

# Rapport d'activités

## 2025-2026



Centre Rayons  
de *Femmes*

Thérèse-De Blainville

1995 **30** 2025



Centre Rayons de Femmes Thérèse-De Blainville



CANADA

PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

Je tiens à saluer chaleureusement toutes les personnes qui soulignent le 30<sup>e</sup> anniversaire du Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville.

Cet événement est l'occasion de souligner l'importance de votre organisme qui joue un rôle essentiel auprès des femmes vulnérables et marginalisées. Vous pouvez tirer une grande fierté de votre volonté à offrir aux femmes un espace sécurisant, centré sur l'écoute, le respect et le soutien. Votre engagement et votre dévouement vous valent notre grande reconnaissance, et je suis persuadé que le Centre Rayons de femmes restera un modèle et une source d'inspiration pour toutes et tous.

Je vous souhaite de merveilleuses célébrations ainsi que le meilleur des succès pour l'avenir.

Le très honorable Mark Carney, C.P., O.C., député  
Premier ministre du Canada

Ottawa  
2025



## Lettre du premier ministre :

Lors des célébrations du 30<sup>e</sup> anniversaire de la fondation du Centre, nous avons eu l'honneur de recevoir une lettre du premier ministre du Canada, Mark Carney, soulignant l'importance de notre organisme et le rôle essentiel qu'il joue auprès des femmes vulnérables.

Nous sommes très reconnaissantes de cet hommage!

## Appel aux membres



### Appel à nos membres

L'équipe souhaite connaître votre expérience au Centre Rayon de femmes. Vous avez vécu de beaux moments en participant aux activités? Que pensez-vous de votre milieu de vie? Qu'est-ce qui vous plait? Que venez-vous y chercher? Qu'est-ce que le Centre vous apporte?

BEAUX MOMENTS - BEL ACCUEIL & ÉCOUTE  
DES INTERVENANTES  
J'AIMERAIS PLUS DE CONFÉRENCE & DU TAICHI

Inscrire votre prénom si vous le souhaitez: \_\_\_\_\_

Merci de prendre quelques minutes pour nous répondre!

# Table des matières

Mot de l'équipe.....	5
Mot de la présidente.....	6
Notre histoire.....	7
Notre mission.....	8
Notre financement.....	9
Nos valeurs et notre philosophie.....	9
Approche globale et féministe.....	9
Approche d'éducation populaire autonome féministe.....	10
Ouverture du Centre et territoire desservi.....	11
Profil des personnes rejointes.....	13
Nos outils d'information.....	19
Éducation populaire.....	20
Soutien individuel.....	21
Nos activités - Volet ateliers.....	22
Nos activités - Volet ateliers par nos partenaires.....	30
Nos activités - Volet activités de groupe.....	32
Nos activités - Volet sensibilisation, éducation et reprise de pouvoir.....	36
Nos publications de sensibilisation.....	39
Dons monétaires et subventions.....	42
Dons et prêts par des municipalités et entreprises.....	43
Représentation et concertation.....	46
Dates importantes à souligner.....	47
Nos partenaires.....	54
Vie associative et démocratique de l'organisme.....	55
Nos administratrices élues.....	56
La formation.....	60
Nos 5 priorités d'action.....	61
Suivez-nous sur nos plateformes favorites.....	66

# Mot de l'équipe



Nous avons célébré les 30 ans d'existence du Centre le 15 août dernier. Après 30 ans, nous sommes toujours là, unies et déterminées à poursuivre notre mission. Dans un objectif de transformation sociale, nous souhaitons élargir nos services à travers la MRC pour rejoindre les femmes de tout le territoire. Nous amorçons la prochaine année avec enthousiasme et nous sommes confiantes en l'avenir du Centre Rayons de Femmes!



## Mot de la présidente

Bienvenue au Centre Rayons de femmes,

Dans l'année 2025-2026, nous avons accueillis de nombreuses femmes au Centre venant de différents milieux.

Le centre offre aux femmes un lieu d'appartenance et d'entraide. Nous avons mis en place des ateliers pour permettre aux femmes de créer des liens et de s'entraider. Il y a eu plusieurs nouvelles activités : danse active, club de lecture, atelier d'art, groupe de discussion et autre.

Nous avons été très actives sur nos réseaux sociaux, notamment sur notre page Facebook et sur notre site Internet.

Nous avons fait plusieurs entrevues avec la télévision des basses-Laurentides qui ont été publiées sur notre chaîne YouTube.

Nous avons aussi fait une campagne de financement pour le Centre en vendant des œufs de nos 4 fameuses poules. Cette campagne nous a permis d'acheter un cabanon pour le Centre.

Les bénévoles du Centre se sont généreusement impliquées dans le Comité 30 ans et nous en sommes très fières.

Nous avons célébré notre 30<sup>e</sup> anniversaire le 15 août dernier et ce fût un événement hors du commun. Nous avons reçu plusieurs députés et représentants des villes de la MRC Thérèse-de Blainville.

Le Centre s'est également impliqué dans l'organisation de la mobilisation régionale « En marche vers la Marche mondiale des femmes » avec le Réseau des femmes des Laurentides et le Comité femmes, qui est constitué du Mitan, du CALACS L'Ancre et du CRDF.

Je souligne particulièrement le travail de l'équipe qui a toujours démontré un enthousiasme et un souci indéniable pour la qualité de l'accueil offert à chacune des femmes qui entre au Centre. L'équipe a mené à bien tous les dossiers du Centre tout en actualisant les activités.

En terminant je tiens à remercier notre conseil d'administration, toutes les bénévoles et les membres. Nous soulignons aussi l'implication et le travail dévoué de notre coordonnatrice Diane Beaudoin. Grâce à chacune d'entre elles, notre milieu de vie est extraordinaire.

*Odette Bourgouin*

Odette Bourgouin, présidente du Conseil d'administration

Mai 2026

# Notre histoire

1993

Les centres adoptent leur première plateforme, la Base d'unité politique (BUP) et ses trois champs d'action reconnus comme les pierres angulaires du fonctionnement de tout centre de femmes :

- Services
- Activités éducatives
- Actions collectives.

1995

Constitution du Centre Rayons de Femmes Thérèse-De Blainville, organisme à but non lucratif créé par des femmes, pour les femmes! Le Centre est fondé dans un contexte d'éclosion des Centres de femmes au Québec. On compte alors 88 Centres de femmes. Les fondatrices du Centre se nomment Alice Duval et Hélène Tremblay.

La députée et marraine du centre, madame Céline Signori, a octroyé un montant de 4 000 \$ afin d'aider son démarrage. Par la suite, madame Signori s'est montrée d'un soutien indéfectible.

2025

Le Centre fête ses 30 ans d'existence, tout en poursuivant sa croissance afin de continuer à desservir la MRC Thérèse-De Blainville et ses 225 membres en règle au 31 mars 2026.





## Notre mission

Gage de succès, le Centre Rayons de Femmes conserve son approche globale et féministe ainsi que sa philosophie depuis les toutes premières années. Nous portons encore et toujours la même mission, soit celle de contrer la violence faite aux femmes, la pauvreté et la discrimination en :



Brisant l'isolement des femmes par un service d'accueil, d'écoute, de soutien, d'entraide, d'informations, d'accompagnement, de références et d'activités éducatives.

Sensibilisant les femmes aux lois spéciales pertinentes à une meilleure qualité de vie et en offrant diverses sources d'informations sur les services sociaux accessibles aux femmes.

En les aidant à développer une plus grande autonomie sur tous les plans.

## Notre financement

Le Centre est financé par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) selon les grands objectifs de sa mission depuis 2017.

## Nos valeurs et notre philosophie

Le Centre adhère à une orientation féministe, à une approche globale à l'éducation populaire, aux actions collectives et à la vie associative. Les valeurs du Centre Rayons de Femmes sont :

### LIBERTÉ :

Droit pour chacune de s'exprimer et de faire des choix pour elle-même.

### ÉGALITÉ :

Rapports égalitaires entre les hommes et les femmes et entre les femmes.

### SOLIDARITÉ :

Soutien mutuel et entraide pour améliorer les conditions de vie.

JUSTICE : Pleine reconnaissance des droits sur le plan économique, politique et social.

PAIX : Un monde sans guerre et sans violence.

## Approche globale et féministe

Les centres sont mis sur pied et gérés par et pour des femmes exclusivement. Ils sont des ressources qui offrent aux femmes un lieu d'appartenance et de transition, une alternative à leur isolement et un réseau d'éducation et d'actions.

Les centres sont polyvalents. Ils n'interviennent pas seulement sur une problématique en particulier, mais sur l'ensemble des conditions de vie des femmes.

Nous refusons de découper la réalité des femmes en mille et une problématiques isolées les unes des autres.

Cette approche favorise une intervention sur toutes les facettes de la vie des femmes misant sur ce qu'elles perçoivent individuellement et collectivement de leur situation et de leurs expériences.

## Approche d'éducation populaire autonome et féministe

À travers les services, les activités éducatives, l'action collective et la vie associative, nous favorisons des démarches d'apprentissage et de réflexion critique qui amènent les femmes à une prise de conscience individuelle et collective de leurs conditions de vie.

Ces démarches leur donnent les moyens d'avoir plus de pouvoir sur leur quotidien et d'améliorer et de transformer les conditions affectives, sociales, économiques, politiques et culturelles dans lesquelles elles vivent.

