

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021



S'ADAPTER POUR TOUJOURS
AVANCER



Table des matières

Mot du conseil d'administration	5
Mot de l'équipe de travail.....	6
Le Centre :	7
<i>La mission</i>	7
<i>Les valeurs du Centre</i> :	7
<i>Les approches d'intervention</i>	8
<i>Les axes de travail</i>	9
<i>Les femmes qui fréquentent le Centre</i>	10
L'importance de la vie démocratique dans un endroit <i>par et pour</i> les femmes.	11
Le conseil d'administration.....	12
<i>L'équipe de travail</i>	14
Les comités d'implication	17
Services et activités	20
<i>Écoute et référence</i>	20
<i>Cafés-rencontres et démarches de groupe</i>	21
<i>Activités sociales</i>	22
<i>Démarches de groupe</i>	22
<i>Mobilisation et actions collectives</i>	26
Financement	28
<i>Partenaires financiers</i> :	28
Rayonnement dans la communauté	29
Concertations et regroupement.....	30
Visibilité du Centre	31
Annexes	32
Programmation automne 2020	32
Programmation hiver 2021	33
Programmation printemps 2021	34

Mot du conseil d'administration

En 2020-2021, l'équipe du Centre des femmes de la Basse-Ville nous a éblouis par sa créativité débordante et sa capacité d'adaptation hors du commun. C'est grâce à ces qualités et au dévouement des travailleuses et des militantes que le Centre a pu maintenir le maximum de services en place dans le respect des mesures sanitaires ainsi que dans la convivialité. Ces adaptations constantes aux services et aux activités ont permis au Centre de se démarquer et d'offrir aux femmes un support indispensable en cette période difficile.

Nous tenons de plus à souligner l'incroyable résilience dont ont fait preuve les membres du Centre des femmes de la Basse-Ville ainsi que ses militantes tout au long de la pandémie. Le lien que vous avez maintenu avec le Centre témoigne de la confiance que vous nous accordez ainsi que de votre adhésion aux valeurs féministes que nous portons collectivement. Pour votre présence, de cœur, de corps et d'esprit, nous tenons à vous remercier chaleureusement. Une mention spéciale doit être remise au Comité Moisson. Ces femmes débordantes de courage ont retroussé leurs manches et mis la main à la pâte pour transformer de fond en comble le processus de la distribution alimentaire du Centre. Nous vous accordons toute notre reconnaissance pour avoir supporté ce service avec entrain toute l'année.

Ces quelques lignes mettent en évidence l'importance qu'a prise la solidarité dans chacune de nos actions lors de la dernière année. Cette solidarité s'est exprimée à l'intérieur des frontières du Centre, mais a également été ressentie par l'appui apporté par la collectivité en dedans de laquelle nous puisons nos racines. Le maintien de nos activités a entre autres été rendu possible par l'appui financier octroyé par différents partenaires pour l'achat de matériel de protection essentiel à l'adaptation puis à la poursuite des activités. À cette communauté qui a su se montrer solidaire pendant la crise, nous voulons vous dire merci!

Enfin, nous souhaitons rappeler aux membres et aux militantes que le conseil d'administration du Centre des femmes de la Basse-Ville reste disponible pour vous. Nos décisions et nos actions sont guidées par l'idée de votre bien-être, individuel et collectif, et espérons que la prochaine année nous offrira de nombreuses occasions de se retrouver.

Gina, Marie, Érika, Maryse, Cassia et Nicole

Mot de l'équipe de travail

Quelle année nous avons passée ! Si nous avions un mot à relever pour qualifier le travail accompli cette année, nous choisirions sans aucun doute celui d'adaptation. Depuis le début de la pandémie en mars 2020, notre but premier a toujours été de maintenir le plus de services et d'activités possible selon les mesures qui étaient en vigueur. Les mesures sanitaires étant soumises à des modifications constantes, nous avons suivi ce flot et adapté la programmation un nombre incalculable de fois. Notre résistance à ce mouvement témoigne de notre résilience et de notre créativité, mais surtout de l'engagement que nous portons à la mission du Centre, à ses membres ainsi qu'à ses militantes.

C'est donc portées par cet engouement pour la cause des femmes que nous avons constaté avec beaucoup de tristesse l'augmentation de l'isolement, de la pauvreté et de la violence chez celles que nous rencontrons. Cette détresse déstabilisante met l'accent sur la pertinence du rôle des organismes pour femmes dans le resserrement des mailles du filet social. Ces souffrances nous ont motivées, tout au long de l'année, à demeurer présentes pour celles qui frappaient à notre porte.

Mais les vagues ne se sont pas limitées à celles causées par la COVID-19! Après des années de stabilité dans l'équipe de travail, l'année 2020-2021 a été marquée par le départ à la retraite de Monique Foley et le départ en retrait préventif de Geneviève Saint-Germain. À cette mouvance se greffe l'ajout d'une nouvelle travailleuse à l'équipe. Véronique Vachon est arrivée dans l'équipe en novembre. Elle est chargée d'Envisager l'avenir, un projet qui se trouvait sur la planche à dessin du Centre depuis quelques années déjà. Et en avril, Sophie Pomerleau s'est jointe au projet, pour le volet artistique d'envisager l'avenir.

Au travers de tout ce bourdonnement, le Centre a tout de même réussi à trouver du temps pour prendre soin de lui. L'équipe a en effet donné beaucoup d'amour à l'aménagement du Centre et nous sommes impatientes de vous rencontrer en grand nombre dans ce nouveau décor.

Enfin, nous tenons à offrir toute notre reconnaissance aux membres ainsi qu'aux militantes qui nous accordent leur confiance et qui mobilisent leurs énergies autour des objectifs du Centre. Nous vous remercions également du fond du cœur d'avoir joué le jeu de l'adaptation avec nous et d'avoir embrassé les nouveautés qu'on devait toutes s'imposer.

Johanne, Laura, Émilie et Véronique

Le Centre :

La mission

Depuis 1982, le Centre des femmes de la Basse-Ville travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, autant d'un point de vue individuel que collectif.

Les moyens mis en place pour y parvenir :

- Agir sur les grands déterminants de la santé qui affectent les conditions de vie des femmes.
- Offrir un milieu de vie.
- Promouvoir et défendre les droits individuels et collectifs des femmes.
- Réaliser des activités de formation et d'éducation populaire autonome.
- Créer des groupes de soutien et d'entraide.
- Réaliser des activités de prévention, d'accompagnement, de concertation, de représentation, de recherche et de documentation en lien avec notre mission et nos philosophies d'intervention.



Les valeurs du Centre :

L'autonomie

Une valeur qui permet d'enclencher un processus grâce auquel nous fonctionnons par nous-mêmes autant comme femme que comme organisme en utilisant notre plein potentiel.

L'égalité

Une valeur qui fait en sorte que chaque femme occupe une place unique et de même importance dans ses relations avec les autres femmes et avec les hommes, et qui s'exerce au niveau des choix, des droits et des opportunités.

La solidarité

Une valeur d'entraide qui fait en sorte que les femmes se rallient autour de projets pour une société plus juste et équitable pour toutes et tous.

Le respect

Une valeur qui fait qu'on se reconnaît dans l'autre comme être humain et que l'autre peut se reconnaître en nous comme être humain, et ce, dans nos différences respectives.

La justice

Une valeur qui fait en sorte que chaque femme, du simple fait qu'elle existe, a les mêmes droits et les mêmes devoirs que toutes et tous.

L'accueil

Une valeur qui permet l'acceptation de l'autre dans sa globalité avec une disposition d'esprit de générosité et d'ouverture.

Les approches d'intervention

Un Centre de femmes, c'est quoi?

Un Centre de femme, c'est un milieu de vie par et pour les femmes. Autrement dit, c'est un espace où les activités et les services qui s'y trouvent sont nourries par les interactions qui prennent lieu entre les membres, les militantes, les travailleuses et leur environnement. Le Centre des femmes de la Basse-Ville est un lieu de reprise de pouvoir, pour toutes celles qui s'identifient comme femme, animé par les valeurs nommées précédemment. Pour parvenir à sa mission, le Centre des femmes de la Basse-Ville offre de l'écoute, des cafés-rencontres ainsi que des démarches de groupe et participe à des actions collectives. L'ensemble de ces activités s'orchestrent selon l'approche féministe.



L'orientation féministe

L'approche féministe repose sur le postulat selon lequel les femmes subissent des inégalités sociales, économiques et politiques. Cette approche d'intervention établit donc qu'il y a des rapports inégaux entre les hommes et les femmes et vise à rétablir ce rapport de pouvoir. L'intervention féministe accorde ainsi une place centrale à la réappropriation du pouvoir, individuel et collectif, des femmes sur leur vie.

