

Rapport annuel *2023-2024*



GEFO

Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais

Notre organisme est financé par :

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



TABLE DES MATIÈRES

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 21 JUIN 2024	3
ORDRE DU JOUR AGA 21 JUIN 2024	4
PROCÈS-VERBAL DE L'AGA DU 23 JUIN 2023	5
RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE	11
RAPPORT DE LA COORDONNATRICE	14
RAPPORT DE LA PRÉPOSÉE AU MEMBERSHIP	16
ÉQUIPE DE TRAVAIL (conseil d'administration, employées, stagiaires et bénévoles)	18
COMME L'ARBRE DU GEFO	19
VISION, MISSION ET VALEURS DU GEFO	20
NOS RÉALISATIONS	21
Buts	21
Approche	21
Activités éducatives	21
Conférences d'information	22
Socialisation (cafés libres, club de lecture, visionnement et discussion de film, jeux de société)	23
Sorties	23
Activités pour la santé physique	24
Activités pour le mieux-être et la connaissance de soi	24
La psycho avec Lise	26
Méditation	26
Zoothérapie	26
Ateliers d'artisanat	27
Célébrations	28
Pratico-pratiques	28
Actions collectives (formation et mobilisation).	29
GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE.	30
PERSPECTIVES 2023-2028	31
PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2024-2025	32
NOS PARTENAIRES	33



Convocation

Assemblée générale annuelle

Le Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais (GEFO) invite ses membres, ses partenaires et toute personne intéressée aux activités et la mission de l'organisme, à son AGA 2023-2024. Cette assemblée constitue non seulement une occasion privilégiée de vous informer des principaux développements de l'organisme mais aussi de participer activement à son essor. Vos idées, votre appui et votre énergie sont importants pour la poursuite de notre mission. Un lunch sera servi à midi.

Quand : Vendredi 21 juin 2024

Heure : 13h à 15h30

Où : 115, boul. Sacré-Cœur, local de l'A.N.O. au sous-sol

Veuillez SVP confirmer votre présence auprès de madame Anne Pelletier, au plus tard le 18 juin à midi au 819-776-3694 ou par courriel info@entre-femmes.ca. Il est important de vous inscrire afin de prévoir pour le lunch à midi.

Au plaisir de vous retrouver pour la vitalité du GEFO !

Nicole Brunet
Présidente



ORDRE DU JOUR
Assemblée Générale Annuelle
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais
Le 21 juin 2024 à 13h
115, boul. Sacré-Cœur, local de l'A.N.O. au sous-sol

1. Accueil
2. Mot de bienvenue
3. Présentation
 - 3.1 Mission et des valeurs du GEFO.
 - 3.2 Conseil d'administration
 - 3.3 Participant(e)s
4. Nomination d'une présidente et d'une secrétaire d'assemblée
5. Adoption de l'ordre du jour
6. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 23 juin 2023
7. Activités
 - 7.1 Mot de la présidente
 - 7.2 Mot de la coordonnatrice
 - 7.3 Rapports d'activités 2023-2024
 - 7.4 Plan d'action 2024-2025
8. Finances
 - 8.1 États financiers 2023-2024
 - 8.2 Prévisions budgétaires 2024-2025
9. Nomination d'une firme comptable pour l'année 2024-2025
10. Nominations et élections
 - 10.1 Nomination d'une présidente et d'une secrétaire d'élection
 - 10.2 Mises en candidature
 - 10.3 Élections
11. Varia
12. Vos commentaires en général
13. Levée de l'assemblée

Procès-verbal de l'Assemblée générale annuelle
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais
Tenue le 23 juin 2023 à 13h30
Au 115, boul. Sacré-Cœur, local 207 à Gatineau

Présences : Christiane Leblanc, Océanne Desgagnés-Lehoux, Lise Poirier, Pauline Bougie, Jacqueline Constantineau, Valérie Vallières, Marie Sigouin, Claire Courchesne, Denise Beausoleil, Lucie Maisonneuve, Nicole Brunet, Karine Emond, Francine Ayotte, Lise Martineau et Brigitte Charette.

Employée : Anne Pelletier

Invitées : Rantgea Andorianay (AGIR) et Marisa Gutierrez (CISSSO)

1. Accueil

Nicole Brunet, présidente du GEFO accueille les personnes présentes.

2. Mot de bienvenue et ouverture de l'assemblée

Nicole Brunet souhaite la bienvenue à toutes et ouvre l'assemblée générale annuelle à 13h38.

3. Présentation

3.1 Mission et des valeurs du GEFO

Ce point sera discuté au point 7.4

3.2 Conseil d'administration

Nicole Brunet présente les membres du conseil d'administration : Lise Poirier, Pauline Bougie, Francine Ayotte, Denise Beausoleil et Camille S. Leclerc qui termine son mandat aujourd'hui et qui ne le renouvelle pas et elle-même Nicole Brunet.

3.3 Participant(e)s Tour de table pour se présenter

Un tour de table ayant eu lieu lors du lancement du livret plus tôt en avant-midi, il est jugé inutile de le refaire.

4. Nomination d'une présidente et d'une secrétaire d'assemblée

Francine Ayotte propose Nicole Brunet comme présidente d'assemblée et Anne Pelletier comme secrétaire d'assemblée, Lise Poirier appuie.

Adopté à l'unanimité

La présidente de l'assemblée constate qu'il y a quorum selon les règlements généraux du GEFO. Toutes les membres présentes forment l'AGA et ont droit de vote.

