



Nathalie Chevrier
Administratrice

Présentation de l'équipe de travail



Caroline Gareau
Directrice générale



Valérie Perron
Intervenante



Rapport d'activités

Du 1er avril 2020 au 31 mars 2021

1. ACTIVITÉS INDIVIDUELLES DE SOUTIEN

Dans l'année 2020-2021, l'équipe d'Au sein des femmes a posé 831 actions auprès de ses membres ou de ses partenaires.

- Soutien, écoute et information en ligne via les médias sociaux (25 suivis)
- Soutien, écoute et information au bureau et par téléphone (98 suivis)
- Références à des ressources spécialisées (7 références)
- Courriels d'information ou de suivis envoyés ou reçus (701 courriels)

(Stéphanie Ménard (orthésiste), Linda Turcotte (thérapeute), Martine Hupé (massothérapeute, drainage lymphatique), Physiothérapie Yves Plourde, Marie-Claude Paradis (drainage lymphatique), Fondation canadienne du cancer, Marie-Pier Pigeon (travailleuse sociale au CISSAT).

2. ACTIVITÉS DE SOUTIEN, D'INFORMATION ET DE SOCIALISATION

Automne 2020

- Méditation du 23 octobre (4 participantes)
- Méditation du 30 octobre (3 participantes)
- Art-thérapie les 14 et 15 novembre (5 participantes)



Touchée par le cancer du sein?

Vous désirez partager cette page de votre vie avec d'autres femmes?
Vous avez envie de vous recentrer et de prendre du temps pour vous?
Au sein des femmes vous offre des activités axées sur le mieux-être!

Ateliers créatifs

Accéder à l'intelligence autonome du corps et de votre inconscient grâce au processus de l'art-thérapie

«Cet atelier a pour but de permettre aux participantes de se centrer et de prendre soin d'elles dans le moment présent et dans la fluidité, de laisser être leurs sentiments et leurs sensations en exprimant leur vérité dans le ici et maintenant, tout en prenant contact avec les messages du corps et de l'inconscient. Ainsi, par le biais de l'art-thérapie, les participantes pourront se connecter à leur pouvoir créateur, se découvrir, se libérer, se détendre, transformer l'énergie qui les habite, et s'ouvrir à la magie de la vie!»

—Marie-Kim Landriault, art-thérapeute

Les 14 et 15 novembre 2020, de 9h à 16h30
Salle Laval Laflamme - 332 Perreault Est, Rouyn-Noranda (par la ruelle)
Activité offerte aux membres d'Au sein des femmes
Inscriptions obligatoires (places limitées) : 819-880-0011
par courriel: auseindesfemmes@hotmail.com



LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Pour cultiver votre bien-être et votre équilibre de vie
Vous avez une certaine curiosité à propos de la pleine conscience?
Vous avez de l'intérêt à apprendre comment méditer?
Vous voulez apprendre des stratégies efficaces pour réduire votre niveau de stress et d'anxiété?
Vous désirez accroître votre bien-être?

Cet atelier s'adresse à celles qui souhaitent intégrer une pratique simple et accessible de la méditation. Ce programme se déroule sur une période de 5 semaines à raison d'une séance de 1h30 par rencontre. C'est un programme structuré et progressif, avec un thème précis à chaque séance.

Les mercredis 14 et 21 octobre
Jeudi le 29 octobre
Les mercredis 4 et 11 novembre

19h00

Au 332 Perreault Est, (par la ruelle)
Rouyn-Noranda (Salle Laval Laflamme)

Une invitation d'Au sein des femmes

*Inscription requise. Offert gratuitement aux membres d'Au sein des femmes.
Contactez-nous pour plus d'infos!

Au sein des femmes
330 rue Perreault Est local 104
Rouyn-Noranda
Tél. : 819-880-0011
auseindesfemmes@hotmail.com

Vous êtes préoccupé par le cancer du sein et la santé des femmes? Vous désirez devenir membre de l'association? Contactez-nous!

5 ateliers de méditation avec Cécile Grenier

Activité offerte gratuitement aux membres!

Hiver 2021

- 28 janvier 2021 - Mieux vivre avec une mastectomie partielle ou totale, avec Stéphanie Ménard, orthésiste (6 participantes)
- 10 février 2021 - Yoga virtuel (9 participantes)
- 17 février 2021 - Yoga virtuel (10 participantes)
- 24 février - Yoga virtuel (8 participantes)
- 3 mars - Yoga virtuel (10 participantes)
- 10 mars - Yoga virtuel (7 participantes)



Total de 9 activités pour l'année en ce contexte de Covid-19. Au sein des femmes a connu une baisse considérable de la fréquentation lors des activités.

Facebook

- 311 clics sur nos publications ;
- 174 réactions ou commentaires sur nos publications ;
- En date du 31 mars 2021, la page comptait un total de 1121 « J'aime » ;
- Nous avons rejoint 3142 personnes avec notre publicité sur le mois du cancer du sein en octobre 2020 ;
- Nous touchons majoritairement des femmes, soit 79,7% ;
- Chez notre auditoire féminin :
 - 42,2% a 55 ans et plus
 - 22,1% a entre 45 et 54 ans
 - 18% a entre 35 et 44 ans
 - 9,7% a moins de 35 ans.