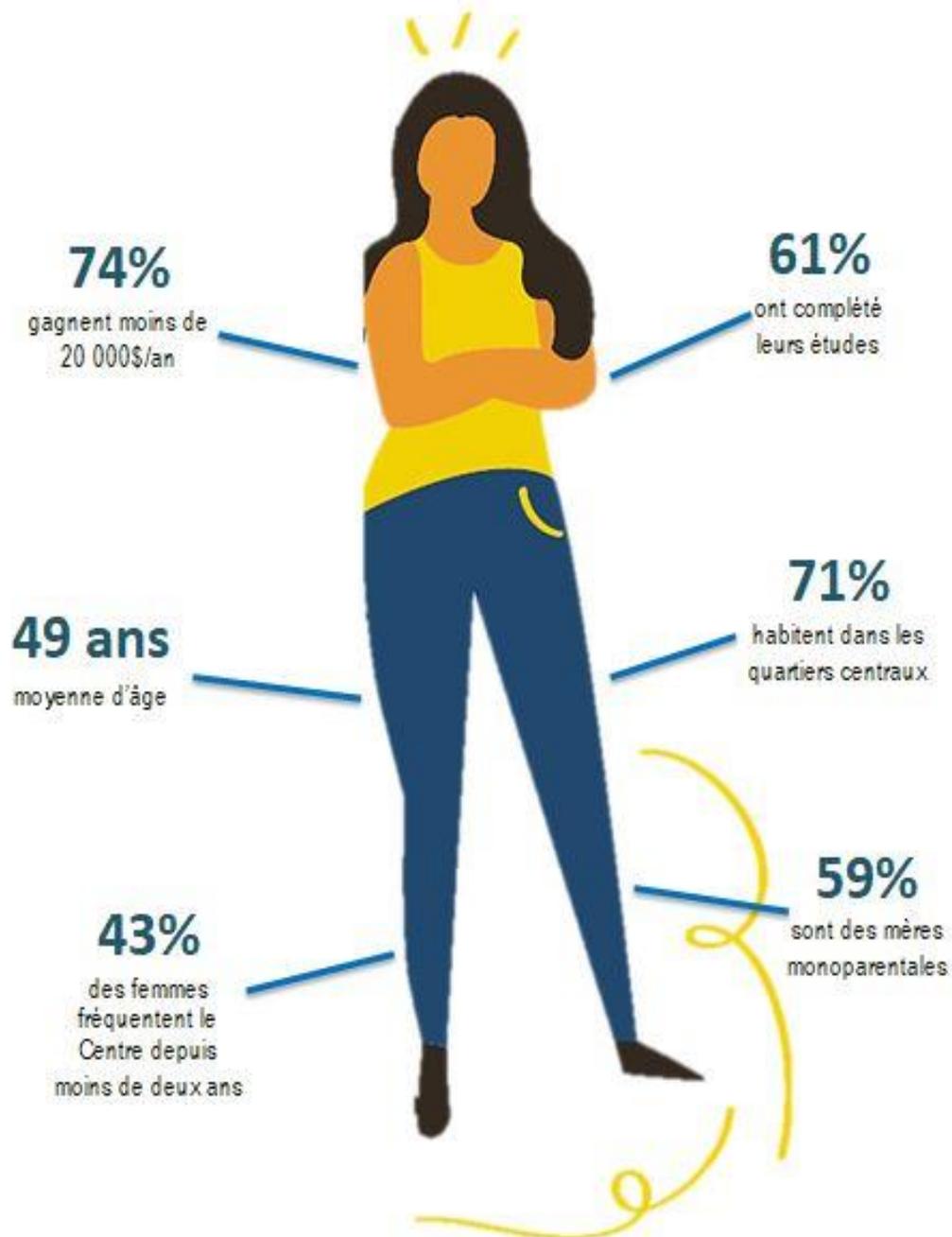
Cette appropriation du pouvoir est un antidote aux effets des inégalités subies par les femmes comme la pauvreté, la violence et l'isolement. L'intervention féministe repose sur certains principes comme la confiance dans le potentiel de chacune des femmes, le respect du choix de toutes, la valorisation des expériences de chacune, la création de rapports égalitaires entre les femmes et les intervenantes ainsi qu'une démythification du travail de ces dernières. En somme, les interventions réalisées selon l'approche féministe visent ainsi au développement de l'autonomie des femmes, le développement de leur esprit critique, la participation citoyenne et à la recherche de solutions collectives aux problèmes des femmes.

Les axes de travail

La reprise du pouvoir individuel et collectif des femmes est un processus qui traverse l'ensemble des sphères qui composent le vécu de celles-ci. Tout en reconnaissant que le parcours de chacune est unique, le Centre a choisi de concentrer ses interventions autour de certains axes de travail qui correspondent aux différentes dimensions qui ont des impacts sur les conditions de vie des femmes.



Les femmes qui fréquentent le Centre



L'importance de la vie démocratique dans un endroit *par et pour* les femmes.

Un endroit par et pour se développe à partir des besoins et des intérêts des personnes concernées. Le par et pour est une approche qui sollicite l'engagement de celles-ci à chacune des étapes des activités et des projets. En ce sens, la vie démocratique est une dimension au cœur des activités du Centre des femmes. La participation à cette vie démocratique peut s'exercer de différentes façons : engagement dans un comité ainsi que sur le conseil d'administration, participation aux assemblées, militances, etc.



L'assemblée générale

Le 25 novembre 2020, le Centre des femmes a tenu sa première assemblée générale annuelle en mode virtuel. Malgré quelques soucis techniques, 15 femmes étaient présentes pour faire le point sur l'année qui venait de s'écouler.



Quand internet nous joue des tours en assemblée générale...

L'assemblée des militantes

Ces assemblées sont des espaces de consultation des militantes au sujet de leurs besoins et de leurs intérêts qui permettent d'élaborer les programmations saisonnières. Afin de respecter les mesures sanitaires, il n'a pas été possible de tenir d'assemblées de militantes en 2020-2021. C'est plutôt lors de discussions informelles et lors des rencontres du comité milieu de vie, qui est constitué de femmes qui militent dans chacun des comités du Centre, qu'il a été possible de prendre le pouls des besoins et des intérêts des femmes qui fréquentent l'organisme.

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de 6 membres militantes ainsi que d'une travailleuse. Les femmes sont élues en assemblée générale annuelle pour des mandats de 2 ans. En 2020-2021, le conseil d'administration a tenu 8 rencontres en visioconférence. En plus des suivis et des décisions qui reviennent régulièrement lors des rencontres, un comité ad'hoc, composé de deux membres du c.a. et de 2 travailleuses, a été formé afin de revoir les règlements de l'organisme ainsi que la politique sur les conditions de travail.

Gina Gilbert, présidente

Fonctionnaire, membre depuis 18 ans

« Je fais du bénévolat au Centre des Femmes de la Basse-Ville (CFBV) depuis février 2003 au début comme accueillante et par la suite ma première présence au Conseil d'Administration (CA). Depuis j'ai été membre du CA à plusieurs reprises et aussi en occupant le poste de présidente du CA. et toujours mon poste à l'accueil le mardi matin. Actuellement, je suis présidente du CA et c'est un rôle que j'apprécie beaucoup. Le CFBV fait et a fait beaucoup pour moi pendant la pandémie car grâce au zoom ça m'a permis d'être moins seule. Très apprécié ! Un grand MERCI aux travailleuses pour leur magnifique travail. »

Marie Soucy, vice-présidente

Retraitée du domaine de la santé, membre depuis 6 ans

« Contrairement à plusieurs, je peux dire que j'ai passé l'année de la pandémie sans trop de difficultés. Le fait que le Centre des femmes soit resté actif depuis mars 2020 a beaucoup contribué au sentiment de bien-être que je ressens. Parce qu'il continuait à être présent, le Centre m'offrait un sentiment de sécurité: je sentais que si je rencontrais des difficultés, l'équipe et les militantes seraient là pour m'accompagner et cette assurance était réconfortante. »

Nicole Larouche, trésorière

Citoyenne impliquée, membre depuis 15 ans

« C'est année, c'est une année assez bizarre. Au début de la pandémie, le Centre nous appelait pour voir comment on allait et ça, c'était vraiment apprécié. Ça fait suite à ce que le Centre fait de plus important : nous aider à nous sentir moins seules. Le Centre c'est plaisant pour se retrouver entre femmes, mais il nous aide aussi sur plein d'autres aspects de nos vies comme avec les cafés-rencontres qui nous permettent d'apprendre plein de choses. »

Maryse Tardif, secrétaire

Technicienne de laboratoire, membre depuis un an

« Il y a moins d'un an, j'ai découvert le Centre des femmes de la Basse-Ville grâce à mon travail. Ma curiosité m'a poussée à m'inscrire à des ateliers et des démarches, mais ce sont les valeurs du centre et la gentillesse des travailleuses qui m'ont donné le goût de participer et de m'impliquer. Venant d'un petit village du Nouveau-Brunswick, le sens de la communauté me tient à cœur. Le Centre des femmes de la Basse-Ville reflète bien cet esprit de partage, d'entraide et de sentiment d'appartenance. »

Erika Donfack, *administratrice*

Médecin, membre depuis un an

« Le centre des femmes a facilité mon ouverture aux autres et m'a fait réaliser les inégalités dont pouvaient être victimes les femmes québécoises. En tant que nouvelle immigrante, on peut avoir une idée erronée des réalités de la femme québécoise. Et par la suite, être membre du c.a. m'a permis d'apporter ma contribution dans l'accompagnement de ces femmes. »

Cassia Narbone, *administratrice*

Étudiante, écrivaine et militante, membre depuis 4 ans

« J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler avec le conseil d'administration. Je reconnais le professionnalisme, la rigueur et la bonne entente présente lors des rencontres. »

Les membres

Pour simplifier la tenue du registre des membres, le Centre a décidé de changer la période de renouvellement des contrats de membre. Plutôt que de s'étendre du 1er juin au 31 mai, le membership des membres s'étend maintenant du 1er janvier au 31 décembre. En juin 2021, le Centre comptait 54 membres.