5. Adoption de l'ordre du jour

L'ordre du jour est proposé par Brigitte Charette et Valérie Vallières appuie avec les changements suivants : le point 7.4 devient Présentation de la Planification stratégique et ratification des nouveaux énoncés de la vision, des valeurs et de la mission ainsi que du plan d'action; et le point 11.5 est remplacé par Membership au CRIO.

Adopté à l'unanimité

6. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 29 juin 2022

Anne Pelletier fait la lecture sommaire du PV de l'AGA du 29 juin 2022.

Denise Beausoleil propose et Francine Ayotte appuie l'adoption du procès-verbal du 29 juin 2022.

Adopté à l'unanimité

7. Activités

a. Mot de la présidente

Nicole Brunet fait la lecture en tant que présidente. Nicole Brunet renouvelle son mandat au sein du CA mais non en tant que présidente. Francine Ayotte devient présidente par intérim jusqu'à la prochaine réunion du CA prévue en septembre.

7.2 Mot de la coordonnatrice

Anne Pelletier fait la lecture en tant que coordonnatrice. Anne Pelletier mentionne qu'elle a oublié de nommer Camille S. Leclerc lorsqu'elle mentionne les membres animatrices.

7.3 Rapports d'activités 2022-2023

Le rapport d'activités est présenté par Anne Pelletier.

Francine Ayotte propose le dépôt du rapport d'activités 2022-2023 et Marie Sigouin appuie.

Adopté à l'unanimité

7.4 Présentation de la Planification stratégique et ratification des nouveaux énoncés de la vision, des valeurs et de la mission ainsi que du plan d'action.

Marisa Gutierrez du CISSSO présente en quoi consistait le travail que la Planification stratégique. C'est comme si le GEFO était un enfant de 40 ans. Cet enfant a grandi et cheminé, il est temps qu'il évolue. C'est ce que le GEFO a fait grâce à l'aide de différentes personnes : employée, participantes, membres du CA, partenaires. Elle mentionne que l'intelligence collective a fait évoluer le GEFO.

Marisa Gutierrez demande à Océanne Desgagnés de lire les nouveaux énoncés, résultats du travail de la Planification stratégique. Celle-ci lit les énoncés de la vision, les valeurs et la mission du GEFO.

Mission :

Le GEFO intervient auprès de toutes les femmes afin de contrer leur isolement en favorisant leur épanouissement par l'entraide et par leurs capacités à reprendre leur pouvoir d'agir individuel et collectif.

Vision :

Le GEFO est un organisme reconnu dans le milieu pour l'expertise de soutien à l'épanouissement de toutes les femmes. Le GEFO mise sur leurs capacités à reprendre leur pouvoir d'agir personnel et collectif. Le GEFO met au service des membres toutes les ressources nécessaires dans un lieu inclusif et chaleureux. Grâce à différents partenariats, le GEFO peut contribuer collectivement au développement du potentiel des femmes.

Valeurs défendues par le GEFO :

Respect : Le GEFO respecte les parcours de toutes les femmes.

Écoute : Le GEFO accueille avec empathie l'expression du vécu de toutes les femmes.

Accueil : Le GEFO accueille les histoires et le vécu des femmes avec ouverture et sans aucun jugement.

Entraide : Le GEFO croit au soutien mutuel et à la solidarité comme moyen de s'épanouir.

Engagement socio-politique : Le GEFO a à cœur la cause des femmes et y participe activement avec ses partenaires.

Coopération : Le GEFO croit que chaque membre peut contribuer solidairement à l'effort collectif.

Démocratie : Le GEFO prend des décisions par consultation qui font appel à la participation de tous ses membres.

Marisa termine par mentionner les 7 priorités que le GEFO aura à travailler dans les 5 prochaines années :

- a) réorganiser les structures de travail;
- b) assurer la pérennité du financement à la mission et une bonne gestion financière;

- c) obtenir et consolider les ressources nécessaires à la réalisation de la mission;
- d) renforcer le mode de gouvernance pour agir en amont en assurant un partage des responsabilités entre les membres;
- e) accompagner les femmes dans le but de renforcer leur pouvoir d'agir personnel et collectif;
- f) augmenter la visibilité pour faire rayonner le GEFO;
- g) renforcer les liens avec les partenaires pour améliorer l'offre des services et les collaborations au sein de la communauté.

Brigitte Charette propose la ratification des nouveaux énoncés de la vision, des valeurs et de la mission et Valérie Vallières appuie.

Adopté à l'unanimité

8 Finances

8.1 États financiers 2022-2023

Maria Margarita Palomares CPA CGA de la firme de comptables professionnelles agréées a préparé le rapport de la mission d'examen des états financiers du GEFO en date du 31 mars.

Francine Ayotte propose le dépôt des États financiers 2022-2023 et Brigitte Charette appuie le dépôt.

Adopté à l'unanimité

8.2 Prévisions budgétaires 2023-2024

Anne Pelletier présente les prévisions budgétaires 2023-2024. Elle mentionne que la technicienne comptable, Emmanuella Beaudoin constaté qu'il manque dans les prévisions budgétaires les frais de préparation de paies par Employeur Desjardins. Anne Pelletier travaillera avec les données de Simple comptable pour les prévisions budgétaires de l'an prochain.

Pauline Bougie propose le dépôt des prévisions budgétaires 2023-2024 et Valérie Vallières appuie.

Adopté à l'unanimité

9 Nomination d'une firme comptable pour l'année 2023-2024

Nicole Brunet propose et Francine Ayotte appuie que la firme Maria Margarita Palomares CPA CGA, soit nommée pour la mission d'examen des États financiers du GEFO pour l'année 2023-2024.

