

2019-2020

RAPPORT D'ACTIVITÉS



MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'année 2019-2020 fut marquée par de beaux événements pour l'Association Au sein des femmes.

Tout d'abord, lors de l'année 2019-2020, j'ai pu compter sur mes collègues du CA, soit Danielle Beaudet à la vice-présidence, Nicole Mayer secrétaire et France Denis administratrice. Un merci tout particulier à Louise Poliquin, qui a été à la trésorerie de 2015 à juillet 2020. Ensemble nous avons su former une équipe polyvalente et complémentaire.



Je ne voudrais pas oublier de remercier les membres du conseil d'administration qui nous ont quittés au cours de l'année soit notre fondatrice, Lucie Rioux ainsi que Mariette Desrochers et Martine Hupé. Je les remercie chaleureusement de leur implication et leur souhaite une bonne continuation dans leurs projets futurs!

Dès le début de mon mandat comme présidente, nous avons travaillé à la présentation du premier colloque régional sur le cancer du sein, événement qui s'est tenu le 4 octobre 2019 et qui a attiré plus d'une centaine de personnes à la salle Le Paramount. Cet événement a donné une belle visibilité à l'association ainsi qu'une reconnaissance de l'organisme dans le milieu.

À cet événement se sont ajoutées les activités habituelles de l'association soit la méditation, les ateliers thématiques, le Qi-Gong et les cafés-rencontres.

Évidemment, les activités furent interrompues abruptement par l'urgence sanitaire du Covid-19 en mars 2020. Depuis septembre la relance des activités va bon train dans le respect des consignes gouvernementales. La reconduction du PSOC nous assure une certaine sécurité financière qui contribuera pour l'année à venir à offrir aux femmes touchées de près ou de loin par le cancer du sein des services variés.

L'avenir de l'association repose avant tout sur la participation des membres aux différentes activités. Nous comptons sur vous pour nous aider dans notre mission de supporter, d'accompagner et d'informer les femmes qui sont touchées de près ou de loin par le cancer du sein.

Nous ne pouvons malheureusement pas changer les statistiques rapportant qu'une femme sur huit est susceptible de développer un cancer du sein au cours de sa vie, mais nous pouvons ensemble être solidaires et soutenir celles qui devront traverser cette réalité. Par le partage d'expérience de celles vivant avec la réalité d'un cancer, les membres peuvent s'épauler et s'entraider pour vivre pleinement le moment présent.

Pour terminer, je tiens à souligner l'apport inestimable de notre coordonnatrice, Caroline Gareau, sans qui toutes ces activités ne seraient pas possibles. Son attention, son écoute, les multiples talents qu'elle met au service de l'association sont précieux.

La prochaine année sera sans doute différente au niveau des activités offertes, mais nous demeurons là, à l'écoute de vos besoins. N'hésitez surtout pas à nous en faire part et à nous contacter, nous sommes là pour vous!

Stéphanie Ménard,
Présidente
Au sein des femmes

RAPPORT D'ACTIVITÉS

Du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020

Actions réalisées en cours d'année



1. ACTIVITÉS INDIVIDUELLES DE SOUTIEN

- Soutien et écoute en ligne via les médias sociaux
- Soutien et écoute, téléphone et au bureau (10 rencontres)
- Références à des ressources spécialisées :

Société canadienne du Cancer (aide financière et documentation), Stéphanie Ménard (Orthésiste), Johanne Ricard (bandeaux et foulards pour la tête), Pharmaciens (pour crème hydratante adaptée), Solange Gareau (thérapeute), Martine Hupé (massothérapeute drainage lymphatique), Centre action bénévole (accompagnement, transport, ménage), Fondation cancer du sein du Québec (service d'écoute, retraite La Corne, programme cancer du sein métastatique).