Site WEB

- www.auseindesfemmes.org
- Mises à jour régulières
- Ajout de sections et de pages sur le Site
- Promotion de nos activités
- 269 visiteurs au cours de l'année 2020-2021 (↑ 20%)

3. DÉROULEMENT DE L'ANNÉE 2020-2021

Dans la dernière année, Au sein des femmes a vécu de nombreuses transformations. La pandémie de Covid-19 a bouleversé les activités prévues et le fonctionnement même de l'organisme.

Confrontée à la fermeture du bureau à la mi-mars 2020, l'association pense tout de même à l'avenir et décide de déménager pour le bien-être des femmes atteintes du cancer du sein. Durant l'été 2020, Au sein des femmes a donc intégré ses nouveaux locaux! C'est à la même adresse, mais dans un espace plus vaste et convivial permettant l'accueil des membres, que l'on recommencera les activités en septembre 2020.

À la réouverture des services, on assiste à une reprise de certaines activités, en groupes réduits. Des ateliers de méditation et une fin de semaine d'art-thérapie sont proposés. En octobre, on souligne le mois de sensibilisation au cancer du sein en faisant la promotion des services d'Au sein des femmes dans les médias écrits, sur le web et par courriel (organismes communautaires, CISSSAT, membres, partenaires, etc.).

Malheureusement, le deuxième colloque sur le cancer du sein a dû être reporté en regard de l'incertitude qui planait en octobre dernier.

En décembre, l'Institut national de la santé publique du Québec a resserré les mesures afin d'éviter la propagation de la Covid-19, alors le travail au bureau et les activités en présentiel ont été limités au minimum. Le traditionnel souper de Noël incluant l'échange de livres usagés a été annulé. Ce n'est que partie remise!

C'est en décembre que le conseil d'administration entreprend le processus d'embauche d'une intervenante. En janvier 2021, le conseil d'administration nomme la coordonnatrice, Caroline Gareau au poste de directrice générale. Ces décisions sont motivées par la volonté du CA d'améliorer l'offre de services et d'offrir des activités plus diversifiées. Aussi, l'ouverture prochaine du Centre de cancérologie du CISSSAT laisse prévoir l'accroissement du membership d'Au sein des femmes.

L'arrivée de Valérie Perron, intervenante, en janvier 2021, est accueillie comme un vent de fraîcheur ! Au sein des femmes voit cette embauche comme une opportunité d'être plus proche des femmes. L'équipe se donne comme objectif de sonder les membres sur leurs besoins réels, d'être présente et à l'écoute et d'augmenter son membership. Aussi, seront ajoutées de nouvelles activités et les services déjà existants seront optimisés et améliorés.

C'est donc en télétravail que Valérie se familiarisera avec ses nouvelles fonctions. Chapeau à son excellente capacité d'adaptation et à sa grande autonomie !

En janvier, on bascule en mode virtuel afin de continuer d'offrir des activités bien-être. Des conférences web, des sessions de yoga en ligne et des séances de méditation virtuelles ont été ajoutées à la programmation. De belles activités sont également prévues pour l'an prochain!

En février, la région est passée en zone orange, confirmant la prolongation du télétravail obligatoire.

Heureusement, les médias sociaux permettent de réaliser en partie le mandat d'information de l'association. De l'information sur le cancer du sein, de la sensibilisation et même quelques suivis et références ont été faits via Facebook, courriel et grâce au site web.

Au sein des femmes est référé régulièrement par le département d'oncologie du CISSSAT.

4. MEMBERSHIP

L'association Au sein des femmes comptait au 31 mars 2021, 59 membres, soit 9 de plus qu'à la même date de l'année précédente. Cette légère augmentation s'est produite principalement vers la fin de l'année fiscale, lorsque nous avons proposé des activités virtuelles.

5. VIE ASSOCIATIVE ET FONCTIONNEMENT DÉMOCRATIQUE

Au sein des femmes a tenu 5 rencontres du conseil d'administration en 2020-2021.

- 21 juillet 2020 (CA)
- 15 septembre 2020 (CA)
- 5 novembre 2020 (CA)
- 3 février 2021 (CA)
- 15 mars 2021 (CA)

À ces rencontres était également présente la directrice générale. Le conseil d'administration a décidé d'annuler son AGA de 2020 compte tenu des risques présents pour nos membres de se rassembler en présentiel.

6. APPORT DE LA COMMUNAUTÉ

- Distribution des dépliants (CHRN, CLSC, oncologie, 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.

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 (Club de tennis, La Maison de l'envol, Centre de services scolaire, etc.), l'équipe d'Au sein des femmes est très impliquée.

Il est important de souligner ces implications qui contribuent à faire de notre société une communauté en santé!

Un gros merci à toutes les femmes engagées!

8. FORMATION ET INFORMATION

- Formation de secourisme en milieu de travail (Caroline Gareau)
- «La gouvernance de votre C.A., une stratégie gagnante!» SADC de Rouyn-Noranda (Caroline Gareau)

9. SOURCES DE FINANCEMENT ET COMMANDITES

- Financement à la mission. PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la santé et des services sociaux)
- Membership
- Commandite pour l'AGA 2020, La ferme Melliflore



**PARCE QUE LE CANCER DU SEIN
EST TOUJOURS BIEN PRÉSENT**

Nous sommes là.

819 880-0011 – auseindesfemmes@hotmail.com – auseindesfemmes.org

Activités et services proposés:

Service d'écoute, ateliers de groupe, méditation, yoga
conférences sur le cancer du sein, prêt de volumes spécialisés
Colloque régional 2021

Rouyn-Noranda, Abitibi-Témiscamingue

Au sein des femmes