

Rapport annuel *2024-2025*



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 13 JUIN 2025	3
ORDRE DU JOUR AGA 13 JUIN 2025	4
PROCÈS-VERBAL DE L'AGS DU 21 JUIN 2024	5
PROCÈS-VERBAL DE L'AGA DU 21 JUIN 2024	7
RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE	12
RAPPORT DE LA COORDONNATRICE	14
RAPPORT DE LA PRÉPOSÉE AU MEMBERSHIP	15
ÉQUIPE DE TRAVAIL (conseil d'administration, employées, stagiaires et bénévoles)	16
COMME L'ARBRE DU GEFO	17
VISION, MISSION ET VALEURS DU GEFO	18
NOS RÉALISATIONS	19
Buts	19
Approche	19
Activités éducatives	20
Célébrations	20
Activités pour le mieux-être et la connaissance de soi	21
Méditation	21
La psycho avec Lise	21
CFC (Cahier des femmes créatives)	21
FA (Femmes anonymes)	22
On jase de la vie... et de la spiritualité	22
Les chakras	23
Conférences d'information	24
Ateliers d'artisanat	25
Actions collectives (formation et mobilisation)	28
Pratico-pratiques	29
Sorties	29
Activités pour la santé physique	30
Socialisation (cafés libres, club de lecture, visionnement et discussion de film, jeux de société)	30
GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE	31
PERSPECTIVES 2023-2028	32
PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2025-2026	33
NOS PARTENAIRES	34



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 2024-2025. 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. Des breuvages et des amuse-gueules seront servis tout au long de l'après-midi.

Quand : Vendredi 13 juin 2025

Heure : 11h à 15h

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

Veuillez SVP confirmer votre présence auprès de Francine ou Anne, au plus tard le 6 juin à midi au 819-776-3694 ou par courriel info@gefo.ca. Il est important de vous inscrire afin de prévoir pour le lunch.

Au plaisir de vous retrouver pour la vitalité du GEFO !

Nicole Brunet
Présidente par intérim



ORDRE DU JOUR
Assemblée Générale Annuelle
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais
Le 13 juin 2025 à 11h
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 spéciale du 21 juin 2024 et du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 21 juin 2024
7. Activités
 - 7.1 Mot de la présidente
 - 7.2 Mot de la coordonnatrice
 - 7.3 Mot de la préposée au membership
 - 7.4 Rapports d'activités 2024-2025
 - 7.5 Plan d'action 2025-2026
8. Finances
 - 8.1 États financiers 2024-2025
 - 8.2 Prévisions budgétaires 2025-2026
9. Nomination d'une firme comptable pour l'année 2025-2026
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
 - 11.1 Questions de réflexion et décisions:
 - 11.1.1 Êtes-vous d'accord que le GEFO invite, à l'occasion, un homme d'un organisme à animer un atelier pertinent ?
 - 11.1.2 Êtes-vous d'accord que le GEFO invite, à l'occasion, un homme à animer un atelier pertinent ?
 - 11.2 Présentation du site internet du GEFO
12. Vos commentaires en général
13. Levée de l'assemblée



Procès-verbal de l'Assemblée Générale Spéciale
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais
Le 21 juin 2024 à 11h45
115, boul. Sacré-Cœur, local de l'A.N.O. au sous-sol

Présences : Marie Sigouin, Lise Poirier, Jacqueline Constantineau, Valérie Vallières, Denise Beausoleil, Monique Fréreau, Christine Leblanc, Natacha Allard, Santina Agresta, Alycia Martel, Mélissa Simoneau, Nicole Brunet, Beverly Roe, Pauline Prévost, Widney Belfort, Colombe Marin et Suzie Bessette

Employées : Francine Ayotte et Anne Pelletier

Invitées : Julie Fortin (CISSSO), Geneviève Tremblay-Racette (TROVEPO) et Tara Hurford (TROVEPO)

1. Accueil

Nicole Brunet, présidente du GEFO accueille les personnes présentes.

2. Mot de bienvenue

Nicole Brunet souhaite la bienvenue à toutes et ouvre l'assemblée générale spéciale à 11h45

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

Nicole Brunet propose Geneviève Tremblay-Racette comme présidente d'assemblée et Anne Pelletier comme secrétaire d'assemblée et Denise Beausoleil appuie.

Adopté à l'unanimité

4. Adoption de l'ordre du jour

Denise Beausoleil propose d'adopter l'ordre du jour avec la correction de la date qui devrait se lire comme suit le 21 juin 2024 et Santina Agresta appuie.

Adopté à l'unanimité

5. Présentation et adoption du nouvel énoncé de la mission

Nicole Brunet explique la démarche de la Planification stratégique du GEFO qui s'est terminée en avril 2023 et de nouveaux énoncés pour la vision, la mission et

les valeurs du GEFO. Des copies de l'ancienne et de la nouvelle version sont distribuées.