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

Printemps 2019

- 3 avril 2019 - Qi-Gong
- 10 avril 2019 - Qi-Gong
- 17 avril 2019 - Qi-Gong
- 18 avril 2019 - Souper de reconnaissance des bénévoles de la Ville de Rouyn-Noranda (1 bénévole présente au nom de l'association).
- 24 avril 2019 - Qi-Gong
- 26 avril - Souper du printemps au restaurant Mikes, échange de livres usagés et discussion (11 membres)
- 1 mai 2019 - Qi-Gong
- 8 mai 2019 – Atelier les 5 blessures de l'enfance, par Cécile Plourde (16 participantes dont 14 membres actives)
- 5 juin 2019 - AGA



Cette session de Qi-Gong a attiré 15 membres, avec une moyenne de 10 participantes par atelier.

Automne 2019

- **19 septembre** -Café rencontre (3 participantes)

4 OCTOBRE 2019

Colloque régional sur le cancer du sein (100 participants)

Au sein des femmes a tenu son tout premier colloque régional sur le cancer du sein, le 4 octobre 2019, à la salle *Le Paramount* de Rouyn-Noranda. L'événement présentait 3 conférencières et plusieurs intervenantes du domaine de la santé qui sont venues nous parler du cancer du sein selon des angles bien différents!

Les principales conférencières étaient Dre Sylvie Mader, professeure à l'UdeM et chercheure à l'IRIC qui nous a entretenu sur les connaissances apportées par les avancées technologiques récentes. Elle nous a également parlé des espoirs de mieux comprendre et mieux soigner cette maladie complexe grâce à l'application en clinique de résultats de recherche fondamentale.



Dre Audet-Lapointe neuropsychologue et psychologue en oncologie est venue nous parler des incidences des traitements oncologiques sur la santé cognitive qui provoquent des effets secondaires trop souvent méconnus tel que le «brouillard cérébral» (chemobrain).

Rachelle Roy, conférencière et entrepreneure nous a livré un témoignage empreint de franchise, d'humour et de sensibilité relativement à la découverte, à l'aube de l'été 2017 d'une petite bosse qui s'avéra être un cancer du sein.

- **6 novembre 2019** – Café-rencontre (3 participantes)
- **18 novembre 2019** -Qi-Gong (7 participantes)
- **29 novembre 2019** – Qi-Gong (6 participantes)
- **2 décembre 2019** – Qi-Gong (7 participantes)
- **9 décembre 2019** -Qi-Gong (6 participantes)
- **19 décembre 2019** -Souper de Noël (10 participantes)

Hiver 2020

- **23 janvier 2020** – Café-rencontre (3 participantes)
- **27 janvier 2020** -Qi-Gong (6 participantes)
- **3 février 2020**- Qi-Gong (8 participantes)
- **5 février 2020** – Méditation (8 participantes)
- **10 février 2020**- Qi-gong (4 participantes)
- **12 février 2020** – Méditation (5 participantes)
- **17 février 2020** – Qi-Gong (5 participantes)
- **19 février 2020** – Méditation (3 participantes)
- **24 février 2020** – Qi-Gong (5 participantes)
- **26 février 2020** – Méditation (5 participantes)



248 présences
au total à l'une
ou l'autre de nos
activités

- 27 février 2020 – Café-rencontre (3 participantes)
- 4 mars 2020 – Méditation (3 participantes)
- 11 mars 2020 – Méditation (6 participantes)

Total de 29 activités pour l'année donc en moyenne 3 activités par mois d'ouverture de nos services!

Au sein des femmes est sur Le WEB!

Facebook

- 2515 clics sur nos publications
- 1756 réactions ou commentaires sur nos publications
- 493 personnes touchées par nos événements Facebook (Colloque, méditation)
- En date du 31 mars 2020, la page comptait un total de 1079 «J'aime» la page
- Nous touchons majoritairement des femmes, soit 82% pour 17% d'hommes
- Chez notre auditoire féminin:
 - 36% a 55 ans et plus
 - 18% a entre 45 et 54 ans
 - 15% de notre auditoire féminin a entre 35 et 44 ans
 - 13% de notre auditoire féminin a moins de 35 ans

96 nouveaux abonnés pour un total de 1079 membres!