L'équipe de travail

Le Centre des femmes compte sur le travail quotidien d'une équipe d'intervenantes chevronnées qui ont à cœur la mission de l'organisme. Par leur parcours, leur formation, leur expérience et leur expertise, chacune d'entre elles apportent beaucoup au Centre et aux femmes qui le fréquentent. Faisant preuve d'initiative, d'adaptation et de créativité, elles ont su relever les défis rencontrés dans la dernière année et offrir aux femmes un soutien ainsi qu'une programmation innovante.



Johanne Pelletier

Johanne est au Centre depuis bientôt 19 ans comme intervenante sociale et soutien clinique et santé mentale. Elle a une formation en counseling-orientation avec une spécialité en animation de groupe et en développement de programmes d'intervention. Elle s'est formée en psychothérapie corporelle intégrée (prendre conscience de son espace vital et de ses limites personnelles). Aujourd'hui, elle apporte un regard critique et féministe sur les violences faites aux femmes ainsi que sur la violence féminine.

Maria-Laura Santamaria

Suite à l'obtention de son diplôme universitaire en Service Social, Laura a œuvré comme travailleuse sociale au CLSC avant de faire le saut vers le communautaire en 2019. Depuis, elle occupe le poste de responsable de l'administration et d'intervenante sociale au sein du centre. Elle est également formée en acuponcture et en arts martiaux ce que fait d'elle aussi notre prof de Qi gong. Ayant fait 7 fois le processus d'immigration sur différents statuts en différents pays du monde elle apporte au centre une expertise sur l'inclusion de la diversité en toutes ses formes.

Émilie B. Breton

Émilie s'est greffée à l'équipe en mars 2020 à titre d'intervenante sociale et d'agente de mobilisation. Elle a des études universitaires en travail social ainsi qu'en sociologie et travail dans le milieu communautaire depuis 10 ans. Elle apporte au Centre sa connaissance des méthodes en organisation communautaire et son expérience d'intervention en contexte de milieu de vie.

Véronique Vachon

Véronique a rejoint l'équipe en décembre 2020 à titre de chargée de projet pour "Envisager l'avenir". Elle a des études universitaires en services sociaux et travaille dans le milieu communautaire depuis 15 ans. Elle apporte au Centre son expertise d'intervention auprès des femmes, son expérience en développement de projet ainsi que son regard sur la gestion participative.

Sophie Pomerleau

Sophie Pomerleau s'investit au Centre des femmes depuis avril 2021 en tant qu'adjointe au projet "Envisager l'avenir". De 2003 à 2014, elle a été directrice et animatrice (chanson et éveil musical) à l'école de Jeunes musiciens du monde de Québec. Elle est une artisane du feutre, du crochet, du tricot, etc. Elle adore montrer le geste aux gens via "Feutrer la vie", sa petite entreprise. Sophie étudie actuellement à la maîtrise à l'Université Laval en ethnologie et patrimoine.

Geneviève Saint-Germain

Geneviève fait partie de l'équipe du Centre depuis 2016 comme intervenante sociale et agente de communications. Elle a des études collégiales en travail social et œuvre dans le milieu communautaire depuis 6 ans. Elle contribue au Centre par sa connaissance des femmes du milieu, son esprit militant et son aisance à défendre publiquement les valeurs portées par le Centre.

Remerciements spéciaux

À l'hiver 2021, le Centre a eu le plaisir d'accueillir Izabel Rioux pour un stage d'observation de la technique de travail social du Cégep de Sainte-Foy. Izabel a rayonné en adoptant le rôle d'une accueillante pour toute la session. Toute l'équipe la remercie de son engagement !

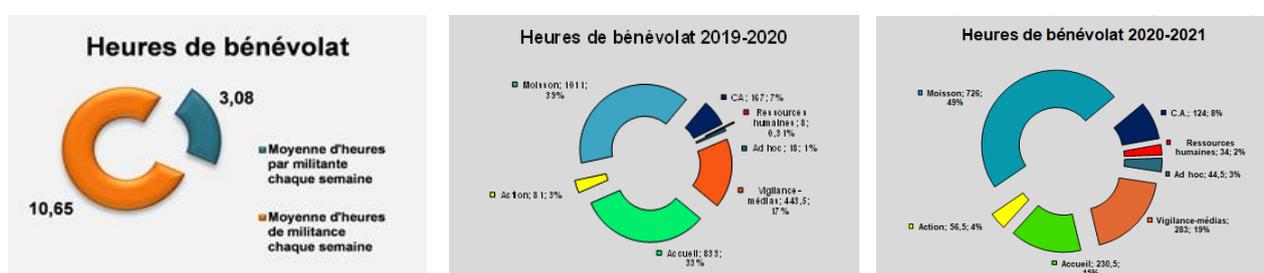
Des remerciements spéciaux doivent aussi être adressés à Isabelle Naton pour son soutien dans la comptabilité de l'organisme. Son regard aiguisé, ses judicieux conseils, sa rigueur et sa disponibilité permettent de solidifier les fondations du Centre.

Le Centre souhaite également remercier Suzanne Péloquin pour son accompagnement dans la révision des structures de l'organisme, un travail de fond pour lequel son expertise est grandement appréciée.



Militantes

En 2020-2021, ce sont plus 1582 heures de militance qui ont été travaillées pour le Centre. Cette militance est intimement liée à l'appropriation individuelle et collective du pouvoir par les femmes. On observe d'ailleurs une hausse du temps investi dans le comité Action collectives. La comparaison des heures de bénévolat de cette année à celles de l'an dernier permet aussi de constater une augmentation du pourcentage d'heures de travail réalisé pour le comité des ressources humaines ainsi que pour le comité ad hoc. Cette augmentation s'explique par le temps d'arrêt imposé par la crise sanitaire : alors que le Centre était contraint de limiter l'offre d'activités offertes aux femmes, les membres de ce comité ont profité de cette période pour procéder à la refonte des politiques de l'organisme.



Le Centre tient à remercier chaleureusement ses militantes pour leur présence et leur assiduité lors de la dernière année. Si chaque année votre implication est précieuse, elle témoigne en plus cette année de la confiance que vous accordez au Centre. Votre militance était un rouage important du mécanisme d'adaptation du Centre aux mesures sanitaires. MERCI!



Les comités d'implication

Les comités du Centre des femmes de la Basse-Ville sont des lieux d'information, de sensibilisation, de formation et de conscientisation. Les comités sont des espaces qui alimentent la reprise de pouvoir individuelle et collective des femmes. Enfin, le travail que les comités réalisent reflète l'idée du *par et pour* mis de l'avant par le Centre.

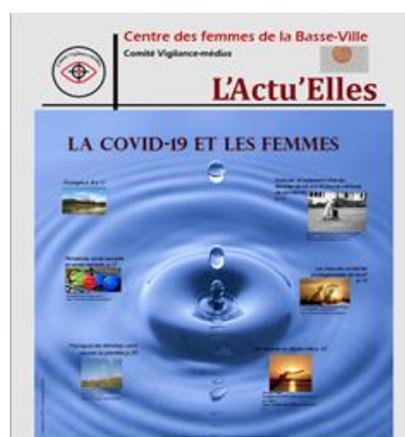
Comité Vigilance-médias

Son rôle

Sensibiliser aux messages sexistes véhiculés dans les médias tout en guidant vers l'action, prendre conscience des messages qui amènent à tolérer le sexisme et la violence, travailler sur les discours antiféministes dans les médias et analyser la place des femmes à l'intérieur de ceux-ci.

Ses réalisations

Cette année l'implication des militantes s'est exprimée via l'écriture d'articles pour le journal L'Actu'Elles. L'édition d'automne 2020 se voulait un regard sur la COVID-19 et les femmes. Nous l'avons diffusée à plus de 300 exemplaires et distribuée dans quelques librairies. Nous avons aussi présenté une édition spéciale du 8 mars 2021 dans laquelle



nous avons fait un appel à textes aux femmes sous le thème « Libérez la parole », en l'honneur de la « Marche du pain et des roses ». Ces messages seront présentés dans notre prochaine édition de l'automne 2021.