Conséquemment, nous permettons aux femmes de se percevoir elles-mêmes comme agentes de changement et citoyennes actives qui participent à la vie démocratique et sociale de leur milieu.

## Nos axes :

combattre La Violence – éliminer La Pauvreté – contrer La Discrimination



## Ouverture du Centre :

Le Centre est ouvert du lundi au jeudi. Une fois par mois, l'équipe se rencontre pour planifier les projets à venir et mettre à jour les différents dossiers.

Le Centre est fermé pendant 3 semaines pour les vacances du temps des fêtes et est partiellement fermé lors des vacances estivales au mois de juillet.



## Nos heures d'ouverture sont :

Lundi de 10h à 17h,  
Mardi de 10h à 20h,  
Mercredi de 10h à 20h,  
Jeudi de 10h à 17h.

## Territoire actuellement desservi

Le Centre dessert toute la MRC de Thérèse-De Blainville qui regroupe près de 170 000 habitants répartis dans sept villes :

Blainville, Boisbriand, Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse.

# Profil des personnes rejointes

## Profil des personnes rejointes

### Profil des personnes rejointes



## Pour qui? Pour quoi?

Nos services comprennent de l'aide individuelle et de groupe et visent à soutenir les femmes de 12 ans et plus dans leur démarche d'autonomie, de références, d'orientation, d'accompagnement, et ce, en toute confidentialité. Les activités et les services sont offerts gratuitement.

Nous constatons une augmentation des demandes de services. Nous avons eu 63 nouvelles membres dans l'année venant chercher différents services afin de briser leur isolement.

En raison du sous-financement, il est difficile pour nous d'avoir suffisamment de ressources humaines pour répondre à tous les besoins des femmes. De plus, notre capacité à orienter les femmes vers les ressources appropriées demeure limitée en raison du contexte économique actuel, des difficultés d'accès au logement et des délais d'attente dans les ressources pour femmes en difficulté.

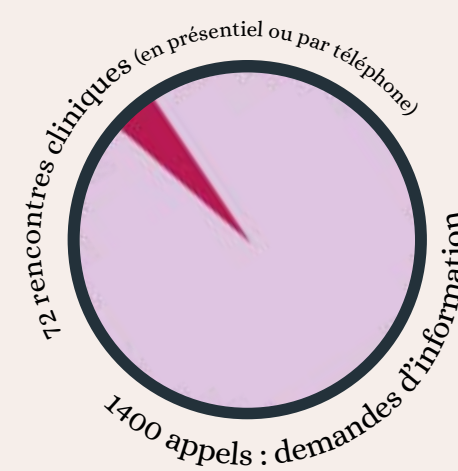
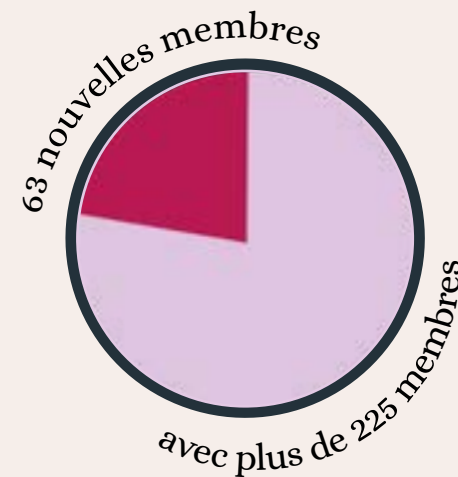
## En chiffres



En moyenne 11 bénévoles par mois pour un total de 122 participations bénévoles.



Heures accomplies par les bénévoles : 769 heures.



# Nos outils d'information



- Le Centre dispose de sa propre chaîne YouTube sur laquelle sont diffusés ses événements et activités, ses participations à divers projets et mouvements, ses épisodes réalisés pour TVBL ainsi que son Balado.

- Site Internet • Médias sociaux (Facebook, Instagram) • Infolettres
- Babillards électroniques des villes • Cartes d'affaires
- Affiche déroulante • Publicités dans les journaux et revues municipales
- Distribution de cartons promotionnels par les membres auprès des organismes de la région
- Remise de pochettes d'accueil présentant nos services aux nouvelles membres
- Références du CISSSL, des organismes communautaires et des membres du Centre

- La coordonnatrice et l'intervenante ont donné une entrevue à TVBL dans le cadre de l'émission [SUR MA TERRASSE le 6 août 2025](#).
- La coordonnatrice et l'intervenante ont donné une entrevue à TVBL dans le cadre de l'émission [L'hebdô pour souligner le 30e anniversaire, le 15 août 2025](#).
- La coordonnatrice a donné une entrevue à [TVBL dans le cadre de l'Émission Accès local le 9 octobre 2025](#). 24:05 – fin
- La coordonnatrice et l'intervenante ont donné une entrevue à TVBL dans le cadre de l'émission Premières lignes diffusée le 24 février 2026. Premières lignes | [Épisode 5 | La violence conjugale](#) 12:00 – fin
- Promotion du CRDF sur le site de la FIQ - [Syndicat des professionnelles en soins des Laurentides soulignant le don remis par la présidente et le vice-président](#).



Capture d'écran provenant de l'extrait de l'épisode 5 de l'émission premières lignes. - TVBL

Infolettres : 342 abonnées

2026-02-18 14:21	43%	8%
2026-01-26 19:00	46%	2%
2026-01-15 12:00	48%	13%

Calendriers des activités :

Distribués sur place, sur les réseaux sociaux, sur notre site web et à partir de notre infolettre.

**Calendrier des activités du mois de janvier 2026**

Centre Rayons de Femmes

Description des activités obligatoires:  
Les inscriptions par téléphone au 416-421-0200 ou en présentiel se font les 1...  
En tout temps vous pouvez vous inscrire sur notre site

<b>Lundi le 11 janvier</b> Centre Femmes Réunion d'équipe	<b>Mardi le 12 janvier</b> Venez nous voir! Le Centre est ouvert!	<b>Mercredi le 14 janvier</b> Venez nous voir! Le Centre est ouvert!
<b>Lundi le 19 janvier</b> 13h00 à 15h Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mardi le 20 janvier</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 21 janvier</b> 13h à 15h - Atelier Bien-être avec enregistré avec Theresa Duffin et al. 16h30 à 18h30 - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 19h30 à 21h30 - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 21h30 à 23h30 - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis)
<b>Lundi le 26 janvier</b> 13h à 15h Atelier L'art génératif	<b>Mardi le 27 janvier</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 28 janvier</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec enregistré avec Theresa Duffin et al. 16h30 à 18h30 - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 19h30 à 21h30 - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis)

CONNEXION DES PÈRES DU 19 DÉCEMBRE 2025 AU 12 JANVIER 2026  
DE RETOUR LE MARDI 13 JANVIER 2026 À 9 H 00  
Profitez du congé pour écouter les vidéos et épouser  
sur notre chaîne YouTube! Accédez-y en cliquant c

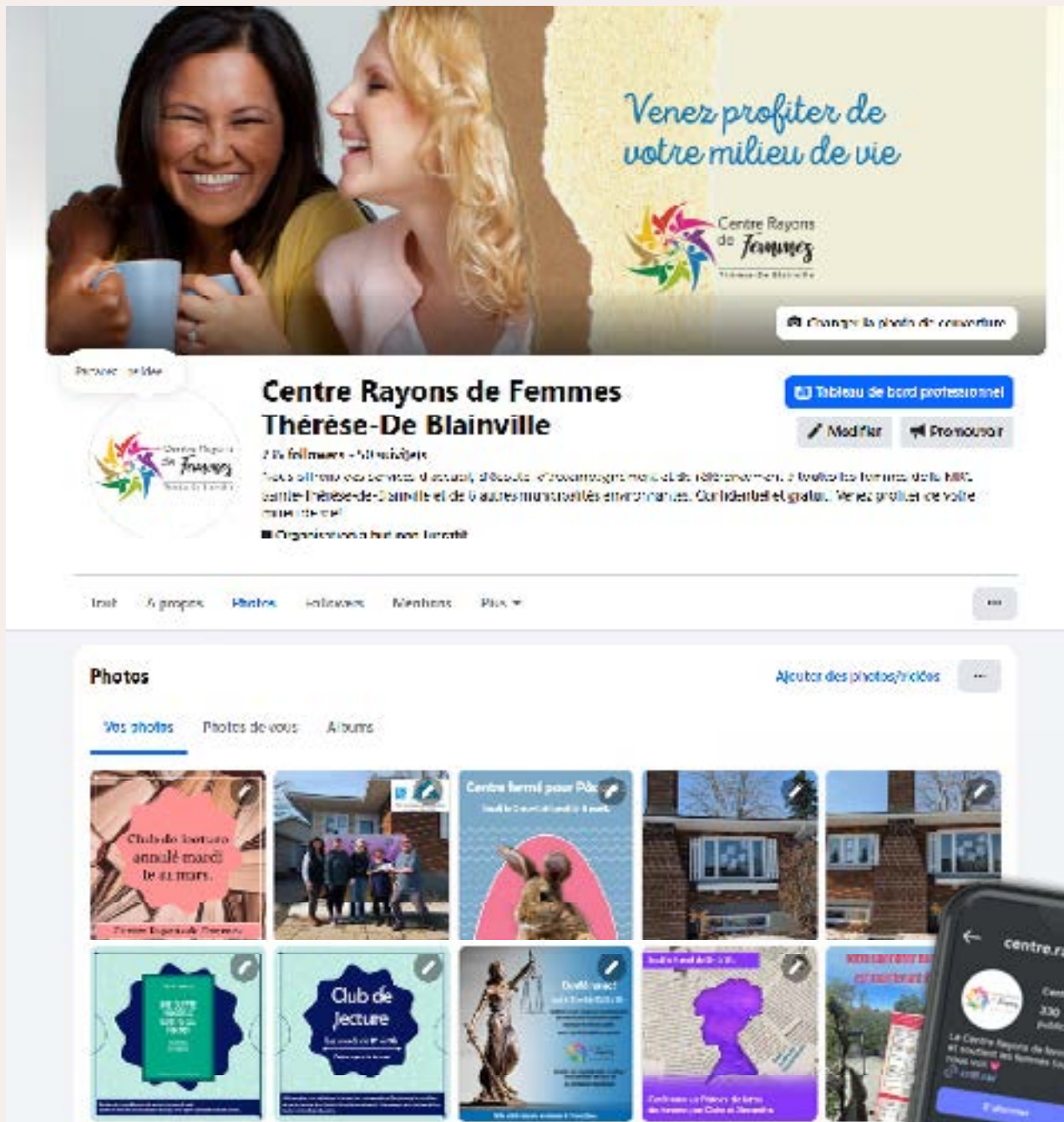
**Calendrier des activités du mois de février 2026 au Centre Rayons de Femmes**