Site WEB

- www.auseindesfemmes.org
- Mises à jour régulières
- Promotion de nos activités
- 220 visiteurs au cours de l'année 2019-2020
- 4 personnes abonnées à notre infolettre



3. RÉPONSES AUX BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ

- L'association offre un **service d'écoute** à ses membres atteintes d'un cancer du sein. La coordonnatrice est présente au bureau 4 jours par semaine et est disponible sur rendez-vous pour recevoir les membres en individuel. Elle veille aussi à organiser des activités de groupe afin de répondre au besoin d'écoute et de partage de ses membres.

Des cafés-rencontres sont animés par des ressources bénévoles qui sont atteintes d'un cancer du sein ou l'ont été par le passé. Nous avons accueilli 2 ou 3 femmes à la fois au café, ce qui permettait à toutes d'échanger. Certains cafés ont dû être annulés puisque nous n'avons pas d'inscription. Lors de ses rencontres, nous ne visons pas un nombre minimum de participante. Si la rencontre apporte du réconfort ou du soutien à au moins 1 femme notre objectif est atteint.

- L'association a également le mandat **d'informer** ses membres et de faire de la sensibilisation. L'équipe a organisé le premier Colloque régional sur le cancer du sein, en octobre 2019. Les convives ont pu entendre des conférenciers professionnels sur différents sujets touchant le cancer du sein.

Le site web et la page Facebook servent aussi de partage d'informations sur les ressources existantes et sur les services offerts en lien avec le cancer du sein. Elle est alimentée régulièrement et offre une source variée d'information en lien avec le cancer du sein.

- Nos dépliants sont distribués dans la communauté.
- Activités santé/mieux-être
L'association vise aussi à offrir aux membres un lieu de rencontre pour briser l'isolement pour partager son vécu tout en offrant des activités favorisant les bonnes habitudes de vie et le mieux-être.
 - Qi-Gong
 - Méditation
 - Repas partage (Noël et Pâques)
 - Ateliers thématiques (Les blessures de l'enfance)

4. VIE ASSOCIATIVE ET FONCTIONNEMENT DÉMOCRATIQUE

Au sein des femmes a tenu 7 rencontres du conseil d'administration en 2019-2020.

- 1^{er} avril 2019 (CA)
- 3 mai 2019 (CA)
- 20 août 2019 (CA)
- 16 octobre 2019 (CA)
- 9 décembre 2019 (CA)
- 3 février 2020 (CA)
- 20 mars 2020 (CA)

À ces rencontres était également présente la coordonnatrice.

Le 5 juin 2019 s'est tenue l'Assemblée générale Annuelle. 16 personnes étaient présentes dans la salle. 15 membres en règle ainsi que la coordonnatrice de l'association.



Rencontres du comité Colloque régional du cancer du sein 2019

- 21 juin 2019
- 27 août 2019
- 20 septembre 2019
- 23 septembre 2019
- 25 septembre 2019



5. APPORT DE LA COMMUNAUTÉ

- Vitrine pour afficher nos activités et pour y laisser des dépliants (CHRN, CLSC, oncologie, pharmacies, colonnes Morris, La Pionnière, Édifice communautaire Desjardins, Cliniques privées, UQAT, CEGEPAT).
- Annonces dans l'agenda communautaire **Journal Le Citoyen \ La frontière.**
- Commandites.
- Collaboration avec l'oncologie. Rencontre avec Madame Mailloux, Chef de service régionale du département d'oncologie. Le département d'oncologie accepte de diffuser notre Powerpoint d'information lors des rencontres de groupe des nouveaux patients atteints du cancer. Ils distribuent également nos dépliants dans la pochette d'information qu'ils remettent aux patients.
- Contribution de plusieurs personnes bénévoles lors de nos activités (Cécile Plourde, Élodie Plourde-de-la-Chevrotière, Marie-Claude Paradis, Nancy Coulombe, Nicole Mayer, Louise Poliquin, Danielle Beaudet, Stéphanie Ménard, Clara Lambert, Lucie Rioux, France Denis, Sylvie Mader Ph.D, etc.).