Adopté à l'unanimité

10 Nominations et élections

10.1 Nomination d'une présidente et d'une secrétaire d'élection

Brigitte Charette propose Nicole Brunet comme présidente d'élection et Anne Pelletier comme secrétaire d'élection, Francine Ayotte appuie la proposition.
Adopté à l'unanimité

10.2 Mises en candidature

Selon les Règlements généraux du GEFO, le conseil doit être composé entre 5 et 9 membres. Il y a donc 4 postes vacants au sein du conseil d'administration.

Lise Poirier propose Jacqueline Constantineau.
 Francine Ayotte propose Brigitte Charette.
 Brigitte Charette propose Valérie Vallières.
 Brigitte Charette propose Karine Emond.

Brigitte Charette propose la fermeture des candidatures.

Karine Emond accepte mais elle s'est désistée par la suite.
 Valérie Vallières accepte.
 Brigitte Charette refuse.
 Jacqueline Constantineau accepte.

10.3 Élections

Valérie Vallières et Jacqueline Constantineau sont élues par acclamation. Le conseil d'administration est maintenant composé de Lise Poirier, Pauline Bougie, Denise Beausoleil, Francine Ayotte, Nicole Brunet, Valérie Vallières et Jacqueline Constantineau.

11 Varia

11.1 Membership au CRIO

Nicole Brunet mentionne que le GEFO soutient la cause des femmes itinérantes et organise à chaque année la campagne Donnez à la suivante et distribue des sacs cadeaux aux 11 femmes du Gite ami et que le GEFO pourrait être un membre en solidarité de l'organisme CRIO afin de se sensibiliser aux femmes à risque d'itinérance.

Lise Poirier propose que le GEFO devienne membre du CRIO et Francine Ayotte appuie.

Adopté à l'unanimité

12 Vos commentaires en général

Il est essentiel que tous les besoins (surtout les produits hygiéniques) des femmes sont remplis.

Merci à Nicole Brunet pour tous le travail effectué lors de ses années en tant que présidente du GEFO.

Francine Ayotte souhaite que le GEFO grandisse encore.

Il a été mentionné que le GEFO pourrait partir un projet dans les écoles afin que les jeunes filles connaissent l'existence de l'organisme.

13 Levée de l'assemblée

La réunion se termine à 15h15 et est proposé par Lise Poirier.

Nicole Brunet
Présidente

Anne Pelletier
Secrétaire de la réunion

Rapport de la présidente

Chères membres,

Bonjour et merci de votre participation,

La 41e année du GEFO s'est terminée le 31 mars dernier. Vous vous souvenez, l'année passée on a fêté le 40e et on a aussi rendu hommage à la fondatrice madame Yolande Duval. Yolande avait une vision juste et avant-gardiste pour le GEFO. Cette vision est la même que nous continuons aujourd'hui par notre mission, Le GEFO intervient auprès de toutes les femmes afin de contrer leur isolement en favorisant leur épanouissement par l'entraide et par leur capacité à reprendre leur pouvoir d'agir individuel et collectif.

Le GEFO n'appartient pas à personne mais toutes les femmes membres appartiennent au GEFO. C'est pour cela que vous êtes ici à l'AGA. S'il n'y avait pas d'AGA ou de CA, le GEFO n'existerait pas et ne serait pas légalement constitué et ne pourrait pas recevoir de financement.

C'est important votre participation à l'AGA aujourd'hui pour démontrer que le GEFO vous tient à cœur, que vous êtes intéressées à ce que le GEFO continue maintenant et surtout pour l'avenir. On ne sera peut-être pas là dans 5 ans, 10 ans ou plus et c'est nous qui devons bâtir pour un avenir durable pour les femmes qui suivront. On doit se demander qu'est-ce que j'aimerais laisser aux femmes de demain qui viendront au GEFO?

Comme je l'ai mentionné, le GEFO a 41 ans, un âge qui est considéré être mature. Cette dernière année, nous avons senti que le GEFO évolue et est en pleine croissance. On a constaté qu'il y a beaucoup de zones grises à éclaircir car il y a plusieurs années que la structure à plusieurs niveaux n'a pas été mise à jour.

On est rendu là, c'est le travail que j'ai priorisé au CA cette année.

À l'AG spéciale, on vous a présenté les Règlements généraux qui n'avaient pas été mise à jour depuis 2011. On a également adopté une Politique de prévention

contre le harcèlement sexuel et psychologique puisque c'est une obligation pour les employeurs depuis 2019.

C'est un début mais il en reste beaucoup à faire. Pour nous aider dans cette démarche, nous avons fait appel au CISSSO et c'est madame Julie Fortin, organisatrice communautaire qui nous accompagne et nous donne un bon coup de main. Je la remercie de travailler avec nous au CA pour la mise en œuvre du plan d'action.

Cette année jusqu'au 31 mars, le CA était composé de Lise Poirier, Denise Beausoleil, Valérie Vallières, Jacqueline Constantineau, Pauline Bougie, Guylaine Rioux (depuis le 20 janvier 2024), Claire Laderoute (depuis le 23 mars 2024) et moi-même.

Le CA a tenu 9 rencontres.

Je remercie les membres du CA qui s'impliquent au GEFO, ainsi que toutes les bénévoles qui donnent de leur temps généreusement.

De mon côté, je termine mon mandat de présidente mais je vais continuer de siéger au CA.

J'aimerais également vous partager ma vision du GEFO à l'aide des outardes, inspiré d'un texte d'un auteur inconnu.