Description des activités obligatoires:  
Les inscriptions par téléphone au 416-421-0200 ou en présentiel se font les 1...  
En tout temps vous pouvez vous inscrire sur notre site

**Du 1<sup>er</sup> au 7 février 2026 Semaine de prévention du suicide**

<b>Lundi le 2 février</b> Centre Femmes Réunion d'équipe	<b>Mardi le 3 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 4 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec enregistré avec Theresa Duffin et al.	<b>Jeudi le 5 février</b> 13h à 15h - Atelier Bien-être avec Theresa Duffin et al.
<b>Lundi le 9 février</b> 13h00 à 15h Atelier de couture avec Theresa Duffin et al.	<b>Mardi le 10 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 11 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec enregistré avec Theresa Duffin et al.	<b>Jeudi le 12 février</b> 13h à 15h30 - Salon de thé - Du jour de commémoration Marwan
<b>Lundi le 16 février</b> 13h00 à 15h Atelier de couture avec Theresa Duffin et al.	<b>Mardi le 17 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 18 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec enregistré avec Theresa Duffin et al.	<b>Jeudi le 19 février</b> 13h00 à 15h Atelier d'écriture Duffin et al.
<b>Lundi le 23 février</b> 13h00 à 15h Atelier de couture avec Theresa Duffin et al.	<b>Mardi le 24 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec Theresa (avec des amis) 13h30 à 15h - Atelier d'écriture Duffin et al.	<b>Mercredi le 25 février</b> 12h à 13h - Soirée vidéo avec enregistré avec Theresa Duffin et al.	<b>Jeudi le 26 février</b> 13h à 15h30 - Salon de thé - Du jour de commémoration Marwan

## Abonnées sur nos réseaux sociaux

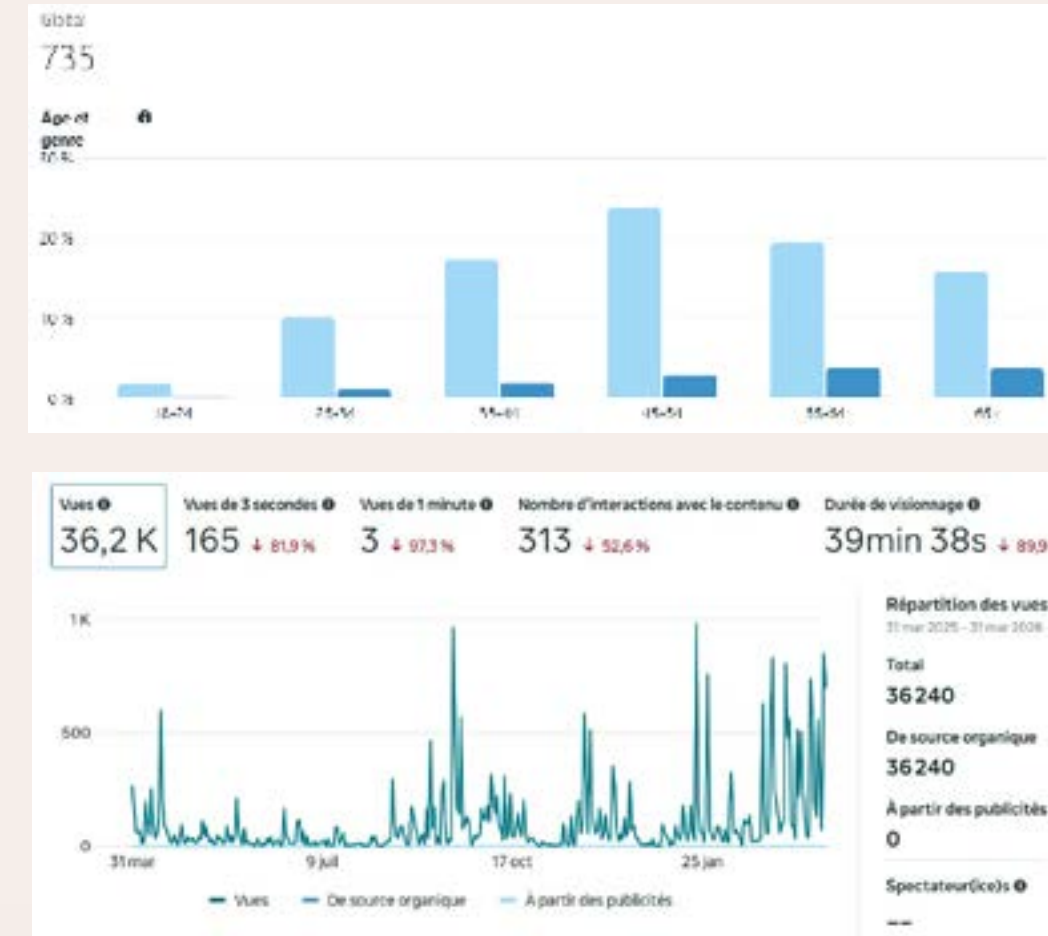


735 abonnées Facebook en mars 2026  
soit 48 de plus qu'en 2025.

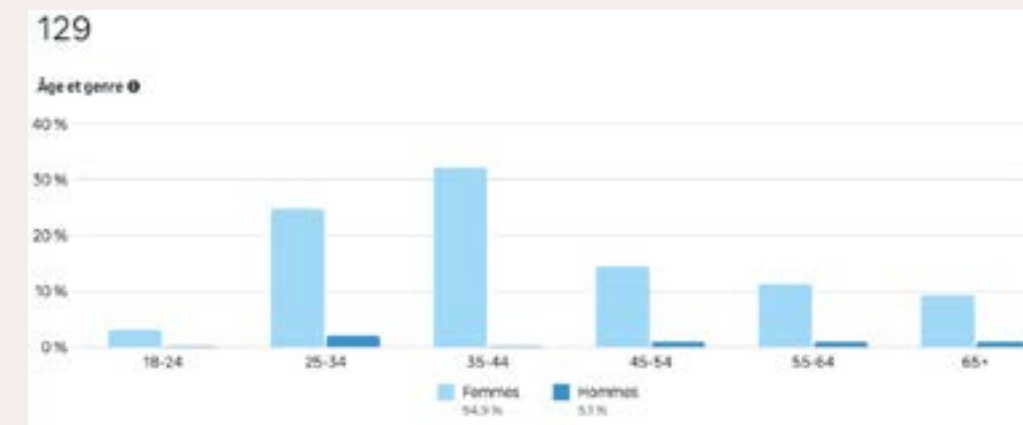
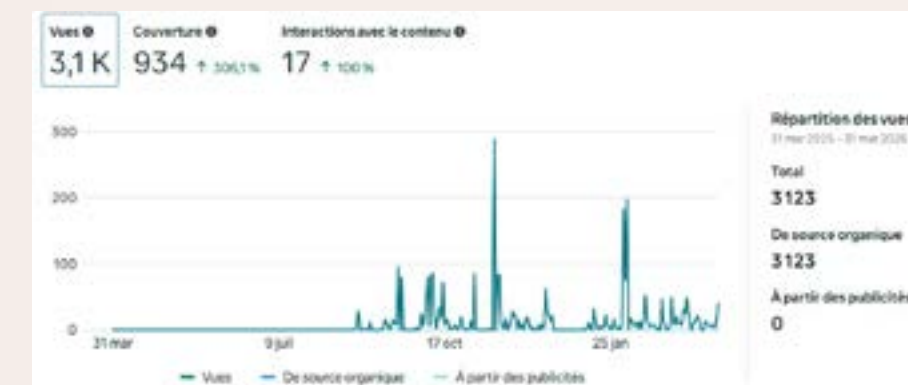
129 abonnées Instagram en mars 2026  
soit 11 de plus qu'en 2025.

## Statistiques sur les réseaux sociaux

### Facebook



### Instagram





### Éducation populaire :

Le Centre propose des activités de sensibilisation, d'information et de formation dans une approche d'éducation populaire axée sur l'animation culturelle, l'action et la participation à la vie associative.