Finalement, un lancement virtuel de notre édition du 8 mars a été réalisé par des militantes du comité. Lors de ce lancement, les femmes étaient invitées à prendre la parole sur les enjeux féministes 2021.



11 MARS 14H

Lancement de l'édition du 8 mars de l'Actu'Elles

En live Facebook ou en présence au Centre
Réservez votre place au 418-648-9092
Lien vers l'événement Facebook dans la publication

Comité des accueillantes

Son rôle

Accueillir les femmes qui viennent ou qui téléphonent au Centre

Ses réalisations

Les accueillantes des "écoutantes" et non des réceptionnistes. Elles secondent les intervenantes pour accueillir les femmes, avec empathie, générosité et surtout avec toutes les compétences de leur vécu. Elles s'engagent à long terme et reçoivent des formations sur l'écoute et sur les enjeux fréquemment rencontrés au Centre. L'intervention est réservée aux travailleuses.



L'année 2020-2021 n'a pas été de tout repos pour ce comité. Celui-ci a dû jongler avec plusieurs changements de travailleuses à son bord en plus des levées et des resserrements des mesures sanitaires. En mai 2021, l'heure est à la réorganisation et à la solidification des bases de ce comité!

Comité action collective

Son rôle

Ce comité mobilise les militantes sur tous les enjeux qui touchent les conditions de vie des femmes. C'est un lieu de dénonciation et de revendications.

Ses réalisations

Les militantes de ce comité se sont retrouvées lors de plusieurs événements organisés par les partenaires du Centre. Ces mobilisations sont définies plus bas dans la section sur la mobilisation et les actions collectives du Centre. En cette année où les rassemblements étaient interdits, les actions collectives prenaient des allures de fêtes et de retrouvailles. L'augmentation des heures de militance pour ce comité peut d'ailleurs s'expliquer par la réponse au besoin de socialisation que la participation à ce comité permettait aux femmes.

Comité moisson

Son rôle

Voir au bon déroulement de la distribution et au respect des règles.

Ses réalisations

Selon les femmes du comité, les mots qui représentent le travail qu'elles ont accompli en 2020-2021 sont courage, défis, motivation, travail et différence. Le comité a dû changer ses façons de procéder au fil que les mesures sanitaires changeaient elles aussi : distribution aux deux semaines plutôt qu'à chaque semaine, port du masque et respect de la distanciation, travail à effectif réduit, distribution étalée sur la journée, etc. Malgré le dur labeur, les femmes du comité ont su livrer la marchandise et préparer plus de 700 paniers alimentaires pour les femmes du Centre.

Saviez-vous que:
une Moisson au Centre représente environ une tonne de denrées à recevoir, trier et répartir?

Effectuer une telle tâche nécessite d'instaurer des rapports harmonieux entre les femmes qui mettent la main à la pâte pour ce travail. C'est pourquoi les femmes du comité ont participé à une formation sur la communication bienveillante et à une activité de réflexion sur l'engagement dans la distribution alimentaire.



Comité milieu de vie

Son rôle

Contribuer au développement du milieu de vie du Centre.

Ses réalisations

Le Comité milieu de vie est le petit dernier du Centre des femmes. Sa mise sur pied relève des effets de la crise sanitaire sur le milieu de vie du Centre : malgré les efforts de l'équipe et des militantes pour maintenir le lien avec le plus de femmes possible, les restrictions liées aux mesures sanitaires ont limité les implications dans le milieu de vie. La mission du comité milieu de vie est d'imaginer et de mettre en place des initiatives qui visent à ramener les femmes au Centre, les accompagner à briser leur isolement et les mobiliser autour de la question de l'amélioration des conditions de vie des femmes. La première réussite du comité est l'organisation d'un événement pour célébrer la fête des Mères qui respectait les mesures sanitaires! C'est sans aucun doute que ce comité relèvera avec succès le défi de l'organisation du 40e du Centre l'an prochain!



Services et activités

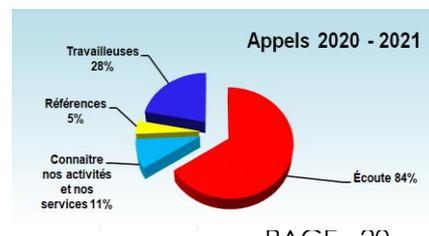
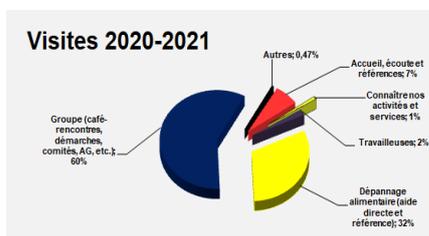
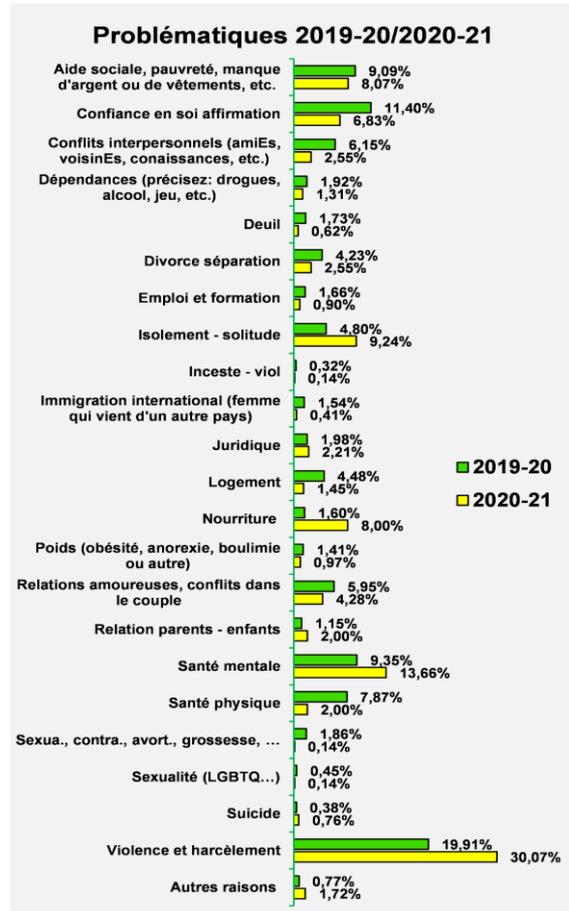
Les services et les activités offerts par le Centre des femmes de la Basse-Ville sont réfléchis de façon à faciliter l'expression du JE au Nous. Ainsi, les femmes se présentent aux femmes pour des besoins individuels et se conscientisent par la suite à la réalité collective des femmes. Cette année, la collectivisation des vécus des femmes s'est réalisée sur la toile de l'isolement, de la violence et de la pauvreté.

Écoute et référence

Les interventions proprement dites se font par téléphone ou en personne par les intervenantes du Centre. L'écoute se réalise dans la confidentialité. Aucun dossier ou note ne sont conservés au sujet des femmes.

À l'heure de dresser les bilans, l'équipe du Centre constate une hausse marquée des appels et des visites qui concernaient les questions de l'isolement, de la violence et de la pauvreté. Alors que ces enjeux se retrouvent de façon constante parmi les sujets les plus abordés avec les femmes, c'est le caractère d'urgence que revêtent les situations qui donne le ton aux particularités de 2020-2021. Plutôt que de chercher à partager sur leurs situations, les femmes qui venaient vers le Centre étaient à la recherche de solutions concrètes à la détresse qu'elles vivaient: elles recherchaient de la sécurité, un logement, de la nourriture, etc.

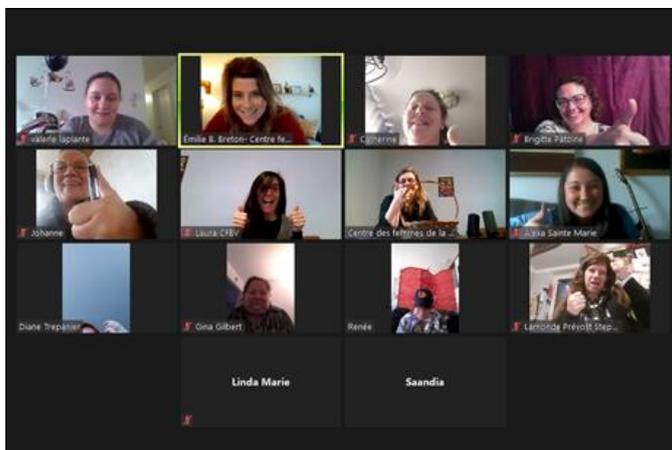
La santé physique, qui est habituellement une problématique largement abordée lors des écoutes et des visites, observe une diminution en 2020-2021. Si la douleur et la maladie se font discrètes dans les discours des femmes, la détresse psychologique, elle, est criante. Cette observation laisse croire que ce sont davantage les effets collatéraux de la pandémie (confinement, couvre-feu, pertes d'emplois et autres) que la maladie en soi qui laissera des traces chez les femmes du Centre



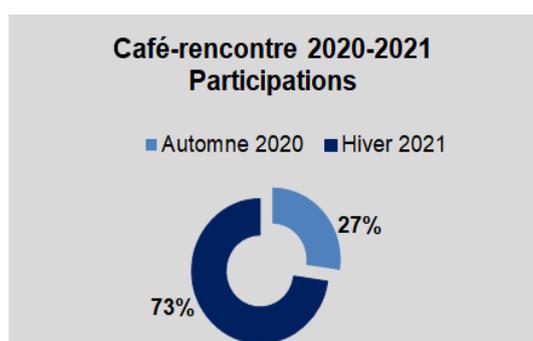
Cafés-rencontres et démarches de groupe

Cafés-rencontres

Ce sont des moments d'échanges et d'apprentissages sur des sujets précis qui touchent les réalités et les besoins des femmes qui fréquentent l'organisme. On les retrouve en différentes formules: sur une ou plusieurs rencontres, en discussion-conférence, en ateliers participatifs, etc. Ils sont animés par des personnes-ressources, les intervenantes du Centre ou des militantes de l'organisme.