Vous vous êtes peut-être demandé, en regardant les grands vols migratoires à l'automne, pourquoi les outardes adoptent toujours une formation en "V".

Des chercheurs ont découvert que les battements d'ailes des oiseaux soulèvent l'air facilitant ainsi le vol des oiseaux qui les suivent.

La formation en " V " permet aux outardes de voler 70% plus loin qu'un oiseau volant seul.

Première conclusion: Les gens qui avancent ensemble dans la même direction atteignent l'objectif plus rapidement et plus facilement car ils s'appuient les uns sur les autres.

Lorsqu'une outarde quitte la formation, elle ressent immédiatement la résistance de l'air et doit fournir un effort beaucoup plus grand.

Deuxième conclusion: Faisons équipe avec ceux qui visent le même objectif que nous.

Quand l'outarde qui mène est fatiguée, elle rentre dans le rang et une autre prend sa place.

Troisième conclusion : Les résultats sont meilleurs lorsque chacun s'acquitte, à tour de rôle, des tâches les plus difficiles.

Les outardes cacardent pour encourager celles qui les mènent.

Quatrième conclusion : Ceux qui nous mènent ont eux aussi besoin d'encouragement.

Enfin, lorsqu'une outarde malade ou blessée quitte la formation, deux autres la suivent pour l'aider et la protéger jusqu'à ce qu'elle soit rétablie. Puis, elles reprennent l'air seules ou avec une autre formation pour rejoindre le groupe.

" Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à la charité et aux bonnes œuvres. N'abandonnons pas notre assemblée, comme c'est la coutume de quelques-uns; mais exhortons-nous réciproquement, et cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le jour.

Merci!

Nicole Brunet
Présidente
Le 21 juin 2024

Rapport de la coordonnatrice

Oh que le Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais a bougé depuis l'année dernière.

Depuis septembre dernier, le GEFO a une deuxième employée en la personne de Francine Ayotte, préposée au membership. Celle-ci a recruté les membres de sa famille comme bénévoles. Son conjoint Marc et ses deux fils, Daniel et Éric ont construit les armoires de rangement dans le local 206. Sa fille Alycia a animé au courant de l'année des ateliers d'écriture de nouvelles.

Après plusieurs années d'incertitude sur la vente éventuelle de la paroisse et que le GEFO devrait se trouver un autre emplacement dans un climat de rareté de loyers adéquats et abordable pour l'organisme, le GEFO est soulagé que le nouveau propriétaire de la paroisse, l'Église syriaque catholique souhaite conserver les organismes en place. En conséquence, le GEFO a subi une augmentation de loyer de 61 % à partir de juillet 2024 pour un bail de 3 ans, soit de 1 095\$ à 1 650\$.

Le GEFO a plus de bénévoles qui animent régulièrement des activités telles que l'aquarelle, l'écriture et différentes conférences en plus de la peinture acrylique, la psycho et Viactive. Il y a également des personnes qui viennent animer des activités qui sont sporadique telles la série sur la méditation ou la série mon pays d'origine.

Le GEFO ne fait que grandir grâce aux envois courriels aux différents organismes et membres, de même que les publications régulières sur la page Facebook du Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais ainsi que les appels que le GEFO font aux membres pour leur rappeler des activités qui s'en viennent. Les publications sur Facebook des photos d'activités, des vidéos de futures activités et la série de témoignages des membres dans la série « Un peu de Vous, pour plus de Nous, Se partager avec les autres c'est la plus belle façon de connecter avec soi » ainsi que la série hommage aux bénévoles ont sûrement contribués à la visibilité du GEFO. Le nombre de membres est passé de 164 à 264. Il est à noter que lors de mon arrivée au GEFO en 2020, j'ai recommencé à zéro la liste des membres. Le profil Facebook du GEFO a 698 amis et la page Facebook du Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais a été aimé par 767 personnes et est suivi par 849 personnes (en date du 7 juin 2024).

Le GEFO a référé plus de douze de ses membres à Exponenti'elles, un organisme qui jumelle des femmes à des coaches professionnelles certifiées, un service offert gratuitement de 26 rencontres d'une heure pendant un an afin d'aider les femmes à atteindre leurs buts, objectifs ou rêves. Je suis certaine que le travail qu'elles auront effectué avec leur coach les aura fait grandement cheminer.

Enfin une année au retour à la normale après 3 années ponctuées par les répercussions de la pandémie, 1 182 participantes ont pris part aux 193 activités offertes par le GEFO lors des 10 mois d'ouverture de l'organisme en plus de quelques activités offertes sporadiquement lors de la fermeture estivale.

Toutes ces activités n'auraient pu être offertes aux membres sans l'apport de personnes qui ont donné de leur temps si généreusement. Merci de leur implication. Merci à ces personnes animatrices qui ont su mettre des étincelles dans les yeux et de la joie dans le cœur des membres du GEFO : Lise Poirier, Denise Beausoleil, Lise (Lily) Berthiaume, Alycia Martel, Marc Martel, Brigitte Lizotte et Nicole Brunet. Un merci tout particulier à Guylaine Rioux et Widney Belfort qui ont offert leur aide tout au long de l'année.

« La vie mettra des pierres sur votre route. À vous de décider d'en faire des murs ou des ponts ».

Coluche

Anne Pelletier
Coordonnatrice
21 juin 2024

Rapport de la proposée au membership

J'ai commencé mon travail comme proposée au membership en septembre 2023.

Cuisine collective :

J'ai commencé à m'occuper de la cuisine collective le 7 mars 2023, ceci a été tout une très belle aventure. Nous avons eu 8 cuisines et 51 participantes. J'ai parlé avec les membres de la cuisine pour mettre certains règlements en marche, exemple : dépôt avec date limite, tous étaient en accord.