Une approche interactive et participative favorise la mise en commun et la valorisation des connaissances et des expériences des femmes. Les apprentissages acquis soutiennent la prise de décisions et l'identification des solutions individuelles et collectives aux difficultés qu'elles rencontrent.

Le Centre encourage l'intervention de groupe, qu'il considère comme un moyen privilégié de briser l'isolement des femmes. Cette mise en commun favorise l'émergence d'une solidarité qui mène au soutien et à l'entraide, essentielles pour permettre aux femmes d'apporter des changements significatifs dans leur vie et de contribuer collectivement à l'amélioration de leurs conditions de vie.

Le Centre sensibilise les femmes également aux réalités politiques, sociales et économiques qui influencent leurs conditions de vie, dans une perspective de renforcement des liens de solidarité autour de problématiques communes.

# Soutien individuel

## Soutien individuel



Au Centre, nous ne posons aucun diagnostic sur l'état de santé physique et mental des femmes. Nous n'ouvrons pas de dossier et n'offrons pas de thérapie. Le soutien individuel est proposé au besoin et non dans le cadre d'une démarche formelle de suivi individuel.

Les intervenantes s'ajustent à la réalité de chaque femme pour évaluer leurs besoins, offrir un soutien psychosocial, un accompagnement dans leur démarche et/ou une référence vers une autre ressource. Les rencontres se font de manière confidentielle.

# Nos activités

## Volet : Ateliers



### Danse de la joie (Groove)

L'expression corporelle, c'est une façon de s'exprimer par des mouvements naturels du corps. Dans un environnement sain et motivant, les femmes stimulent l'humeur grâce aux endorphines. De plus, la mémoire, la confiance en soi, la coordination et l'équilibre sont sollicités.

Membre bénévole enseignante : Kim Valiquette, coach, conférencière et enseignante.

 Pour un total de 69 participations.  19 ateliers de 1h00 du 1er avril au 17 juin 2025.

### Zone anti-stress avec Lily et Pitou

Cet atelier favorise le bien-être mental, affectif, cognitif et social des participantes. Ce moment de détente suscite le partage entre elles et peut aider à réduire l'anxiété par le lien unique entre l'animatrice, les femmes et l'animal.

Membre animatrice : Lianna Beaudoin-Gouveia.

 Pour un total de 20 participations.  5 ateliers de 1h30 du 1er avril au 21 octobre 2025.



### Mise en forme douce et adaptée

Ces sessions d'exercice sont adaptées à la condition physique et aux capacités mentales des participantes. Elles favorisent la confiance et l'estime de soi des femmes.

Membre enseignante : Simone Tanguay.

 Pour un total de 53 participations.  5 ateliers de 1h00 du 2 avril au 30 avril 2025.

## Méditation sur l'ouverture du cœur

Cette pratique permet de réduire le stress et la dépression. Elle améliore les fonctions cognitives et renforce la mémoire.

Membre animatrice : Simone Tanguay.



Pour un total de 52 participations.



5 ateliers de 1h00 du 2 avril au 30 avril 2025.

## Bien-être corps et esprit

Cet atelier associe différents exercices adaptés et la méditation afin de favoriser un mieux-être pour la santé physique et mentale.

Membre enseignante : Simone Tanguay.



Pour un total de 366 participations.



33 ateliers de 2h00 du 7 mai 2025 au 25 mars 2026.

## Le journal créatif

Animé par Armelle Pépin, membre bénévole, le journal créatif utilise trois langages : l'écriture, le dessin et le collage. Les participantes sont amenées à développer la créativité et la résolution de problèmes. Elles apprennent à mieux se connaître par l'expression et l'affirmation de soi dans une ambiance ludique.



Pour un total de 19 participations.



3 ateliers de 2h30 du 29 avril au 17 juin 2025.

## Cours de boxe :

La boxe offre de nombreux bienfaits, tant physiques que mentaux. Elle permet de développer la coordination et l'agilité, de gérer le stress, de renforcer la confiance en soi et de se défouler tout en améliorant sa condition physique.



Pour un total de 6 participations.



1 cours de 1h30 le 15 mai 2025.

## De mailles en aiguilles

Des tricoteuses de tous niveaux partagent savoir et conseils dans l'ambiance calme de notre Salon Zen. Cette activité a de multiples bienfaits pour la santé mentale, la dextérité et la mémoire et elle renforce l'estime de soi.



Pour un total de 18 participations.



7 ateliers du 13 mai au 24 juin 2025.

## Danse active avec l'équipe

La danse country, continentale ou en ligne est une activité qui permet aux femmes de s'affirmer devant les autres, développer leur mobilité et se laisser aller.



Pour un total de 145 participations.



27 cours de 1 h 00 du 2 septembre 2025 au 31 mars 2026..

## Club de marche la belle promeneuse (2 km)

Il est prouvé que la marche réduit l'anxiété et le stress.

Notamment, une marche soutenue peut repousser les risques de troubles cognitifs et les différents défis associés à l'âge. Aussi, les femmes ont pu découvrir des points d'intérêts de la ville de Sainte-Thérèse.



Pour un total de 8 participations.



Du 12 mai au 15 juin 2025.

## UNIES : ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL

Groupe de discussion intergénérationnel qui amène les femmes de 12 ans et plus à s'exprimer avec un esprit ouvert.

- Café rencontre;
- Cuisine rencontre;
- Tricot avec Véronique;
- Danse country;
- Soirées thématiques;
- Œuvres collectives;
- Portfolio créatif personnel.

 Pour un total de 108 participations.

 22 activités de 2 h 00 du 10 septembre 2025 au 25 mars 2026.



## Atelier d'écriture

L'atelier d'écriture initie les femmes à différentes formes d'écriture. L'objectif pour les participantes est de découvrir leur zone de confort en écriture et de l'utiliser comme exutoire de façon autonome. L'atelier invite les femmes à l'expression sans heurt.

 Pour un total de 25 participations.  4 ateliers de 1h30 du 4 novembre 2025 au 19 mars 2026.



## Tournoi ludique – Jeux de société

Les jeux de société améliorent les compétences cognitives comme la mémoire et la logique. De plus, ils permettent de développer des habiletés sociales et de renforcer les liens amicaux entre les femmes.

 Pour un total de 17 participations.  3 ateliers du 9 septembre au 18 novembre 2025.

## Atelier Papillon



Un atelier en continu de 10 semaines qui demande aux participantes de créer un papillon à leur image. L'authenticité et le rayonnement de leurs forces respectives se concluent par l'exposition de leur papillon, tout en augmentant leur sentiment d'appartenance.

 Pour un total de 53 participations.  12 ateliers de 1h30 du 20 janvier au 10 mars 2026.



## Atelier création de boules de Noël et centres de table

Dans la préparation du dîner de Noël du Centre, les femmes se sont impliquées en créant des décorations pour la journée du 17 décembre. Dans l'optique de partages d'idées et de collaborations, les femmes ont su travailler en équipe afin de fabriquer des centres de tables pour le dîner.

 Pour un total de 7 participations.  1 atelier le 16 décembre 2025.

### Atelier de couture


Une de nos membres bénévoles s'implique dans l'atelier de couture afin de partager sa passion avec les autres membres du Centre. Cet atelier permet aux femmes d'avoir de nouvelles habiletés en créant des projets du début à la fin. La bénévole guide les femmes et leur donne des conseils afin de perfectionner leurs compétences.



 Pour un total de 15 participations.  6 ateliers de 1h30 du 9 février au 16 mars 2026.

## Salon de thé – On jase de communication

Animé de façon à favoriser les discussions entre les femmes, des outils en communication sont proposés. Ces rencontres sont formatrices pour les communications difficiles, par exemple, les communications avec nos proches ou les communications hiérarchiques.

 Pour un total de 10 participations.  3 ateliers de 1h30 du 22 janvier au 12 février 2026.

### Pause douceur

Groupe de discussion autour de sujets concernant la santé mentale des femmes : régulation émotionnelle, rôle maternel, sommeil, deuil, sororité, estime de soi, etc. Les femmes donnent leur opinion, écoutent, partagent et communiquent dans un espace sécuritaire et sans jugement.

 Pour un total de 6 participations.  3 ateliers de 1h30 du 26 février au 26 mars 2026.


### Club de lecture


Groupe de lecture et de discussion se basant sur des livres. Les sujets abordés sont l'anxiété, les droits des femmes, les relations interpersonnelles, ainsi que la violence faite aux femmes.



La lecture se fait par l'animatrice, qui ensuite anime une discussion encourageant les femmes à donner leur opinion et à partager leur propre vécu.

Un espace calme et sain, qui combine un partage d'expériences personnelles à l'éducation psychologique et la sensibilisation de sujets importants et actuels.

 Pour un total de 25 participations.

 9 ateliers de 2h00 du 3 février au 24 mars 2026.

# Nos activités

Volet : Ateliers par nos partenaires



La bienveillance spontanée au quotidien avec le réseau des éclaireurs du CISSSL :

L'atelier La bienveillance spontanée au quotidien a pour objectif d'inspirer les personnes participantes à adopter ou maintenir des comportements afin de propager une culture de bienveillance dans la communauté.