6. APPORT DE L'ASSOCIATION ENVERS LA COMMUNAUTÉ

- L'association soutien deux artistes locaux dans la présentation de leur projet artistique dans le cadre d'une demande de subvention au Conseil des arts. Les deux projets étaient en lien avec le cancer du sein.
- L'association soutien un projet en lien avec le cancer du sein : **La retraite à La Corne**, qui s'est tenue du 13 au 15 mars 2020, organisée par la Fondation Cancer du sein du Québec. *Au sein des femmes* a été approché par l'organisatrice, Linda Turcotte afin de l'aider à faire connaître le projet et à recruter des participantes.



ASDF a partagé l'information au Colloque régional 2019 sur le cancer du sein et a décidé d'offrir également l'entrée à 2 de nos membres qui désiraient faire la retraite (valeur de 200\$ au total).

7. APPORT DES MEMBRES DU CA ENVERS LA COMMUNAUTÉ

Notre CA est très engagé dans la communauté! Nos membres sont bénévoles dans les organisations suivantes :

- Héma-Québec
- Centre de l'amitié de Granada
- Bénévolat en oncologie
- École Notre-Dame-de-Protection
- Club de Tennis de Rouyn-Noranda
- Animation au Club des ingénieurs
- Bénévole Paroisse Ste-Trinité
- Banque alimentaire Ressourcerie Bernard Hamel

8. FORMATION ET INFORMATION

- Formation Nethris. **Traitement de la paie** (Caroline Gareau et Stéphanie Ménard)
- Société canadienne du cancer. **Le développement des médicaments contre le cancer, comment ça marche?** (Caroline Gareau)

9. SOURCES DE FINANCEMENT ET COMMANDITES

- Financement à la mission. PSOC (programme de soutien aux organismes communautaires)
- Membership
- Commandites pour le **Colloque régional sur le cancer du sein 2019**
 - Minière Goldcorp
 - Desjardins
 - Émilysse Lessard-Therrien
 - Pharmacie Jean-Coutu
 - Proxim Côté, Goulet, Savard
 - Ville de Rouyn-Noranda
 - Fondation Cancer du sein du Québec
 - Vélo Québec (revue Québec Science)
 - Galarneau Entrepreneur général
 - Stéphanie Ménard, Orthésiste
 - Christine Moore
 - Yves Plourdes, Physiothérapeute
 - Hamster \ Bureau Concept La Sarre
- Priorité Dons
- La ferme Melliflore
- Véronic Sévigny, artiste peintre
- Nicole Brûlé, artiste peintre
- Théâtre du Cuivre de Rouyn-Noranda
- IGA Bélanger
- GlenCore\Xstrata



10. PRIORITÉ POUR L'ANNÉE 2020-2021

- Rejoindre les femmes touchées par le cancer du sein et leur offrir de l'écoute
- Informer et sensibiliser les femmes sur le cancer du sein
- Organiser le 2^e colloque régional sur le cancer du sein
- Tenir des cafés-rencontres ou ateliers d'information mensuellement
- Mettre sur pieds des activités bien-être pour les membres (qi-Gong, méditation, yoga, activités artistiques, etc.)
- Offrir des ateliers d'art-thérapie
- Trouver du financement pour les différentes activités
- Recruter de nouveaux membres. L'association *Au sein des femmes* comptait, au 31 mars 2020, 50 membres actifs. Nous visons augmenter considérablement le nombre de membres actifs dans la prochaine année.



Merci et au plaisir de vous voir l'an prochain!