Partenariats :

Je suis allée voir des organismes comme, Maison de l'amitié, Maison d'accueil Mutchmore, Centre de services ambulatoires en santé mentale (S.I.V.), pour voir leur mission et faire connaître le GEFO. Je suis allée aussi aux Galeries de Hull pour la journée internationale des droits des femmes pour faire de la promotion, nous avons eu 27 nouvelles femmes qui se sont inscrites comme membres.

Membres :

J'ai téléphoné à des membres pour les inviter à des activités, pour des réunions, célébrer leur anniversaire et leur offrir un morceau de gâteau avec un café. J'ai aussi invité des femmes de d'autres origines ethniques à venir nous parler de leurs pays et coutumes. Nous avons reçu des dames du Madagascar, du Rwanda, du Maroc et de l'Iran.

Mes ateliers :

Café libre, plusieurs femmes participent aux cafés libres, elles viennent pour terminer un projet déjà commencé, pour jaser, apprendre comment faire telle et telle chose, cette journée est libre. Aussi dans mes activités il y a peinture à diamant, libellule en épingle à linge, anges avec cocotte, capteur de rêve en élastiques, bracelets d'amitié, tricoter des pantoufles, lapin surprise avec fond de bouteille, la zoo thérapie.

Objectifs :

J'ai beaucoup de projets pour la nouvelle saison (septembre)

Pour améliorer la visibilité et faire connaître le GEFO, j'aimerais être plus sur le terrain, et aller voir les organismes pour me présenter et voir aussi comment ils

travaillent etc... J'aimerais retourner voir les organismes pour en apprendre plus sur le fonctionnement pour la cuisine collective et autres activités. J'aimerais rencontrer des femmes là où elles sont pour les rejoindre, par exemple, les femmes immigrantes.

Une formation en écoute active me permettrait de mieux accompagner les femmes qui ont besoin de parler de ce qu'elles vivent.

Autres :

J'aide aussi au travail de bureau en répondant au téléphone, faire les commissions, faire des photocopies, la propreté des lieux, etc.

Francine Ayotte

Préposée au membership

21 juin 2024



Équipe de travail

Composition du Conseil d'administration

Période du 1 avril 2023 au 31 mars 2024

Nicole Brunet	Présidente, début 8 avril 2019
Denise Beausoleil	Secrétaire-trésorière, début 29 juin 2021
Camille S. Leclerc	Administratrice, fin 23 juin 2023
Francine Ayotte	Vice-présidente, fin 9 septembre 2023
Lise Poirier	Vice-présidente, début 29 juin 2022
Pauline Bougie	Administratrice, début 29 juin 2022
Jacqueline Constantineau	Administratrice, début 23 juin 2023
Guylaine Rioux	Administratrice, début 20 janvier 2024
Claire Laderoute	Administratrice, début 23 mars 2024

Merci à ces bénévoles membres du CA qui s'impliquent pour le fonctionnement du GEFO dans son ensemble.

Nombre de réunions du conseil d'administration : 9 + 1 AGA

5 mai 2023	Réunion
23 juin 2023	Réunion
23 juin 2023	AGA
9 août 2023	Réunion
9 septembre 2023	Réunion
21 octobre 2023	Réunion
18 novembre 2023	Réunion
20 janvier 2024	Réunion
17 février 2024	Réunion
23 mars 2024	Réunion

Employées

Anne Pelletier, coordonnatrice, depuis le 27 février 2020
Francine Ayotte, préposée au membership, depuis le 10 septembre 2023

Stagiaires

Christiane Leblanc, SAE de Réseau Outaouais, mai 2023 à janvier 2024
Chloé Pallotta en TS de la Cité collégiale, 22 janvier au 20 mars 2024

Bénévoles

Le GEFO n'aurait pas survécu sans l'apport des personnes qui ont donné leur temps bénévolement dans plusieurs aspects de l'organisme : administration, préparation et animation d'activités. Pour n'en nommer que quelques-unes qui ont donné de leur temps dans l'animation : Lise Poirier, Denise Beausoleil, Lise (Lily) Berthiaume, Alycia Martel, Marc Martel, Brigitte Lizotte et Nicole Brunet.



Comme l'arbre du GEFO,

"Chercher, découvrir et connaître ses racines profondes et la sève qui coulent dans nos veines via la croissance personnelle. Puis, étendre ses branches aussi loin que possible tourné vers le monde extérieur pour mieux connaître et analyser cette société dans laquelle on vit en ayant un regard sous divers angles. Tout ça pour nous amener à tenter d'y vivre bien consciemment, solidairement et communautairement !"

Anonyme



Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais

VISION

Le GEFO est un organisme reconnu dans le milieu pour l'expertise de soutien à l'épanouissement de toutes les femmes. Le GEFO mise sur leurs capacités à reprendre leur pouvoir d'agir personnel et collectif. Le GEFO met au service des membres toutes les ressources nécessaires dans un lieu inclusif et chaleureux. Grâce à différents partenariats, le GEFO peut contribuer collectivement au développement du potentiel des femmes.

MISSION

Le GEFO intervient auprès de toutes les femmes afin de contrer leur isolement en favorisant leur épanouissement par l'entraide et par leurs capacités à reprendre leur pouvoir d'agir individuel et collectif.

VALEURS

Les valeurs défendues par le GEFO :

Respect : Le GEFO respecte les parcours de toutes les femmes.

Écoute : Le GEFO accueille avec empathie l'expression du vécu de toutes les femmes.