Offrir des gestes de bienveillance permet d'entrer en relation, de se sentir utile et génère des émotions positives chez soi et chez l'autre, ce qui favorise une bonne santé physique et psychologique. Lors de cet atelier, plusieurs sujets ont été abordés pour développer une disposition à agir spontanément avec bienveillance au quotidien tels que:

- Démystifier ce qu'est la bienveillance spontanée au quotidien;
- Cultiver son intention d'agir et son attention à soi-même;
- S'ouvrir à son environnement;
- Identifier ses résistances personnelles;
- Réfléchir à des pistes pour passer à l'action.



Pour un total de 8 participations.



1 atelier de 1h30 le 8 mai 2025.

# Nos activités

Volet : Activités de groupe

Janvier

Février

Mars

Avr

Juill

re





## Dîner partage « Potluck »

- Le 16 avril 2025.
- 13 participations.



## Switch tes frippes – échange de vêtements et d'objets

- Le 22 avril 2025.
- 3 participations.



## Dîner reconnaissance à nos membres bénévoles

- Le 22 mai 2025.
- 16 participations.

Commentaire d'une bénévole suite à ce dîner :

Nous avons eu ce dîner de reconnaissance aux bénévoles et les mots me manquent pour exprimer ce que nous y avons ressenti en plus des mets savoureux et diversifiés qui nous ont fait saliver avant même notre première bouchée!  
Après notre rencontre de planification ,nous nous sommes dirigées en haut :\* SURPRISE\*!  
Les tables aménagées et décorations festives, tout était à point. On se doutait bien que la veille l'équipe avait dû prolonger leur temps pour ça !  
Planifier et réaliser demande beaucoup ! Les plateaux de nourriture sont arrivés! Les sacs de cadeaux ...on les avait vu aussitôt!  
Et puis on s'est amené droit au repas pour essayer de tout mettre dans une première assiette ! Et bien on y est allées plusieurs fois ! Rien n'a manqué! Le reste a été distribué!

Les desserts ( surtout le moelleux gâteau au chocolat ) ont clôturé avec les breuvages chauds avec une satiété évidente. Diane tu as eu les mots pour nos cœurs! Madeleine, avec notre affirmation de groupe, a bien exprimé tout naturellement les éléments favorisant notre satisfaction et notre aisance à venir au centre, originaires de la synergie de votre équipe fusionnelle à trois en si étroite collaboration. Diane avec les autres qu'on voit moins, tu coordonnes admirablement bien ! Tes qualités administratives jumelées aux ressources humaines ( communication, écoute, sagesse...) ajoutent à ton implication remarquable,  
Les cadeaux ( de nature artisanale ) dégagent une odeur et chaleur au cœur!  
Immense merci d'avoir ainsi enrichi notre amitié en partageant un succulent dîner enrobé de gestes très attentionnés !  
Témoin de ce que les autres auraient pu vouloir vous dire, je le fais car les mots ont leur charme, reflétant simplement la réalité.  
Reconnaissance assurée!



## La grande corvée du printemps – aménagement du site extérieur pour la période estivale.

- Le 20 mai 2025.
- 4 participations.



## Journée d'Halloween - activités et dîner pizza.

- Le 30 octobre 2025.
- 9 participations.




## Dîner de Noël au Centre

- Le 17 décembre 2025.
- 28 participations.




Match des Roses de Montréal :

Le 16 août 2025, sept membres, accompagnées de l'intervenante, ont assisté au match de soccer opposant les Roses de Montréal aux Rapid d'Ottawa. Les participantes ont bénéficié de billets en loge offerts par Encore, une compagnie de transport.

 Pour un total de 8 participations.

Match de l'Armada de Blainville-Boisbriand :

Le 19 février 2026, sept membres, accompagnées de trois membres de l'équipe, ont assisté à un match de hockey de l'Armada de Blainville-Boisbriand. L'accès à la loge des capitaines a permis de vivre l'événement dans un cadre privilégié. Le Centre tient à remercier l'Armada de Blainville-Boisbriand pour cette initiative, qui bénéficie aux organismes à but non lucratif.

 Pour un total de 10 participations.




# Nos activités

Volet : Sensibilisation, éducation et reprise de pouvoir.




En marche vers la Marche Mondiale des Femmes – 7 et 8 octobre 2025

Création de slogans, décoration de souliers.

 Pour un total de 8 participations.

En marche vers la Marche Mondiale des Femmes - 9 octobre 2025

 Pour un total de 8 participations.



Campagne des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

– Film documentaire et discussion.

Le 27 novembre 2025.  Pour un total de 7 participations.

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes – 5@7 avec l'équipe

« Ensemble contre la violence »

Le 2 décembre 2025.  Pour un total de 3 participations.

## Nos publications de sensibilisation sur les réseaux :




Hommages aux victimes de polytechnique de Montréal.



Reconnaître les 13 types de violences.



Journée internationale des droits des femmes (8 mars) – Journée « célébrons les femmes »  
(Atelier « dessine tes droits » et visionnement d'un film féministe)

Le 5 mars 2026.  Pour un total de 5 participations.

Partage de citations et d'informations sur des femmes connues pour le mois de l'histoire des femmes.



Partage de statistiques afin de faire de la sensibilisation dans le cadre de la semaine d'action contre les violences faites aux femmes :



Partage de contenus de sensibilisation d'autres organismes ou municipalités sur nos réseaux :



Partage de ressources en matière de violences sexuelles :



Partage de données liées au droit à l'avortement :



- Partage de la publication de la page Facebook des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes concernant le droit à l'avortement remis en question par les gouvernements.
- Partage de la publication du Regroupement québécois des Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS) pour souligner la 44e Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes (JACVFF)
- Publication d'une conférence donnée par l'ACEF des Basses-Laurentides dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes : Les femmes et l'argent... parlons-en!
- Partage de notre implication au sein du mouvement Le communautaire à boutte, mouvement national de grève et de revendications du milieu communautaire, en participant à une journée de grève le 30 mars 2026.

**Dons monétaires et subventions :**

À nos généreux donateurs, merci du fond de notre cœur pour votre confiance envers le Centre Rayons de Femmes!



Mars 2026 : Don de 790\$ de la FIQ - SPSL - Syndicat des professionnelles en soins des Laurentides.

2 500\$

Mars 2025 : Député de Groulx réception d'un don, demandé pour la réalisation de l'anniversaire des 30 ans du Centre.

2 250\$

Août : 10 billets pour le match de soccer des Roses de Montréal.

3 876\$

Collège Lionel-Groulx Projet étudiants Technique administrative en gestion de commerce.

150\$

Août 2025 : Canada don.

39\$

Août 2025 : Don anonyme.

315\$

Juin - Octobre : Levée de fonds - Les œufs des poules du Centre.

500\$

Novembre 2025 : Don de la FAE - Fédération autonome de l'enseignement.

200\$

Jeunesse alternative.

200\$

Don de Annette Clément membre.

237\$

Décembre 2025 : Don de Sandra et son équipe

600\$

Loge des capitaines offerte par le club de hockey de l'Armada pour 12 personnes : 19 février 2026

1 625\$

Février : Don de la ville de Sainte-Thérèse.

200\$

Février 2026 : Don du syndicat de l'enseignement des Basses-Laurentides (SEBL).

2 150\$

Autres dons.

Montant total des dons : 14 842\$

**Dons et prêts par des municipalités et entreprises :**



Ville de Sainte-Thérèse : 1 453\$ Équipement pour la fête du 30e anniversaire du Centre.

24 ensembles de pyjama La Vie en Rose : Valeur environ 850 \$

**Dons matériels offerts à d'autres organismes par le Centre :**

Centre Marie-Ève : Remise de 10 pyjamas offerts par La Vie en Rose.