En 2020-2021, la mise en œuvre des cafés-rencontres a elle aussi demandé de faire preuve d'adaptation. Parfois en présentiel, parfois en visioconférence et parfois même en formule hybride, les cafés-rencontres ont porté sur des sujets qui permettaient aux femmes de prendre un recul par rapport à la crise sanitaire. En portant sur des sujets différents d'une fois à l'autre, les cafés-rencontres devenaient des leviers de choix pour briser l'isolement des femmes en cette période où les occasions de rencontre se faisaient rares. En fonction des mesures sanitaires et de l'espace disponible au Centre, il était impossible d'accueillir plus de 4 ou 5 femmes en présentiel pour chacune de ces rencontres.



Thème des café-rencontres	Axes de travail						
	Affirmation et connaissance de soi	Santé des femmes	Pauvreté et emploi	Promotion des droits et De l'égalité	Violence faites aux femmes	Vie politique, démocratique et écologique	Interculturel
Ça fait mal où la COVID-19? Atelier dirigé afin de mettre des mots sur les impacts de la pandémie dans la vie des femmes	X	X	X		X	X	
Tableau de mes rêves Exercice de visualisation par la confection d'un collage	X	X					
Diffusion web du film <i>Woman</i> Documentaire souligne la force intérieure des femmes et leur capacité à changer le monde, en dépit des multiples difficultés et injustices auxquelles elles sont confrontées.		X		X	X	X	X
Diffusion web du film <i>Femmes d'Argentine</i> Documentaire relatant l'histoire des féministes argentines et leur extraordinaire mobilisation ont fait naître l'espoir d'une loi qui légalise l'avortement.		X		X	X	X	X
Introduction à la pleine conscience	X	X					
Ateliers de produits naturels Conception de produits corporels de base entièrement fait d'ingrédients naturels		X				X	

Activités sociales

L'un des enjeux majeurs rencontrés par les femmes cette année était l'isolement qu'elles rencontraient. C'est pour répondre à ce besoin criant des femmes que le Centre a fait preuve de créativité et mis sur pied différentes activités sociales qui permettaient aux femmes de se rencontrer, et ce, dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.



- **Pique-nique**
 - *Pique-niques extérieurs en petits groupes.*
- **Salon thé-léphone**
 - *Jeu d'échange et de discussion par chaîne téléphonique.*
- **Distributions de paniers de Noël festives**
 - *Accueil des femmes en 10 groupes de 5 pour une durée de 30 minutes. Distribution de paniers de Noël, remise de cadeaux et tirages dans une ambiance des Fêtes.*
- **Bingo en visioconférence**
 - *Jeu de Bingo en visioconférence animé par les travailleuses du Centre.*
- **Fête des Mères**
 - *Activité organisée par le comité milieu de vie. Accueil de 20 femmes au parc, en groupe de 8, pour souligner la fête des Mères 2021.*



Démarches de groupe

Les démarches de groupe sont des processus d'intervention planifiés animés par des intervenantes qualifiées. Elles poursuivent des objectifs précis, notamment la prise de conscience de l'impact de sa socialisation et la reprise de pouvoir sur sa vie.



Afin d'assurer le respect des règles sanitaires, les groupes ont dû être limités à seulement 4 ou 5 femmes. Nous sommes fières d'avoir pu maintenir ces services, qui font la force et la particularité du Centre. Certaines de ces démarches de groupes sont offertes depuis plusieurs années et continuent de remporter un franc succès. C'est le cas de:

Mon corps devient un presto!

Le but de cette démarche est d'aider les femmes à reprendre la responsabilité de leurs comportements violents et de l'impact sur leur environnement. Elles se réapproprient ainsi du pouvoir dans leur vie.

Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui combine la respiration, la méditation et les mouvements physiques. Le but de cette pratique millénaire est de renforcer notre corps, augmenter notre résistance aux maladies et équilibrer nos émotions et le flux de notre pensée.

Broder la parole

Broder la parole vise à tisser des liens solidaires et sensibles entre les femmes de toutes origines dans une démarche artistique immersive dans le monde de la photographie, de la broderie et de la parole. Animée par Débora Flor, médiatrice culturelle et artistique.

Racines communes

Racines communes est une démarche d'intervention par la danse animée par Angélique Amyot. Les ateliers permettent d'entrer en relation avec soi et les autres, de développer des outils créatifs, de travailler sur l'image corporelle et de découvrir de nouvelles façons de bouger.

La clé de mes frontières

Cette démarche a pour objectif de favoriser la connaissance en soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi tout en respectant ses limites personnelles.

Survivantes à la violence

Parce que la violence conjugale laisse des marques sur notre estime, notre identité et la confiance. Ce groupe d'entraide propose aux femmes un espace de discussion afin de voir plus clair.

Vernissage de Broder la parole



Du lundi au jeudi
De 8h30 à midi et 13h à 16h30
Au Centre des femmes de la Basse-Ville
380 St-Vallier Ouest, G1K 1K6

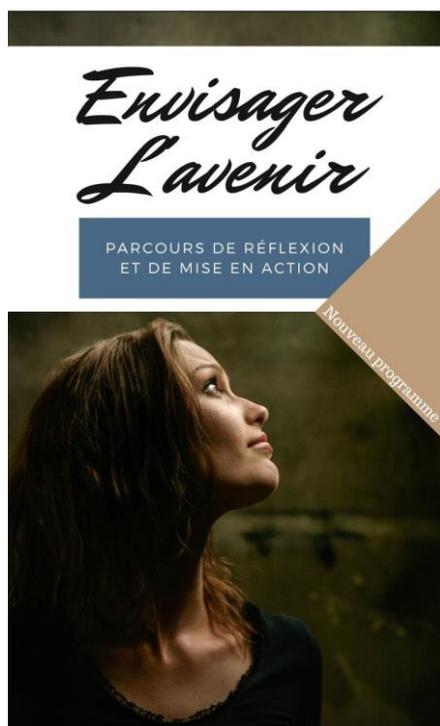


Crédit photo : Cassandra Sophia

Le Centre est heureux de présenter trois nouvelles démarches cette année. Ces démarches découlent des besoins révélés par les situations vécues par les femmes en 2020-2021 ou sont le fruit de projets rêvés depuis longtemps.

Envisager l'avenir

Par le biais du projet *Envisager l'avenir*, le Centre des femmes de la Basse-Ville propose aux femmes un parcours de réflexion et de mise en action en lien avec le travail. Celui-ci se déroule en deux temps. À travers une série de rencontres, les



participantes sont amenées à poser un regard bienveillant sur leur situation, à faire le bilan de leur acquis et à évaluer les pistes qui s'offrent à elles afin de leur permettre d'avancer et de se fixer des objectifs réalisables. En parallèle, une série d'ateliers pratiques leur est offerte. Les participantes sont invitées à explorer différentes techniques artisanales, à contribuer à une collection de produits faits main et à se familiariser avec les étapes de l'élaboration d'un projet en économie sociale.

Ainsi, au fil des semaines, les femmes se réapproprient un peu de leur histoire et reprennent du pouvoir sur leur vie. Beaucoup plus que de nouer quelques fils au tricot, elles tissent des liens avec d'autres femmes. Elles s'offrent un moment pour guérir, créer, avancer et en être fières.

Après plusieurs mois de travail, le projet a finalement pris son envol en janvier 2021. Bien que l'essence initiale du projet soit demeurée la même, le contexte de la pandémie a obligé à modifier ainsi qu'à revisiter certains aspects pratiques du projet. C'est donc avec une certaine fierté que nous regardons les premiers bilans du projet. Depuis le début de celui-ci, 8 femmes ont sauté dans l'aventure.