Accueil : Le GEFO accueille les histoires et le vécu des femmes avec ouverture et sans aucun jugement.

Entraide : Le GEFO croit au soutien mutuel et à la solidarité comme moyen de s'épanouir.

Engagement socio-politique : Le GEFO a à cœur la cause des femmes et y participe activement avec ses partenaires.

Coopération : Le GEFO croit que chaque membre peut contribuer solidairement à l'effort collectif.

Démocratie : Le GEFO prend des décisions par consultation qui font appel à la participation de tous ses membres.

Adopté lors de l'Assemblée générale spéciale du 21 juin 2024

NOS RÉALISATIONS EN 2023-2024

Buts

- Donner des outils aux femmes en lien avec les difficultés qu'elles vivent
- Amener les femmes à prendre conscience de l'origine sociale des problèmes qu'elles rencontrent
- Permettre aux femmes de développer des liens de solidarité et d'entraide ainsi que briser leur isolement
- Offrir des alternatives concrètes à l'appauvrissement des femmes.

Approche

L'intervention féministe demeure le pilier fondamental pour le fonctionnement du Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais et pour la mise en œuvre des activités proposées. Offertes sous la forme de cafés rencontres, d'ateliers de réflexion, d'information et d'échanges sur différents thèmes, les activités proposées ont permis aux femmes de s'approprier davantage d'outils pour faire face aux difficultés qu'elles rencontrent au quotidien. Animées par la coordonnatrice, ou d'autres personnes ressources, les différentes rencontres, toujours aux couleurs féministes, ont été utilisées comme porte d'entrée au GEFO et ont eu des impacts positifs sur la vie des femmes qui ont participé et le milieu dans lequel elles évoluent.

Activités éducatives

L'éducation populaire est un volet important pour le Groupe Entre-Femmes. Il vise une meilleure connaissance de soi et suscite la réflexion sur le rôle et la place occupés par les femmes dans la société et l'apprentissage de nouveaux modèles et comportements. Les ateliers offerts sont des activités d'éducation populaire, de sensibilisation, de rassemblement ou de formation. En plus d'informer et d'outiller, ils favorisent la valorisation des connaissances et expériences des femmes. Le partage et le développement personnel qu'offrent les ateliers de groupe répondent à un réel besoin des femmes membres, en plus de les aider à briser leur isolement.

Conférences d'information

Ateliers d'informations, d'échange, de réflexion et de formation sur différents sujets qui intéressent les femmes. Les femmes explorent certaines notions de base ou selon l'atelier, elles reçoivent de l'information plus en profondeur. Les conférences permettent aux femmes de s'informer sur leurs conditions de vie et différentes problématiques, tout en augmentant leurs connaissances des services et ressources communautaires. Onze conférences ont été animées par des invités.

- Démystification de l'orientation sexuelle et l'identité du genre avec la collaboration de Jeunesse Idem;
- Diversité sexuelle et de genre avec la collaboration de Jeunesse Idem;
- Dog Therapy avec Lily et Louna;
- Fraude / Cybercriminalité avec la collaboration du Service de police de Gatineau;
- Introduction au féminisme avec la collaboration d'A.G.I.R.;
- La réalité des femmes itinérantes avec la collaboration de Sasha, intervenante de rue;
- Présentation par Olga du programme Exponenti'elles;
- Les maladies du cœur et AVC avec la collaboration de Jo-Anne;
- Les efforts de paix après la 2^e Guerre mondiale avec Marc;
- Mon pays d'origine le Madagascar avec Réa;
- Mon pays d'origine le Rwanda avec Véronique;



Présentation du programme Exponenti'elles.

Après la présentation, dix membres du GEFO se sont inscrites afin de recevoir 26 séances individuelles avec une coach de vie afin d'atteindre leurs buts et objectifs.

Participation de 91 personnes lors de 11 conférences d'information

Socialisation : cafés libres, club de lecture, visionnement et discussion film et jeux de société

- Café libre : apporter vos travaux ou discussions diverses : 31;
- Club de lecture : 2;
- Films et discussion : 2
- Jeux de société : 3
- Portes ouvertes du 23 juin 2023 « 40^e anniversaire du GEFO » : 1



Merci à Maude Gollain
pour le gâteau du
40^e anniversaire

Participation de 245 personnes lors de 39 activités de socialisation

Sorties

- Le GEFO aux Galeries de Hull : 1;
- Cinéma 9 : 2;
- Cueillette de fraises : 1;
- Déjeuner à Solidarité Gatineau Ouest pour la Journée de la femme : 1;
- Galerie Montcalm : 1;

Participation de 31 personnes lors de 6 sorties

Activités pour la santé physique

Viactive est un programme qui vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus. Animé par et pour les aînés, le programme consiste en de multiples routines. La clé de Viactive est l'utilisation d'une chaise qui permet aux participants de faire les exercices assis ou debout. Les routines proposent aussi des alternatives aux mouvements suggérés pour augmenter ou diminuer l'intensité



- Viactive : 7;
- Étirement : 1;



Viactive sous le thème de la boxe

Participation de 40 personnes lors de 8 activités pour la santé physique

Activités de mieux-être et de connaissance de soi

Cahier des femmes créatives

Comprend des ateliers d'information qui peuvent révéler certains aspects de notre personnalité, des ateliers d'expression artistique, d'exploration de la pensée créative et des expériences d'expression de soi. Ces ateliers offrent un espace d'expression libre et permet une prise de conscience de ses ressources personnelles en créativité et en expression de soi. La participation à ces ateliers entraîne parfois un cheminement personnel et des prises de conscience.