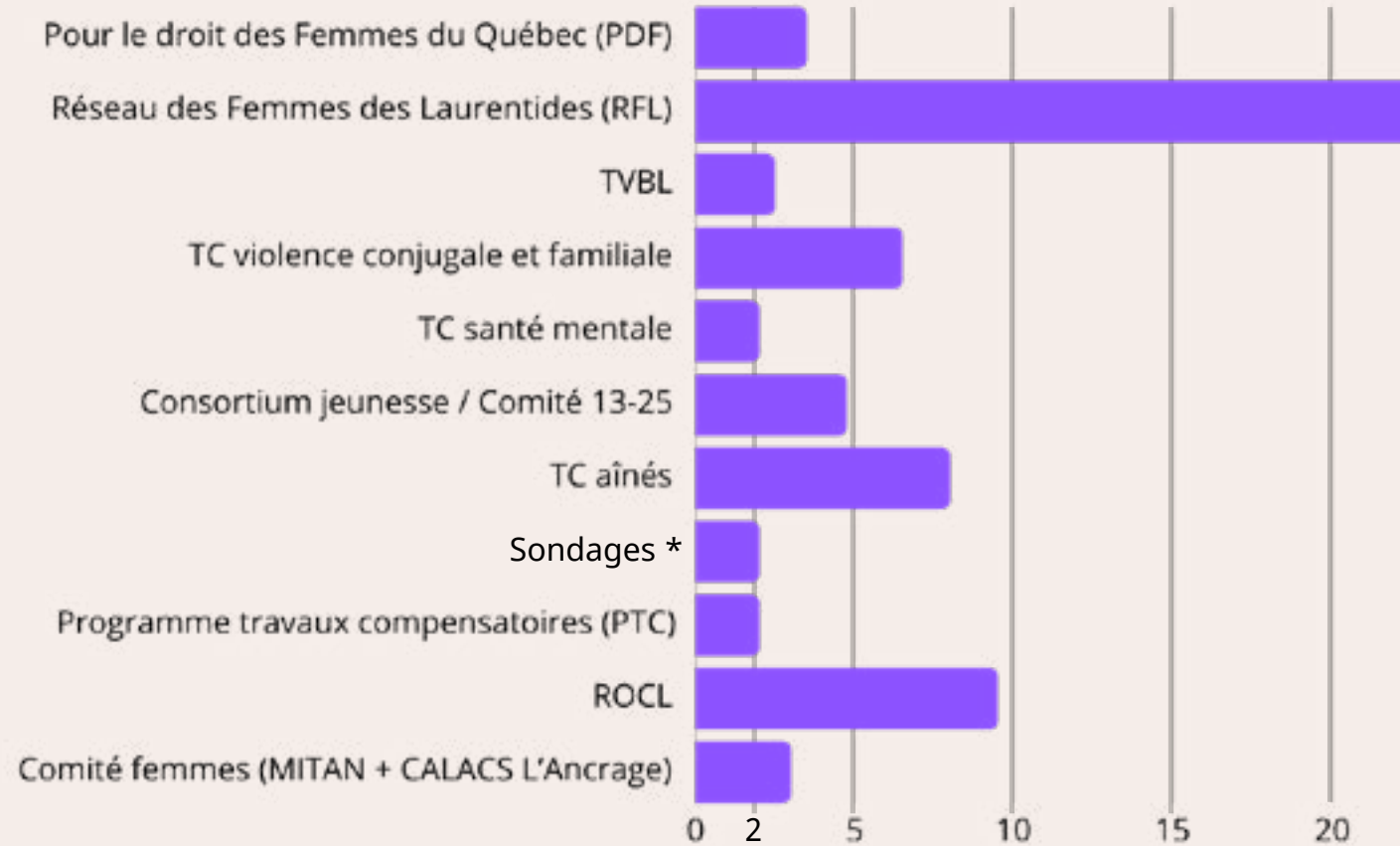
Montant estimé : 350\$



## Dates importantes :

## Représentation et concertation :

La coordonnatrice et l'intervenante-animatrice participent aux regroupements, tables de concertation et comités afin de développer le partenariat avec d'autres organismes communautaires et publics de la région et d'approfondir leurs connaissances sur divers enjeux.



Sondages\* : Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière (TROCL)/ Réseau des femmes des Laurentides (RFL) / Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQACA)

### Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) – 9 avril 2025 :

Le Centre a participé au webinaire de la rencontre précongrès.

### Réseau des femmes des Laurentides (RFL) – 16 avril 2025 – 13 mai 2025 – 25 juin 2025 :

Le Centre a participé à la rencontre du Comité de la Marche mondiale des femmes.

### Pour le droit des femmes du Québec (PDF) – 13 mai 2025 :

Le Centre a participé à une rencontre sur la condition des femmes.

### Comité femmes : Le Mitan, CALACS L'Ancrage et le Centre Rayons de Femmes

– 8 mai 2025 – 21 mai 2025 – 2 octobre 2025 :

Rencontres en vue des préparations de l'action collective locale « En marche vers la marche mondiale des femmes! » du 9 octobre 2025. Lien avec le comité organisateur de la MMF du 18 octobre 2025 et le Réseau des femmes des Laurentides.

### Services Québec - 29 mai 2025 :

Le Centre a participé à une rencontre présentant les services offerts en matière de services gouvernementaux, d'assistance sociale et des services publics d'emploi.

### CISSS des Laurentides – 17 juin 2025 :

Présentation des services du Centre à la Maison des aînés et alternative du CISSS des Laurentides.

### Programme de travaux compensatoires – Août 2025 :

Le Centre a accueilli une femme dans le cadre du programme de travaux compensatoires – 150 heures.

### Syndicat CSN CISSS Laurentides – 4 novembre 2025 :

Le CRDF a participé à une rencontre de discussions/échanges/collaboration avec le comité de condition féminine du STTLSSS-CSN.

### Réseau des femmes des Laurentides (RFL) – 4 novembre 2025 :

Le CRDF a participé à la rencontre pour faire le retour sur la Marche Mondiale des Femmes.

### Groupe Humanova – 13 novembre 2025 :

Le Centre a accueilli Anne-Marie Dagenais pour une présentation des services offerts par le Groupe Humanova.

**Collège Lionel-Groulx – 2 décembre 2025 :**

Le Centre a tenu un kiosque d'information dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

**Table de pauvreté Sainte-Thérèse – 16 décembre 2025 :**

Marilyn Barbe, représentante de la table, est venue faire une visite du centre afin de mieux connaître nos services.

**Programme de travaux compensatoires – Janvier 2026 :**

Dans un esprit de transformation sociale, le centre a accueilli une femme dans le cadre du programme de travaux compensatoires en partenariat avec Moisson Lanaudière – 34 heures.

**Circonscription Thérèse-De Blainville – 20 janvier 2026 :**

La coordonnatrice a rencontré la députée Madeleine Chenette.

**Ville de Blainville – 21 janvier 2026 :**

Le centre a reçu Madame Lorie Voire, responsable des loisirs.

**Réseau des femmes des Laurentides (RFL) – 3 février 2026 :**

Participation du Centre à l'envoi de courriels à 3 ministres pour la défense collective des droits des organismes d'action communautaire autonome.

**Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles**

**– 25 février 2026 :** Le CRDF a participé à la signature de la lettre pour le respect de la confidentialité des données par GoToucan.

**Ligue des droits et libertés (LDL) – 25 février 2026 :**

Signature de la Déclaration de la société civile contre le PL1, Loi constitutionnelle de 2025 sur le Québec.

**Le communautaire à boutte ! – 30 mars 2026 :**

Implication du CRDF dans le mouvement Le communautaire à boutte! en tenant une journée de grève

**FIQ - Syndicat des professionnelles en soins des Laurentides – Mars 2026 :**

Visite de Julie Mathieu, présidente, ainsi que de Marc-André Bougie, vice-président du secteur sud de la FIQ - Syndicat des professionnelles en soins des Laurentides pour la remise d'un don de 790\$ au Centre.

Dates importantes : suite

## LE CENTRE RAYONS DE FEMMES A 30 ANS

Un immense MERCI aux bénévoles du Centre Rayons de Femmes qui ont travaillées à l'organisation de la fête qui s'est déroulée le 15 août 2025 et qui ont généreusement offert plus de 270 heures de leur temps.

104 participations bénévoles.



Nous avons partagé cette célébration dans deux vidéos sur notre chaîne youtube. Accessible à partir des codes QR suivants :





**Nous avons aussi eu droit à la visite et l'implication de la communauté lors de cette célébration!**



**Linda Lapointe,**  
députée fédérale Rivière  
des Milles-Îles.

### Comité et sous-comités 30 ans

26 février 2025 - Heures totales de bénévolat : 8h  
Nombre de participations : 4

17 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 10h  
Nombre de participations : 4

10 mars 2025 - Heures totales de bénévolat : 7h30  
Nombre de participations : 5

18 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 23h30  
Nombre de participations : 9

10 avril 2025 - Heures totales de bénévolat : 11h  
Nombre de participations : 7

23 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 16h  
Nombre de participations : 3

8 mai 2025 - Heures totales de bénévolat : 20h  
Nombre de participations : 10

26 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 20h30  
Nombre de participations : 5

22 mai 2025 - Heures totales de bénévolat : 25h  
Nombre de participations : 8

5 août 2025 - Heures totales de bénévolat : 15h  
Nombre de participations : 7

27 mai 2025 - Heures totales de bénévolat : 12h30  
Nombre de participations : 5

6 août 2025 - Heures totales de bénévolat : 21h  
Nombre de participations : 7

3 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 15h  
Nombre de participations : 5

12 août 2025 - Heures totales de bénévolat : 23h30  
Nombre de participations : 7

9 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 9h30  
Nombre de participations : 5

13 août 2025 - Heures totales de bénévolat : 12h  
Nombre de participations : 5

12 juin 2025 - Heures totales de bénévolat : 1h  
Nombre de participations : 1

14 août 2025 - Heures totales de bénévolat : 19h  
Nombre de participations : 7



**Christine Beaudette,**  
maire de Boisbriand.



**Madeleine Chenette,**  
députée fédérale Thérèse-  
De Blainville.

Nombre total de participations : 104 Nombre total d'heures : 270

**Nicole Ruel,**  
conseillère municipale  
de Blainville.



**Christian Charron,**  
maire de Ste-Thérèse.



**Luc Vézina,**  
conseiller municipal  
de Ste-Thérèse.



**Odette Bourguin,**  
présidente et trésorière du CA.



**Cette célébration fut publicisée et mise de l'avant lors du 12e épisode de l'émission « Sur ma terrasse » à la Télévision des basses-laurentides.**



**Description de l'épisode complet :**

**Épisode 12 | Julie souligne le 30e anniversaire du Centre Rayons de Femmes Thérèse- De Blainville avec Diane Beaudoin, coordonnatrice, et Rosalie Girard, intervenante-animatrice.**



# Nos partenaires

Tables de concertation locales et régionales :