S'adapter sans s'écraser

Le contexte social imposé par la pandémie de COVID-19 exposait les femmes du Centre à l'imprévu ainsi qu'au stress. Les appels d'amitié effectués auprès des femmes à l'hiver 2020 permettaient de voir que celles qui disposaient de stratégies efficaces de gestion du stress et qui savaient apprivoiser le changement composaient mieux avec la crise de la COVID-19. C'est dans cette veine que « S'adapter sans s'écraser » a été réfléchi. La démarche se déroule sur neuf rencontres et s'adresse aux femmes qui souhaitent devenir plus à l'aise pour répondre aux situations de stress et au changement. À partir des expériences de chacune, les participantes identifient les situations où elles souhaiteraient faire preuve de plus de souplesse ou s'affirmer de façon plus assertive et déterminent des stratégies à mettre en place pour ce faire. En ce sens, les objectifs généraux du groupe sont :

- Reconnaître ses besoins et ses valeurs.
- Prendre conscience de ses stratégies d'adaptation.
- Développer sa résilience au changement.

La démarche a été offerte à l'automne ainsi qu'à l'hiver. Les femmes qui y ont participé ont révélé que la démarche de groupe les a aidés à comprendre les sources de leur stress ainsi qu'à diversifier leurs stratégies d'adaptation pour lui faire face.

Sécur'Elles

Cette démarche est une réponse spontanée à la hausse de la violence conjugale engagée par la crise sanitaire. Par la mise en place de cette démarche de groupe, le Centre souhaitait offrir aux femmes qui vivent de la violence conjugale un espace de parole et d'échange où elles pouvaient briser leur isolement, comprendre ce qui leur arrive et prendre un recul par rapport à leur situation en toute sécurité.

Cette démarche de groupe apporte une nouveauté au Centre par le fait qu'elle fonctionne sur un mode de groupe ouvert, c'est-à-dire que les femmes se présentent aux rencontres lorsqu'elles en ressentent le besoin seulement. Cette particularité répond à une volonté pour le Centre de laisser le plus de liberté et de pouvoir possible aux femmes victimes de violence conjugale.

Centre des femmes de la Basse-Ville

Groupe ouvert

Sécur'Elles

Espace de parole et d'échange sur le thème de la violence En toute sécurité

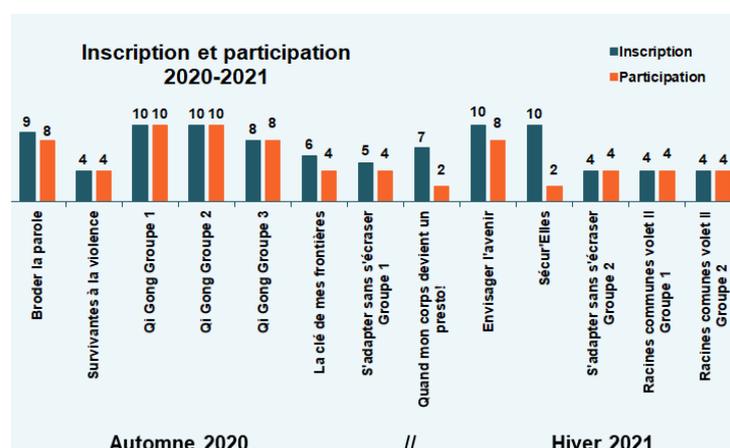
Briser l'isolement
Se sentir en sécurité
Comprendre ce qui se passe
Prendre du recul et faire le point

LES MERCREDIS À 14H

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
418 648-9092
EMILIE B. BRETON ET JOHANNE PELLETIER,
TRAVAILLEUSES

Constats sur la participation aux démarches de groupe

Nous constatons que quelques démarches accusent davantage d'inscriptions que de participations réelles. Plusieurs hypothèses pourraient expliquer cette situation. Insistons d'abord sur le fait que, lors de l'inscription, les femmes détiennent la motivation et la volonté de s'engager dans une démarche de groupe. Cependant, quand vient l'étape de franchir la porte du Centre pour y assister, elles n'y arrivent peut-être pas toujours. Cette idée expliquerait l'écart entre le nombre d'inscriptions et le nombre de présences aux démarches. Nous attribuons cette explication aux raisons mêmes qui font que les femmes ont besoin de participer aux



démarches de groupe, c'est-à-dire leurs difficultés d'affirmation, leur gêne, leurs peurs, leur honte et leur isolement. Ces caractéristiques se montreraient alors plus fortes que la motivation à participer. Ces difficultés s'accroîtraient dans le cas de la démarche pour les femmes aux comportements violents « Quand mon corps devient un presto! », car la honte ressentie par ces potentielles participantes serait très forte.

Toutefois, durant la dernière année, la situation instable et particulière qu'est le contexte de pandémie a fait émerger de nouveaux besoins, dont celui de s'adapter continuellement aux imprévus du quotidien. Le stress, l'anxiété, les traumatismes causés par la violence conjugale et les problèmes de santé mentale se sont vus présents chez de plus en plus de femmes. En conséquence, les démarches de groupe ayant une intervention axée davantage sur le corps et ayant comme objectif de se retrouver, de se réapproprier son corps et de reprendre du pouvoir sur sa vie ont autant d'inscriptions que de participations réelles. Il semble être plus facile de passer par le corps pour reprendre confiance en soi, retrouver une estime de soi et un équilibre afin de s'affirmer davantage.

Mobilisation et actions collectives



Crédit photo : Cassandra Sophia

La mobilisation et les actions collectives à l'organisme se réalisent en deux temps. Dans un premier temps, le Centre participe aux actions de ses regroupements ou toutes autres actions en concordance avec ses valeurs. Dans un deuxième temps, la mobilisation et les actions émergent des projets internes de l'organisme.

Cette année, la mobilisation des femmes du Centre était d'une part portée par l'envie de dénoncer les inégalités que la pandémie avait mise au jour et d'une autre part par un besoin de reconnaissance du travail du Centre pour sa collectivité. Ainsi, c'est en portant un grand sentiment de fierté avec elles que les militantes se sont engagées dans différentes actions orchestrées par les partenaires du Centre ainsi que dans les projets qui prenaient racine dans le milieu de vie.

Camps de formation féministe (semaine du 8 mars)

Le camp de formation féministe est une initiative mise en place en 2020-2021 qui a comme objectif d'ouvrir le dialogue avec les membres et les militantes au sujet des enjeux du féminisme. Dans sa première édition virtuelle, l'activité a pris la forme d'un



abécédaire féministe. Pendant 1 mois, les femmes étaient invitées à partager des images que les définitions de l'abécédaire leur évoquaient. Ce mois de formation virtuelle s'est clos lors de la semaine du 8 mars, moment où les membres et les militantes ont pu voter pour leur image coup de cœur.

Prix coup de
cœur :
Ève Sansfaçon

Rassemblements et manifestations

- Rassemblement contre le racisme systémique (juin 2020)
- Rassemblement contre les violences sexuelles (juillet 2020)
- Journée de la lutte à la pauvreté (octobre 2020)
- Rassemblement pour une relance écoféministe (novembre 2020)
- Action du 6 décembre 2020
- Manif filet social (20 février 2020)
- Marche du 8 mars 2021



Financement

Le financement à la mission globale demeure un enjeu important dans la plupart des organismes communautaires d'aide aux femmes. Le nôtre ne fait pas exception. Un rehaussement de notre financement PSOC est nécessaire pour assurer une qualité d'intervention et de conditions de travail dignes et stables pour nos intervenantes. Cette année, marquée tragiquement par de nombreux féminicides, a mis au jour la mesure selon laquelle les besoins sont criants pour les femmes qui vivent la violence. Une raison de plus pour demander la reconnaissance de l'expertise communautaire et un investissement des fonds publics plus logique et sensible aux services sociaux.

Chaque année nous devons aller chercher plus de 20% de nos revenus sur des programmes ponctuels, privés comme publics, afin de boucler notre budget. Grâce à une subvention du Secrétariat de la condition féminine, nous avons pu mettre sur pied un autre groupe de soutien pour femmes qui vivent ou qui ont vécu de la violence conjugale.

Après de nombreuses années de négociations et de revendications, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale a revu le montant accordé aux organismes communautaires. Le Centre des femmes de la Basse-Ville a eu droit à rehaussement de 5 000\$ de la subvention récurrente du programme de soutien au organisme communautaire (PSOC) à la mission de base. En cette année peu ordinaire plusieurs bailleurs ont ouvert des fonds d'aide pour permettre aux organismes de faire face aux nouvelles réalités. Ces sommes nous ont permis de nous ajuster et d'assurer le maintien de nos services, et ce, en toute sécurité. Nous souhaitons souligner leur générosité. Devant le constat de tout ce qu'il était possible de réaliser en dedans du contexte de la dernière année, alors que les sommes se montraient ponctuellement disponibles, nous nous permettons de rêver à ce que nous pourrions déployer si ces fonds étaient récurrents.