Atelier sur le thème Voyages dont l'exercice De quels bagages je voudrais me débarrasser ?



Atelier sur le thème Acceptation dont l'exercice consistait à créer quelque chose de laid avec des images et des concepts laids.

Participation de 32 personnes lors de 5 CFC (Cahier des femmes créatives)

Création d'un calendrier personnel 2024

(mois de juillet, septembre, octobre et novembre)



Fable
« La cigale et la fourmi »
en Zentangle



Que caches-tu derrière
ton masque ?



Que veux-tu
construire dans
ta vie ?



Quelles activités
fais-tu pour
prendre soin de toi ?

Participation de 21 personnes lors de 6 rencontres pour le Calendrier personnel 2024

On jase de la vie et de la spiritualité

Il s'agit d'une démarche étalée sur environ 10 rencontres avec 10 ou 12 femmes qui cheminent ensemble. Si ça vous intéresse, il faut s'inscrire dès la première rencontre et s'engager à poursuivre une fois par mois car c'est le même groupe de femmes qui pourront suivre la démarche progressivement. À partir de la métaphore de l'histoire Les trois petits cochons qui construisent une maison, nous regardons notre propre maison et ce que nous pouvons faire pour la solidifier et qu'elle résiste aux intempéries. C'est l'occasion de se regarder soi-même, là où on est et de faire un ménage dans ce qui peut être encombrant dans nos vies. Tout ceci à l'aide d'une spiritualité telle qu'on la conçoit et très accessible. Bienvenue à celles qui voudront participer à partir de septembre prochain. Pour les femmes qui ont déjà suivi la première démarche, une continuité se fera dans le même sens.



Notre maison intérieure



Participation de 57 personnes lors de 6 rencontres pour On jase de la vie et de la spiritualité

La psycho avec Lise

- Es-tu visuelle, auditive ou kinesthésique ?;
- Ho'opono pono;
- Les rangs dans la famille;
- Les 7 signes que l'on vit des émotions et du stress;
- Les hémisphères droit et gauche du cerveau;
- La parapsychologie;

Participation de 50 personnes lors de 6 rencontres pour La psycho avec Lise

Méditation

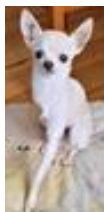
Série de quatre ateliers de méditation. Chaque atelier a un thème basé sur un des quatre sentiments : amour, compassion, joie et équanimité. L'objectif des ateliers est de réfléchir à la signification de ces quatre sentiments, de mieux comprendre leur potentiel à nous rendre heureuse, d'utiliser la méditation pour les développer et se pratiquer à les appliquer dans notre vie pour augmenter notre sentiment de bien-être avec nous-mêmes et notre bonheur.

- Méditation (2023-2024) : 21 pour 2 rencontres;
- Méditation (2024-2025) : 20 pour 2 rencontres;

Participation de 21 personnes lors de 2 rencontres de méditation

Zoothérapie

- Atelier de communication : 1;
- Réseau mieux-être : 2;
- Zoothérapie : 3;



Luna



Baïla



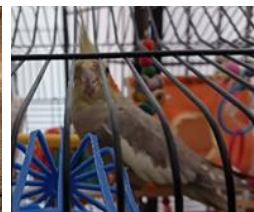
Ti-Gars



Louna



Bella



Charlotte

Participation de 21 personnes lors de 6 rencontres diverses où nous avons de la visite

Participation de 214 personnes lors de 32 ateliers de mieux-être

Ateliers d'artisanat :

Non seulement l'artisanat se veut divertissant, mais la science a prouvé qu'il est bon pour la santé. En faisant régulièrement des travaux manuels, nous pouvons surmonter certains problèmes, comme la dépression, l'anxiété ou l'hypertension artérielle. L'artisanat apporte bonheur, stimule la créativité et donne un sens à la vie.

- Aquarelle;
- Peinture à l'acrylique;
- Peinture à diamants;
- Fabrications diverses;
- Mon histoire (écriture créative);
- Pastels secs;
- Autres techniques de peinture;



Participation de 346 personnes lors de 56 ateliers d'artisanat

Célébrations :

Les occasions de célébrations ont permis aux membres de briser leur isolement en leur donnant un sentiment d'appartenance au groupe. Depuis janvier 2024, le GEFO invite les personnes qui ont célébré leur anniversaire de naissance durant le mois, de venir partager un gâteau avec les autres jubilées. Le GEFO continue d'envoyer une carte d'anniversaire à chaque membre.

- Gâteau pour les anniversaires du mois;
- Party de Noël
- 50^e anniversaire de la TROVEPO;
- 20^e anniversaire Elles des deux vallées ;



Participation de 56 personnes lors de 7 célébrations

Pratico-Pratiques :

D'autres activités ont été organisées soit à la demande des membres ou afin d'aider le GEFO à réaliser sa mission.

- Cuisine collective;
- Corvée de ménage;
- Partir des semis et germinations;
- Fabrication de gants de toilette;
- Lavette au crochet



Participation de 75 personnes lors de 13 ateliers

Actions collectives : formation et mobilisation

À chaque année, nous participons à différents événements organisés dans notre communauté. La participation de la part des membres dans ce genre d'activités augmente un peu. La stratégie est de leur rappeler des prochaines activités et d'insister sur la raison pourquoi il est essentiel de s'informer sur les enjeux sociaux afin de solliciter plus d'intérêt et de mobiliser des membres du GEFO.