- Ville de Ste-Thérèse • Violence conjugale et familiale • Aînés
- Santé mentale
  
- Comité 13-25
  
- Réseau des femmes des Laurentides (RFL)
- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Pour le droit des femmes du Québec (PDF) • Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) • CISSS des Laurentides
- Syndicat CSN CISSS Laurentides • Comité de condition féminine du STTLSSS-CSN
- Réseau des Éclaireurs CISSSL • FIQ - Syndicat des professionnelles en soins des Laurentides
  
- Services Québec • Centre externe de psychiatrie
- Services policiers • ACEF • CAB Solange-Beauchamp • Le Mitan • CAVAC
- CALACS L'Ancre • Centres de femmes provinciaux • Resto Pop
  
- Groupe Humanova • Moisson Laurentides – programme travaux compensatoires
- Centre d'entraide Thérèse-De Blainville • Services d'entraide Le Relais
- Centre Saint-Pierre • Hydro-Québec • Collège Lionel-Groulx
- Centre de prévention suicide Faubourg
  
- Circonscription Thérèse-De Blainville
- Ville de Blainville • Ville de Sainte-Thérèse

## Vie associative et démocratique de l'organisme

### Pivot # 1 - Nos membres

Avec plus de 225 membres en règle, dont 63 nouvelles, le Centre peut compter sur l'implication de plusieurs femmes pour faire rayonner leur milieu de vie. Chapeautés par l'équipe, les différents projets défendent les droits des femmes et permettent aux femmes de s'exprimer et de s'engager dans nos luttes féministes. Ils favorisent aussi l'autonomie et la sociabilité des femmes et leur permettent de s'approprier leur milieu de vie. L'équipe du Centre est toujours présente pour guider et accompagner chaque femme individuellement ou en groupe. Les femmes souhaitant devenir membre peuvent se présenter au Centre et faire leur inscription sans frais.

Les membres sont des femmes au grand cœur : MERCI à toutes celles qui ont offert du matériel pour les activités, qui ont cuisiné des bons desserts pour le Centre et qui ont donné plusieurs heures de leur temps bénévolement!

### Pivot # 2 - Notre assemblée générale annuelle - le 11 juin 2025

La présentation du rapport d'activités 2024-2025 et du bilan financier offre l'opportunité d'envisager ensemble les projets d'avenir du Centre. Nous avons tenu des élections pour élire démocratiquement 4 des 7 membres du conseil d'administration.



Pour un total de 19 participantes et 2 non-participantes.



Durée : 13h50 à 15h45.

### Pivot # 3 - Notre Conseil d'administration - Respect et engagement

Le conseil d'administration du Centre assume avec efficacité son rôle et s'assure du bon fonctionnement de notre organisme afin de réaliser pleinement la mission qu'il s'est donnée.

### Les résolutions et dossiers importants du CA

Première rencontre du nouveau CA : 17 juin 2025;

Renouvellement des adhésions : PDF Québec • RFL • ROCL • RQSF • TVBL;

PSOC : Demande de rehaussement de la subvention;

Comité de réflexion : Révision des statuts et règlements et les rôles et responsabilités du CA.

## Les dossiers 2025-2026

Ouvrir un nouveau local sur le site du Centre;  
Embaucher une intervenante-animatrice pour un poste permanent;  
Embaucher une contractuelle en administration;  
Poursuivre le contrat avec la graphiste;  
Embaucher une agente à l'accueil à temps partiel;  
Offrir des activités deux soirs par semaine;  
Ajouter des prises de courant dans le Salon Zen pour permettre aux étudiantes et aux autres membres de travailler plus facilement avec leurs appareils multimédias.

## Activité auto-financement

Vente d'œufs biologiques pour l'achat d'un cabanon pour le Centre.  
Merci à nos quatre poules pour leur généreuse contribution!  
Un total de 315\$ a été amassé et le cabanon a été acheté le 13 octobre 2025.

## Nos administratrices élues à l'assemblée générale annuelle.

7 administratrices qui ont offert bénévolement plus de 301 heures de leur temps.

Madeleine Couture : Administratrice - Membre active

Au Centre, je me sens utile et valorisée. Ça me donne l'occasion de créer de nouvelles amitiés et de consolider celles qui me sont chères. Je n'avais pas l'habitude de travailler en équipe, mais le CA me le permet! Je m'y sens à l'aise et appréciée. Je suis à même de constater le travail remarquable de l'équipe et de bénéficier du pouvoir et de l'efficacité des bénévoles en action.

Jacinthe Luissier-Houle : Secrétaire - Membre active

Au Centre, je suis en première ligne pour bénéficier d'une réelle progression personnelle et de vivre dans une véritable sororité des plus conviviales. L'équipe travaille avec diligence et en harmonie avec les membres, en valorisant l'implication des bénévoles afin de favoriser l'épanouissement des femmes de toutes générations.

Odette Bourgoïn : Présidente - trésorière - Membre active

Le fait de participer au CA et de l'animer m'apporte de la confiance et de plus en plus de facilité à m'exprimer. Le Centre me permet aussi d'avoir de bons contacts avec les membres et de me faire des amies. Je donne aux femmes ce que je reçois au Centre; de l'écoute et de l'accueil. Je suis fière de faire partie de cette organisation.

Claudette Martins : Administratrice - Membre active

Je suis très fière d'être membre du CA puisqu'on est une équipe formidable, soudée, solidaire et unie. Grâce au CA, j'ai vu l'autre côté de la médaille. J'ai pris conscience de tous les efforts et l'énergie que l'équipe met pour nous aider, nous faire évoluer et faire grandir le Centre.

Rollande Gauthier : Administratrice - Membre active

Le Centre me permet d'échanger et de partager des connaissances avec les autres femmes. Il me permet d'apprendre à mieux écouter, à devenir une meilleure personne, à accepter les différences et à créer des liens d'amitié.

Jeannette Desrochers : Administratrice - Membre active

Les raisons de mon bénévolat au CA : Réunions mensuelles au Centre, bonne entente harmonieuse, bonne écoute, tout se fait amicalement. J'espère continuer avec le CA, si l'avenir me le permet.

Kathy Nolan : Vice-présidente - Membre active

Mon implication bénévole au sein du CA est pour moi une façon de donner au suivant. Lorsque j'avais besoin d'aide, le Centre a été une ressource importante. Le CA me permet de satisfaire mon désir d'aider, d'apporter des changements et, peut-être, d'améliorer les choses au bénéfice de tous.





## Le conseil d'administration : Les rencontres et l'implication de nos administratrices

Les heures inscrites sont additionnées par membres par date.

15 avril 2025 : 32h

20 mai 2025 : 31h

11 juin 2025 : Assemblée générale : 69h

17 juin 2025 : 25h

16 septembre 2025: 28h

14 octobre 2025 : 28h

9 décembre 2025 : 28h

17 février : 28h

10 mars : Comité de réflexion : statuts et règlements, politique condition de travail et priorités d'actions 2026-2027 : 17h

17 mars : 15h

**Total - 301h**

## Les comités :

### Comité des bénévoles pour le 30e anniversaire de fondation du Centre :

Nos bénévoles ont offert plus de 270 heures de leur temps entre le 26 février et le 14 août 2025. Au total, nous avons eu 104 participations bénévoles.

### Nos escouades bénévoles :

Rendez-vous bénévoles : 23 septembre 2025. 16 participations.

### Escouade festivités :

Décoration du Centre pour l'Halloween, planification de la journée thématique et de la logistique des salles : 20 octobre 2025, 27 octobre 2025 et 29 octobre 2025. 6 participations.

Planification du dîner de Noël : 11 novembre 2025. 4 participations.

Planification du dîner de Noël : 8 décembre 2025. 4 participations.

Retrait des décorations de Noël : 13 janvier 2025. 2 participations.

### Comité de réflexion du CA : statuts et règlements, politiques conditions de travail, priorités d'action 2026-2027

10 mars 2026 • 5 participations.



## Gestion administrative :

Réunions d'équipe hebdomadaires – lundis matin : Partage d'information, communication des agendas, prise de décisions communes.

Réunions d'équipe mensuelles: Prise de décisions et partage des tâches. Discussion sur les événements importants, les calendriers des activités et les projets à venir.

Rencontres analyse de climat mensuelles avec chaque membre de l'équipe.