Partenaires financiers :

Le Centre des femmes de la Basse-Ville tient à remercier l'ensemble de ses partenaires financiers :

Centraide Québec Chaudière Appalaches
CIUSSS-CN (PSOC)
Secrétariat à la Condition féminine du Québec
Fondation Canadienne des femmes
Ville de Québec
Catherine Dorion, députée de Taschereau
Fondation Saison nouvelle



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec



Québec



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici



Donateurs :

Le Centre des femmes de la Basse-Ville tient à remercier celles et ceux qui ont offert des dons à l'organisme cette année. Votre solidarité est précieuse à l'atteinte de la mission de l'organisme.

Québec Philantropie
Fondation Vide ta sacoché
Nancy Lavigueur, céramiste
Boutique Tristan
Le pignon Bleu
Le restaurant Kim
Boulangerie Louis Marchand et compagnie
Marie Gaudreau
Ghislaine Marbouhi
M. Chalifour
Ghislaine Dufresne
Denis Lajeunesse
Et toutes ceux et celles qui



Rayonnement dans la communauté

Cette dimension de la vie du Centre se réalise habituellement par la tenue de tables d'informations, l'animation de discussions-conférences et la présence dans les activités de nos partenaires. Plutôt que d'investir un milieu physique, le Centre a en 2020-2021 emprunté un mode virtuel pour faire rayonner ses activités, ses services ainsi que son expertise. Un rapprochement avec les établissements d'enseignement postsecondaire correspond à l'idée de mobiliser davantage de jeunes femmes autour de la mission du Centre!

- Conférence sur les relations toxiques (comité féministe du syndicat des travailleuses et travailleurs étudiants et postdoctoraux)
- Prêt de nos locaux au comité Féministes en mouvement de l'Université Laval (FÉMUL) pour le tournage d'une conférence sur l'écoféminisme
- Conférence sur les pratiques en organisation communautaire et l'intervention féministe (Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis)
- Entrevues avec des étudiantes au sujet de la militance des travailleuses (Cégep de Sainte-Foy)



- Le Centre a lancé la campagne des 19 jours d'inégalités de la Covid-19 afin de sensibiliser la population aux conséquences de la pandémie chez les femmes.
- Vignettes d'éducation populaire sur les 24h d'actions féministes



Concertations et regroupement

RÉPAC 03-12

Membre du comité de formation (3 rencontres)

CONCERTATION SAINT-SAUVEUR

Membre du comité de coordination

Présence aux rencontres de la concertation (6 rencontres)

Participation aux consultations citoyennes au sujet des enjeux du quartier (3 rencontres)

INTERCENTRE

Présences aux rencontres d'échange avec les centres de femmes de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches

ROC-0312

Membre du comité membership (4 rencontres)

Présence aux assemblées générales et réunions extraordinaire

TABLE CARREFOUR EN VIOLENCE CONJUGALE

Participation aux rencontres mensuelles de la table.

Connaître les pratiques de différents milieux (milieux communautaires, des réseaux de la santé et services sociaux et sociojudiciaires) pour créer davantage de liens afin de lutter contre la violence conjugale

COLLECTIF TRAAQ

Notre participation au Collectif est importante pour nous, car nous désirons un meilleur accès au transport en commun pour les femmes.

Participation aux rencontres mensuelles du Collectif.

Le Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN)

Participation aux assemblées des membres (3 rencontres)

Coalition régionale de la Marche mondiale des femmes (CRMMF)

Participation aux actions collectives organisées par la CRMMF (17 octobre, 6 décembre et 8 mars).

Visibilité du Centre

L'année 2021-2022 s'amorce sous le signe de la fête pour le Centre des femmes de la Basse-Ville. L'organisme célébrera en effet son quarantième anniversaire en 2022 et cet événement ne passera pas inaperçu. Travailleuses et militantes uniront leurs forces et leur amour pour le Centre afin d'organiser des festivités à la hauteur de l'engagement des femmes envers l'organisme lors des quarante dernières années. Histoire de compléter



l'embellissement de ses locaux, le Centre procèdera en 2021-2022 à une refonte de son identité visuelle et de son site web. De nouvelles couleurs seront à l'honneur l'année prochaine!



Annexes

Programmation automne 2020

MILIEU DE VIE OUVERT
DU LUNDI AU JEUDI
8H30 À 12H
13H À 16H30

POUR TOUTES LES FEMMES DE TOUT ÂGE,
ORIGINE ET STATUT SOCIAL.

NOUS SOMMES OUVERTES À VOUS ACCUEILLIR
ET À ÉCOUTER VOS BESOINS.

NOUS NE SOMMES PAS UNE MAISON D'HÉBERGEMENT, MAIS
LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE SONT LES BIENVENUES.



Service d'écoute et de référence
pendant nos heures d'ouverture.

We speak english
Hablamos español
Falamos português

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX:
FACEBOOK- CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE
- COMITÉ VIGILANCE-MÉDIAS

YOUTUBE: DATER SANS SE BLESSER

Partenaires financiers:



Centre
des femmes
de la Basse-Ville

**Centre des femmes
de la Basse-Ville**
380, ST-VALLIER OUEST
QUÉBEC, G1K 1K6

418-648-9092
www.centrefemmesbasseville.org
info@centrefemmesbasseville.org

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

Activités gratuites
de jour et de soir



NOS DÉMARCHES

Inscription obligatoire

LA CLÉ DE MES FRONTIÈRES

Avez-vous de la difficulté à mettre vos limites?

Animatrices : Johanne Pelletier, intervenante sociale
et Coralie Grenier, stagiaire

Début le 14 septembre
Les lundis | 9 semaines | 13h30 à 16h

S'ADAPTER SANS S'ÉCRASER

Apprivoisons le changement sans oublier nos
préférences et nos besoins. On se prépare à affronter
les événements stressants et à prendre soin de nous.

Animatrice : Émilie B. Breton, intervenante sociale

Début le 23 septembre
Les mercredis | 8 semaines | 17h30 à 20h30

SURVIVANTES À LA VIOLENCE

Tu vis ou as vécu de la violence dans ton couple et tu
souhaites te retrouver et te reconstruire?

Animatrice : Geneviève St-Germain

Début le 16 septembre
Les lundis | 8 semaines | 18h à 20h

QI GONG

Retrouvez la paix en vous et la santé.

Animatrice : Laura Santamaria, intervenante sociale

Début le 17 septembre
Les jeudis | 8 semaines | 8h à 9h

NOUVEAUTÉ

BRODER LA PAROLE

Création d'une oeuvre collective
interculturelle.

Animatrice : Débora Flor, photographe et
médiatrice culturelle

Venez tisser des liens solitaires et sensibles
entre les femmes de toutes origines dans une
démarche artistique immersive dans le monde
de la photographie, de la broderie et de la
parole.

Début le 26 septembre
Les samedis | 5 semaines | 10h à 12h

NOS SERVICES

ATELIERS - GROUPES

Nous offrons plusieurs ateliers et démarches
qui vous aideront à reprendre du pouvoir sur
votre vie.

CAFÉ-RENCONTRES

Activités afin de vous informer ou vous
sensibiliser à différents sujets ou enjeux vous
concernant.

ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES

ÉCOUTE INDIVIDUELLE

Vous vivez une situation difficile et êtes à
court de solutions?
Téléphonez-nous ou venez nous voir, il nous
fera plaisir de prendre un moment avec vous.

INTERVENTION INDIVIDUELLE FÉMINISTE

Vous désirez parler d'une situation
particulière avec une intervenante. C'est une
service sans note au dossier et sans suivi,
pour des besoins ponctuels. Veuillez prendre
rendez-vous.

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES (PLACES LIMITÉES)

Groupe de 5 - 6 personnes maximum

Soyez assurées que toutes les mesures
sanitaires sont mises en place au Centre
afin de vous protéger et protéger ainsi
les autres.

- Lavage des mains à l'arrivée au Centre;
- Distanciation physique (2 mètres);
- Port du couvre-visage obligatoire à l'intérieur lors des déplacements;

Si vous avez des symptômes

- Toux, etc. (Reposez-vous à la maison)

SEPTEMBRE

JEUDI LE 17 | 17H À 19H
Débriefing. Ça fait mal où la COVID-19?

Avec Émilie B. Breton, travailleuse
Depuis mars 2020, notre quotidien est
bousculé. Comment nous sommes-nous
réorganisées? Venez en parler avec nous.

SAMEDI LE 19 | 10H À 12H30
Tableau de vos rêves (Vision board)
Avec Laila Desormeaux, militante féministe
Que ressortez-vous de beau et d'important
présentement. Venez affirmer vos rêves, vos
buts et vos objectifs à court, moyen et long
termes.

MERCREDI LE 30 | 13H30 À 16H
Concertaion Saint-Sauveur
Avec Céline Henrioux, agente de liaison
Connaissez-vous la concertation Saint-Sauveur?
Venez discuter des enjeux qui vous préoccupent
dans le quartier.

OCTOBRE

MERCREDI LE 14 | 13H30 À 16H
Je prends une pause
Avec Coralie Grenier, stagiaire
Un moment pour soi, pour décompresser par des
activités récréatives.