- 11 novembre 2023, Échec à la guerre, coquelicot blanc;
- 14 novembre 2023, Mobilisation contre le PL15;
- 6 décembre 2023, Vigile du 6 décembre;
- 21 décembre 2023, distribution Donnez à la suivante;
- 21 février 2024, L'ABC de l'ÉPA;
- 15 mars 2024, Journée des pratiques : Inclusion sociale;
- AG régulière et AGA de la TROVEPO;
- AGA de la TROCAO;
- Certificat en défense collective des droits de la TROVEPO.



Mobilisation
contre le PL15



Vigile du 6 décembre



Cueillette des dons des membres du GEFO
à apporter au campement des sans-abris
(manteaux, tuques, mitaines, foulards,
bottes, etc.)



Onze sacs cadeaux pour les femmes
hébergées au Gîte ami

Participation de 81 personnes lors de 21 actions collectives

Grand total de participation **1 182 personnes** lors de **193 activités**

GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

La vie associative favorise le partage du pouvoir et la démocratie entre toutes les femmes qui composent l'organisme. Ensemble, elles forment une équipe qui assure la mise en œuvre de la mission de l'organisme par l'intermédiaire de l'Assemblée générale annuelle, le conseil d'administration, les comités de travail et les rencontres de consultation.

Les membres

Lorsque nous envoyons l'invitation à l'AGA, nous sollicitons les femmes à s'impliquer au sein du conseil d'administration ainsi qu'à participer à la vie associative de l'organisme. Nous souhaitons bien sûr mettre en place plus de comités, mais le recrutement n'est pas toujours facile. Pourtant, lorsque les femmes s'impliquent, elles nous disent en ressortir grandies. Nous continuons donc à leur laisser la place pour s'impliquer et ainsi reprendre du pouvoir sur leur vie.

Assemblée générale annuelle

Le GEFO a tenu son Assemblée générale annuelle le 23 juin 2023 où le rapport d'activités 2022-2023 a été présenté et les états financiers de l'année 2022-2023 ont été adoptés.

Conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration ont tenu neuf (9) réunions.

Équipe de travail (personnel et stagiaire)

Anne Pelletier, a débuté son travail comme coordonnatrice le 27 février 2020 et Francine Ayotte, a débuté son travail comme préposée au membership le 10 septembre 2023 et deux stagiaires sont passées au GEFO entre avril 2023 et mars 2024. Océanne Desgagnés et Chloé Pallotta comme stagiaires.

Participation des bénévoles au GEFO

Nous pouvons toujours compter sur nos bénévoles à différentes occasions au cours de l'année. C'est une douzaine de bénévoles qui ont donné de leur temps en 2021-2022 afin d'assurer la qualité des services et le bon fonctionnement des activités.

Leur implication a été observée dans différents domaines :

- Organisation d'activités et animation ;
- Appels téléphoniques;
- Triage et classement des matériaux d'activités ;
- Réunions du conseil.

Grâce au soutien des bénévoles, des membres du conseil d'administration, le GEFO assume ses engagements envers les femmes qu'il dessert. Il tient à les remercier chaleureusement pour leur appui indéfectible à la réalisation de sa mission.

Merci à toutes pour votre implication, c'est toujours très apprécié !

PERSPECTIVES 2023-2028

Suite à la Planification stratégique effectuée lors de plus de 4 rencontres en groupe, du focus groupe, de travail individuel des personnes impliquées et de la remise de compte-rendu de Marisa Gutierrez du CISSSO qui a guidé le GEFO dans sa Planification stratégique. Le GEFO a élaboré un Plan d'action sur 5 ans où les objectifs suivants seront précisés et misent de l'avant :

- Renforcer la notoriété de l'organisme ;
- Augmenter la visibilité du GEFO pour rejoindre les femmes sur le terrain ;
- Élargir le bassin d'intervenants et d'organismes afin de rejoindre le plus de femmes possibles ;
- Augmenter le nombre d'adhésion des membres ;
- Stabiliser la structure organisationnelle et financière du GEFO ;
- Maintenir l'implication des bénévoles ;
- Augmenter les affiliations et susciter un sentiment d'appartenance chez les membres.

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2024-2025

	Prévisions du 1er avril 2024 au 31 mars 2025
1. REVENUS	
PSOC	98 795,00
Gouvernement Québec (remb.)	-
Dons	2 000,00
Levée de fonds (autofinancement)	500,00
TOTAL PRODUIT	101 295,00

2. DÉPENSES	
Salaires	66 597,00
Charges sociales	9 990,00
Frais gestion de la paie	780,00
Loyer	19 800,00
Assurances (des bnv., habitation)	2 276,00
Fourniture et frais de bureau	2 000,00
Photocopies	200,00
Entretien et réparations	300,00
Frais d'activités	6 000,00
Télécommunications (tél + internet+ fax	2 000,00
Honoraires professionnels	4 000,00
Sous-traitance comptabilité	1 000,00
Site Web, Publicité, promotion	2 000,00
Poste et messagerie	300,00
Frais de déplacement	750,00
Frais de réunion et de comité	750,00
Adhésion et cotisation	750,00
Frais de formation	400,00
Frais de représentation	500,00
Intérêts et frais bancaires	125,00
Total	120 518,00

Total des dépenses	120 518,00
Total des revenus	101 295,00
Surplus/déficit	(19 223,00)

NOS PARTENAIRES

Le GEFO remercie sincèrement ses bailleurs de fonds et ses partenaires communautaires qui lui ont permis d'offrir ses services aux femmes

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



ASSEMBLÉE DES
GROUPES DE FEMMES
D'INTERVENTIONS
RÉGIONALES