## La formation :

MRC Thérèse-De Blainville : Formation Intelligence artificielle : 29 septembre 2025 (3h30)

- Formation reçue par la coordonnatrice adjointe

Table de concertation en violence conjugale et familiale : Formation contrôle coercitif : 28 octobre (7 h)

- Formation reçue par l'intervenante-animatrice, Rosalie

PSOC : Formation ABC : 10 décembre (2h30)

- Formation reçue par la coordonnatrice

Développement social Laurentides – Centre Saint-Pierre : Formation Faire face au sentiment d'impuissance (4 h)

- Formation reçue par les intervenantes

Centre prévention suicide Faubourg : Journée conférence « Le pouvoir du filet social : reconnaître le rôle des proches » (8 h)

- Formation reçue par l'intervenante-animatrice, Elly

## Priorité d'action 1 : Services offerts, vie associative et soutien aux membres du Centre Rayons de Femmes sur le territoire de la MRC de Thérèse de-Blainville



### Considérant :

- Que le Centre Rayons de Femmes est ouvert à toutes les femmes de toutes les conditions, les origines et provenances;
- Que les femmes qui fréquentent le Centre Rayons de Femmes évoluent dans un milieu de vie accueillant et chaleureux;
- Que les ateliers d'éducation populaire répondent aux besoins des participantes et constituent des outils privilégiés de conscience sociale et d'autonomie;

• Que les animatrices sont choisies judicieusement afin d'aider les femmes à réfléchir sur différentes problématiques et à trouver ensemble des solutions;

• Que la pauvreté, la violence, les discriminations et les enjeux de santé mentale, frappent de plus en plus un trop grand nombre de femmes; et que les effets de l'austérité, avec ses conséquences, perte d'emploi, difficultés économiques et augmentation du fardeau familial les affectent davantage;

• Que les activités collectives brisent l'isolement et favorisent l'appartenance et la solidarité;

• Que la place des participantes est au cœur de la raison d'être du Centre;

• Que la vie associative du Centre Rayons de Femmes est démocratique et implique les travailleuses, les membres du conseil d'administration, les participantes et les membres des comités bénévoles;

• Que la vie associative doit favoriser le partage du pouvoir entre les participantes, les bénévoles et les membres de l'équipe;

• Que les femmes du Centre Rayons de Femmes forment ensemble l'équipe qui assure la mise en œuvre du projet féministe du Centre Rayons de Femmes.

### Il est proposé :

• Que le Centre Rayons de Femmes poursuive sa mission selon l'approche globale féministe;

• Que le Centre Rayons de Femmes poursuive ses ateliers de développement global et d'éducation populaire auprès de la population de la MRC de Thérèse-De Blainville;

• Que le Centre Rayons de Femmes crée des activités de défense des droits favorisant l'inclusion des femmes pour une transformation sociale;

• Que le Centre Rayons de Femmes puisse offrir des activités toute l'année sans causer une rupture de services en raison du manque de financement.

## Priorité d'action 2 : Assurer la consolidation et la stabilité de l'équipe

### Considérant :

- Qu'il est essentiel de poursuivre la consolidation de l'équipe de travail par l'embauche de ressources humaines qualifiées,
- Qu'il est tout aussi essentiel d'évaluer régulièrement l'environnement de travail et d'offrir des outils de travail adaptés aux fonctions de chacune ;
- Qu'un climat de travail stimulant favorise l'engagement dans les projets et optimise la qualité des échanges entre les membres de l'équipe,
- Qu'il est pertinent d'adopter des pratiques structurantes, telles que de procéder à des évaluations du climat mensuelles, des évaluations de rendement annuelles et de tenir des rencontres d'équipe hebdomadaires;
- Que les membres de l'équipe soient outillés par la formation continue, il est pertinent d'offrir des formations en lien avec la condition des femmes et la défense de droits des femmes, afin de maximiser les connaissances de l'équipe et du CA et de permettre au Centre Rayons de Femmes d'offrir des services aux femmes favorisant une transformation sociale.
- De permettre aux membres de l'équipe de vivre un statut d'emploi sécurisant en s'assurant d'offrir des salaires décentes et des conditions d'emploi valorisantes.

### Il est proposé :

Que le Centre Rayons de Femmes consulte une spécialiste en ressources humaines et en relations de travail;

Que les Politiques et conditions de travail soient mises à jour;

Que le Centre Rayons de Femmes procède à une demande d'appui financier pour avoir accès à ces services professionnels.

## Priorité d'action 3 : Appartenance et solidarité avec le mouvement des femmes local, régional et national

### Considérant :

- Que nos valeurs et nos actions doivent rester en lien avec celles d'autres organismes communautaires locaux, régionaux et nationaux;
- Que notre collaboration avec le Comité femmes composé de CALACS L'Ancre et Le Mitan de Ste-Thérèse permette d'organiser des activités collectives locales telles que; les 12 jours contre la violence faite aux femmes, le 8 mars Journée internationale du droit des femmes, et autres événements rassembleurs pour les femmes;
- Que nos actions collectives se poursuivent avec Pour le Droit Femmes du Québec (PDF), le Réseau Organismes Communautaires Laurentides (ROCL) et le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF).
- Que le Centre Rayons de Femmes doit maintenir sa participation au sein des différentes tables de concertation et comités;

### Il est proposé :

- Que le Centre Rayons de Femmes maintienne ses affiliations avec Pour les droits des femmes du Québec, (PDFQ) organisme féministe, mixte et laïque, le Regroupement québécois de l'action communautaire autonome (RQACA) et le Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) afin de rester informé des enjeux politiques et sociaux et d'exercer une vigilance concernant les droits des femmes;
- Que le Centre Rayons de Femmes assure la promotion de ses services et s'informe des services offerts par les partenaires de la région en participant aux différentes Tables de concertation de la MRC de Thérèse-De Blainville traitant de sujets liés à la violence conjugale et familiale, aux aînés, aux 13-25 ans, à la santé mentale ainsi que celle de la ville de Ste-Thérèse;
- Que le Centre Rayons de Femmes renforce ses partenariats en invitant ses collaborateurs à participer à sa chaîne YouTube, en prêtant ses locaux pour la tenue de rencontres, et en assurant une veille des initiatives communautaires, notamment via TVBL, dont il est membre.



Visionnez notre chaîne Youtube à partir de ce Code QR :

## Priorité d'action 4 : Augmentation du financement du Centre Rayons de Femmes

### Considérant :

- Que le Centre Rayons de Femmes fait partie du Centre Intégré de la Santé et des Services Sociaux des Laurentides (CISSSL);
- Que le Centre Rayons de Femmes est le seul et unique Centre de femmes à desservir une population de plus de 170 000 personnes dont 77 000 femmes, sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville;
- Que le Centre Rayons de Femmes est unique dans son offre de services qui couvre l'ensemble des problèmes vécus par les femmes;
- Que l'augmentation de la violence, de la pauvreté, des enjeux d'accès au logement, de la détérioration de la santé mentale, de la diminution des services de santé physique, de la discrimination pèsent de plus en plus lourds sur les conditions de vie des femmes et influent directement sur leur qualité de vie, compromettent leur santé et fragilisent leurs droits tels que l'avortement et les changements des règles entourant la séparation du couple;
- Que la charge de travail de l'équipe du Centre Rayons de Femmes est sans cesse en augmentation occasionnée par la dégradation des conditions sociales et politiques entourant les femmes;
- Qu'un financement à la mission globale suffisant et récurrent est un levier incontournable pour préserver l'autonomie des Centres dont le nôtre;
- Que le développement d'activités de financement est nécessaire pour assurer la pérennité du Centre Rayons de Femmes.

### Il est proposé :

• Que le CRDF travaille en concertation avec le Regroupement des organismes communautaires (ROCL), le Regroupement québécois de l'action communautaire autonome (RQACA) et le Réseau des femmes des Laurentides (RFL), afin d'unir les voix des OC pour obtenir un financement à la mission tenant compte des réalités actuelles;

• Que le Centre Rayons de Femmes planifie en collaboration avec ses membres, des activités de levée de fonds;

• Que le Centre Rayons de Femmes poursuive ses activités de collectes de fonds en obtenant le support d'une ressource spécialisée dans le domaine.

## Priorité d'action 5 : Poursuite du développement intergénérationnel chez les femmes de la région

### Considérant :

- Que le Centre Rayons de Femmes sensibilise les femmes aux droits humains, réalités sociales, politiques et économiques qui influencent leurs conditions de vie;
- Que le Centre Rayons de Femmes agit, par l'action collective, aux niveaux local, régional et national dans une perspective de changement social;
- Que de cette façon, le Centre Rayons de Femmes contribue activement à lutter contre les injustices, les inégalités et les discriminations;
- Que les actions collectives visent la défense des droits des femmes et le « vivre ensemble »;
- Que le Centre Rayons de Femmes doit rejoindre les femmes des 7 villes de la MRC Thérèse-De Blainville;
- Que le démarrage du projet UNIES a été un succès et qu'il est important de le poursuivre.

### Il est proposé :

• Que le Centre Rayons de Femmes procède à la création d'un poste d'agente du développement pour une période de deux ans afin de soutenir le déploiement du projet UNIES, le développement de la vie associative, la mobilisation des femmes, le rayonnement du Centre ainsi que le développement de projets et de partenariats sur l'ensemble du territoire de la MRC Thérèse-De Blainville.

• Que le Centre Rayons de Femmes poursuive l'implantation du projet UNIES dans l'ensemble de la MRC Thérèse-De Blainville afin de rejoindre les femmes de tous âges et de renforcer les partenariats, notamment dans le secteur jeunesse;

• Que le Centre Rayons de Femmes développe sa présence et augmente sa visibilité dans les écoles secondaires de la MRC, au collège Lionel-Groulx et dans les établissements sportifs afin de rejoindre une clientèle variée;

• Que le Centre Rayons de Femmes multiplie ses activités de promotion pour rejoindre les femmes de tous les âges telles que l'enregistrement et la diffusion de balado sur sa chaîne YouTube et le développement de ses réseaux sociaux; Facebook, Instagram, TikTok et son site internet [www.crdf.ca](http://www.crdf.ca).

• Que le Centre Rayons de Femmes développe dans le projet UNIES une cuisine collective en partenariat avec les villes et/ou les organismes de la MRC.

# Suivez-nous sur vos plateformes favorites!



Centre Rayons  
de *Femmes*

Thérèse-De Blainville

Facebook



YouTube



Instagram



Notre site web