JEUDI LE 15 | 17H À 19H
Je pense à tout. Je fais tout.
Avec Monique Foley, ex-travailleuse
La charge mentale des femmes et le travail
invisible, ça vous dit quoi? Nous découvrons ces
concepts qui sont des obstacles majeurs à
l'égalité des genres.

JEUDI LE 22 | 13H30 À 16H
La peur de l'autre
Émilie B. Breton et Johanne Pelletier,
travailleuses
La situation actuelle a fait émerger notre peur de
l'autre. Comment diminuer cette peur? Venez en
parler avec nous.

NOVEMBRE

JEUDI LE 5 | 17H À 19H
JEUDI LE 12 | 13H30 À 16H
Isolement ou solitude?
Monique Boniewski de l'Association canadienne
pour la santé mentale
Quelle est la différence entre isolement et
solitude? Comment l'apprivoiser? Venez en
discuter avec nous.

MERCREDI LE 18 | 13H30 À 16H
Je prends une pause
Avec Coralie Grenier, stagiaire
Un moment pour soi, pour décompresser par des
activités récréatives.

JEUDI LE 19 | 17H À 19H
Je pense à tout. Je fais tout.
Avec Monique Foley, ex-travailleuse
La charge mentale des femmes et le travail
invisible, ça vous dit quoi? Nous découvrons ces
concepts qui sont des obstacles majeurs à l'égalité
des genres.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Téléphonez-nous pour plus
d'information, ou suivez les
actualités sur notre page Facebook!

PETITES ANNONCES

FAISONS LA PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS
Étant donné la situation actuelle, nous
vous invitons à nous faire part de vos
idées pour les café-rencontres qui seront
présentés à l'hiver 2021.

Écrivez-nous vos idées en consultant
notre site internet.

COMITÉS D'IMPLICATION

VOUS DÉSIREZ VOUS IMPLIQUER?
NOUS AVONS UN COMITÉ POUR VOUS.

ACCUEIL
Un comité où vous faites de l'écoute, de la
référence et accueillez les femmes au Centre
une demi-journée par semaine.

ACTION
Un comité où vous pouvez agir pour améliorer
les conditions de vie des femmes (8 mars,
violence, santé des femmes, logement social,
Marche mondiale des femmes, etc.)

VIGILANCE-MÉDIAS
Un comité où vous dénoncez le sexisme, la
place des femmes dans les médias et l'hyper-
sexualisation. Facebook: Comité vigilance-
médias

INTERCULTUREL
Un comité où des femmes de toutes origines se
réunissent afin d'abaisser les barrières
culturelles.

LGBTQIA+
Rassembler les femmes de la communauté
LGBTQIA+ autour de la cause féministe, de la
diversité sexuelle et de genre dans le but de
créer un espace sécuritaire ainsi qu'un réseau
social.

Programmation hiver 2021

Programmation d'activités



Hiver 2021

Centre des femmes de la Basse-Ville

380, St-Vallier Ouest
Québec, G1K 1K6

418-648-9092

WWW.CENTREFEMMESBASSEVILLE.ORG
info@centrefemmesbasseville.org

ACTIVITÉS GRATUITES



MILIEU DE VIE
Heures d'ouverture
LUNDI AU JEUDI
8H30 À 12H
13H À 16H30

COMITÉS D'IMPLICATION

ACCUEIL
INTERCULTUREL
ACTION
VIGILANCE-MÉDIAS
LGBTQIA+



Service d'écoute et de référence pendant nos heures d'ouverture.

We speak english
Hablamos español
Falamos português

Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Facebook

Centre des femmes de la Basse-Ville
Comité vigilance médias
Nous-rire le monde

YouTube

- Dater sans se blesser



Mesures sanitaires respectées

Lavage des mains à l'arrivée;
Distanciation physique (2 mètres);
Port du couvre-visage obligatoire à l'intérieur lors des déplacements;

DÉMARCHES / ATELIERS en dévictimisation

Inscription nécessaire
Places limitées

- **Qi Gong**
Retrouvez la paix en vous et la santé.
- **Survivantes à la violence**
Tu souhaites te retrouver et te reconstruire?
- **Quand mon corps devient un presto!**
Êtes-vous en colère et sur le point d'exploser à tout moment?
- **S'adapter sans s'écraser**
On se prépare à affronter les événements stressants et à prendre soin de nous.
- **Envisager l'avenir**
Tu aimerais prendre un moment pour toi avant de passer à l'action vers l'emploi?



CAFÉ-RENCONTRES

2 fois par mois
Mardi après-midi
Inscriptions souhaitées



PAR et POUR les femmes



Une fois par mois
Jeudi avant-midi
Activité animée par les femmes

ACTION COLLECTIVE

8 mars
Marche mondiale des femmes
24h d'action féministe

Téléphonez-nous pour plus d'information ou suivez les actualités sur notre page Facebook!

Chaque mois, nous publierons nos activités sur notre page Facebook et notre site Web.

**Suivez-nous pour ne rien manquer
ou téléphonez-nous!**

Programmation printemps 2021

Groupes

Place limitée pour nos groupes
Inscriptions obligatoires au 418 648-9092

Envisager l'avenir

Animatrice : Véronique Vachon, intervenante sociale

Parcours de réflexion et de mise en action d'une durée de 10 semaines
Début : 26 avril

Lundi : 13h30 à 16h
Jeudi : 13h30 à 16h

Sécur'Elles

Animatrices : Émilie B. Breton et Johanne Pelletier, intervenantes sociales

Espace de parole et d'échange sur le thème de la violence conjugale.
En toute sécurité.

Venez prendre un moment pour faire le point

Les mercredis à 14h
Début : 5 mai
Groupe ouvert
Inscriptions obligatoires

Téléphonez-nous pour plus de détails.
Inscriptions au 418 648-9092

Mesures sanitaires respectées

Lavage des mains à l'arrivée.
Distanciation physique respectée.
Port du couvre-visage obligatoire à l'intérieur

Milieu de vie

Ouvert du lundi au jeudi
8 h 30 à 12 h
13 h à 16 h 30

Venez prendre un café, lire le journal, échanger, étudier ou vous impliquer dans un comité.

Pour les femmes de tout âge, origine et statut social

Nous sommes ouvertes à vous accueillir et à écouter vos besoins

Nous ne sommes pas une maison d'hébergement, mais les femmes victimes de violence y sont les bienvenues

Service d'écoute et de référence pendant nos heures d'ouverture

We speak english
Hablamos español
Falamos português



CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

380, St-Vallier ouest
Québec, G1K 1K6
418 648-9092
www.centrefemmesbasseville.org
info@centrefemmesbasseville.org

Activités gratuites De jour et de soir



Programmation d'activités
Printemps 2021

Ateliers

Place limitée pour nos ateliers
Inscriptions obligatoires au 418 648-9092

Transmuable

Resignifiez vos souvenirs avec la technique d'impression Anthotype

Animatrice: Débora Flor, photographe et médiatrice culturelle

Groupe 1
Mercredi : 19 mai / 26 mai / 2 juin / 9 juin
Heure : 16h à 18h30

Groupe 2
Samedi : 22 mai / 29 mai / 5 juin / 12 juin
Heure : 10h à 12h

Santé utérine holistique

Sagesse anciennes et pratiques modernes

Animatrice: France Richard, Naturopathe et Praticienne Arvigo

Lundi 17 mai
Heure: 17h à 19h30

Ateliers artistiques

S'impliquer et briser l'isolement à travers l'apprentissage de techniques artistiques variées et la confections de produits

Les jeudis
Heure: 13h30-15h30

Mesures sanitaires respectées

Lavage des mains à l'arrivée.
Distanciation physique respectée.
Port du couvre-visage obligatoire à l'intérieur

CAFÉ-RENCONTRES

Brisez l'isolement

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
PLACE LIMITÉE

ACCUEILLONS L'ÊTRE FÉMININ EN NOUS!

Animatrice : Mélanie Vaillancourt, militante et intervenante féministe

Jeudi 5 mai
13 h 30 à 16 h

Écoutez nos émotions pour mieux les comprendre. Apprenons à gérer les stressés de la vie.

COMITÉS D'IMPLICATION

Accueil Interculturel
Vigilance-médias

Action Milieu de vie

Du je au nous

ACTION COLLECTIVE

24 HEURES D'ACTIONS FÉMINISTES

La Coalition régionale de la Marche mondiale des femmes de Québec organise un rassemblement pour les 24 heures d'actions féministes
En solidarité avec toutes les femmes pour une justice climatique

Samedi 24 avril à 12h (midi)
Au coin des rues St-Jean et Honoré-Mercier
Téléphonez-nous pour plus de détails

Dans le respect des mesures sanitaires : Le port du masque et la distanciation sont obligatoires

Centre des femmes de la Basse-Ville

380, St-Vallier ouest

Québec, Qc

G1K 1K6

418-648-9092

info@centrefemmesbasseville.org



WWW.CENTREFEMMESBASSEVILLE.ORG