Valérie Vallières propose d'adopter le nouvel énoncé de la mission et Colombe Marin appuie.

Adopté à l'unanimité (17 signatures sur 17 présences de membres)

6. Présentation et adoption des Règlements généraux mises à jour

Valérie Vallières propose d'adopter la mise à jour du Règlements généraux avec les corrections et les amendements et Monique Frégeau appuie.

Correction, page 1 Assemblée générale spéciale et non annuelle

Correction, article 23.1 changer le mot officière pour administratrice

Correction, article 26.1 changer la phrase pour « Le quorum du conseil est fixé à un minimum de 3 membres ou de 50 % de ses membres.

Lise Poirier propose de retire à l'article 19.1 « est la première dirigeante du GEFO. Elle », la phrase devient « La présidente exerce les droits... » et Jacqueline Constantineau appuie.

Santina Agresta propose de changer le mot « aidant » à l'article 23.1 pour le mot « soutenant » et Lise Poirier appuie.

Adopté à l'unanimité (17 signatures sur 17 présences de membres)

7. Levée de l'assemblée

Santina Agresta propose la levée de de l'assemblée à 12h34.

Geneviève Tremblay-Racette
Présidente de l'assemblée

Anne Pelletier
Secrétaire de l'assemblée



Procès-verbal de l'Assemblée Générale Annuelle
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais
Le 21 juin 2024 à 13h12
115, boul. Sacré-Cœur, local de l'A.N.O. au sous-sol

Présences : Marie Sigouin, Lise Poirier, Jacqueline Constantineau, Valérie Vallières, Denise Beausoleil, Monique Fréreau, Christine Leblanc, Natacha Allard, Santina Agresta, Alycia Martel, Mélissa Simoneau, Nicole Brunet, Beverly Roe, Pauline Prévost, Widney Belfort, Colombe Marin et Suzie Bessette

Employées : Francine Ayotte et Anne Pelletier

Invitées : Julie Fortin (CISSSO), Geneviève Tremblay-Racette (TROVEPO), Tara Hurford (TROVEPO) et Margarita Palomares, CPA.

1. Accueil

Nicole Brunet, présidente du GEFO accueille les personnes présentes.

2. Mot de bienvenue

Nicole Brunet souhaite la bienvenue à toutes et ouvre l'assemblée générale annuelle à 13h12.

3. Présentation

3.1 Mission et des valeurs du GEFO.

Les nouveaux énoncés ont été adoptés lors de l'AGS qui a eu lieu plus tôt.

3.2 Conseil d'administration

Nicole Brunet mentionne les noms des membres qui faisaient partie du CA au 31 mars 2024. Il s'agit de Denise Beausoleil, Lise Poirier, Pauline Bougie, Valérie Vallières, Jacqueline Constantineau, Guylaine Rioux, Claire Laderoute et elle-même Nicole Brunet.

3.3 Participantes

Anne Pelletier fait les présentations de chaque personne présente autour de la table.

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

Nicole Brunet propose Geneviève Tremblay-Racette comme présidente d'assemblée et Anne Pelletier comme secrétaire d'assemblée et Lise Poirier appuie.

Adopté à l'unanimité

Geneviève Tremblay-Racette de la TROVEPO, présidente d'assemblée constate qu'il y a quorum.

5. Adoption de l'ordre du jour

Monique Frégeau propose d'adopter l'ordre du jour avec la correction de la date qui devrait se lire comme suit le 21 juin 2024 et avec l'ajout au point 7.3) Rapport de la préposée au membership et Alycia Martel appuie.

Adopté à l'unanimité

6. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 23 juin 2023

Denise Beausoleil propose d'adopter le procès-verbal de l'AGA du 23 juin 2023 et Valérie Vallières appuie.

Adopté à l'unanimité

Suivi du PV de l'AGA du 23 juin 2023 :

Le GEFO n'a pas donné suite afin de devenir membre du CRIO car cela demandait trop d'implication et d'énergie de la part de l'organisme. Le GEFO a reçu Sacha, intervenante de rue le 2 décembre 2023. Elle a parlé de la réalité des femmes itinérantes. Le GEFO a recueillis des manteaux, bottes, tuques, mitaines et autres qui ont été remis au campement des sans-abris. Le GEFO a également remis aux 11 femmes hébergées au Gîte ami un sac cadeau de produits hygiéniques et petites gâteries.

7. Activités

7.1 Rapport de la présidente

Nicole Brunet fait la lecture son rapport et offre un visuel sur la sagesse des outardes en comparant celles-ci avec les membres d'un conseil d'administration.

7.2 Rapport de la coordonnatrice

Anne Pelletier mentionne quelques faits de son rapport.

7.3 Rapport de la préposée au membership

Francine Ayotte fait la lecture son rapport.

7.4 Rapports d'activités 2023-2024

Anne Pelletier mentionne quelques faits sur le rapport d'activités et les statistiques de fréquentation des activités. Francine Ayotte mentionne que quelques activités auront lieu en août soit la peinture mixte avec Lise Poirier et il reste à confirmer s'il y aura de l'aquarelle ou du dessin avec Lise (Lily) Berthiaume. Il devra y avoir un minimum de 5 participantes pour que les ateliers aient lieu en août.

Colombe Marin propose le dépôt du Rapport d'activités et Santina Agresta appuie.

Adopté à l'unanimité

7.5 Plan d'action 2024-2025

Le prochain CA travaillera sur la structure organisationnelle ainsi que d'améliorer la visibilité de l'organisme.

8. Finances

8.1 États financiers 2023-2024

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. Elle les présente.

Monique Frégeau propose le dépôt des États financiers 2023-2024 avec l'ajout des sommes affectées pour les trois réserves et Santina Agresta appuie.

Adopté à l'unanimité

8.2 Prévisions budgétaires 2024-2025

Anne Pelletier présente les prévisions budgétaires 2024-2025.

Monique Frégeau propose le dépôt des Prévisions budgétaires 2024-2025 et Santina Agresta appuie.

Adopté à l'unanimité

9. Nomination d'une firme comptable pour l'année 2024-2025

Widney Belfort propose de mandater le CA de faire des recherches pour une nouvelle firme comptable pour la mission d'examen des États financiers du GEFO pour l'année 2025-2026 si le GEFO n'est pas entièrement satisfait des services de Maria Margarita Palomares CPA CGA pour 2024-2025 et Colombe Marin appuie.

Adopté à l'unanimité

10. Nominations et élections

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

Nicole Brunet propose Geneviève Tremblay-Racette comme présidente d'élection et Tara Hurford comme secrétaire d'élection et Lise Poirier appuie.

Adopté à l'unanimité

Seul le mandat de Valérie Vallières n'est pas terminé, donc huit postes sont ouverts.

10.2 Mises en candidature

Santina Agresta propose Widney Belfort.

Monique Frégeau propose Denise Beausoleil.

Widney Belfort propose Nicole Brunet.

Nicole Brunet propose Alycia Martel.

Le GEFO a reçu un courriel d'intérêt de Morèkinè Idji qui ne pouvait pas être présente aujourd'hui.

Colombe Marin se propose.

Jacqueline Constantineau propose Lise Poirier.

Lise Poirier propose Jacqueline Constantineau.

Santina Agresta propose Suzie Bisette.

Geneviève Tremblay-Racette ferme la période de mise en candidature.

Suzie Bisette refuse.

Jacqueline Constantineau accepte.

Lise Poirier accepte.

Colombe Marin accepte.

Morèkinè Idji avait donné son intérêt par courriel.

Alycia Martel accepte.

Nicole Brunet accepte.

Denise Beausoleil accepte.

Widney Belfort accepte.

10.3 Élections

Il n'y a pas lieu d'avoir des élections car il y a huit candidates prêtes à siéger au sein du CA ainsi que le poste du mandat exercé par Valérie Vallières.

Le nouveau CA est composé de Valérie Vallières, Jacqueline Constantineau, Lise Poirier, Colombe Marin, Morèkinè Idji, Alycia Martel, Nicole Brunet, Denise Beausoleil et Widney Belfort.

11. Varia

Pas de point au varia.

12. Vos commentaires en général

Vos suggestions d'activités sont bienvenues, veuillez les faire parvenir à info@entre-femmes.ca. Une discussion sera nécessaire afin de définir les paramètres des activités offertes en soirée.

13. Levée de l'assemblée

Lise Poirier propose la levée de l'assemblée à 14h54.

Geneviève Tremblay-Racette
Présidente de l'assemblée

Anne Pelletier
Secrétaire de l'assemblée

Rapport de la présidente

À l'Assemblée générale en juin dernier, un CA a été élu dont la présidente était Widney Belfort, la vice-présidente Valérie Vallières, la trésorière, Colombe Marin, les administratrices Lise Poirier, Denise Beausoleil, Alycia Martel, Jacqueline Constantineau et Marie Sigouin. J'étais moi-même, la secrétaire et j'ai dû donner ma démission à la demande de la nouvelle présidente. Par la suite, la plupart ont quitté pour diverses raisons.

Il ne restait plus que la présidente et la vice-présidente. Guylaine Rioux s'est ajoutée comme trésorière, et Édith Gingras, comme administratrice. Ce CA a fonctionné jusqu'en janvier 2025. Le 18 janvier 2025, Widney Belfort, Valérie Vallières, Guylaine Rioux et Édith Gingras ont annoncé leur démission. Elles m'ont demandé si je voulais reprendre la poste de la présidence et j'ai refusé. Ensuite, elles m'ont refaite la demande en disant que je pouvais choisir deux autres personnes pour former ce CA par intérim jusqu'à la prochaine AGA et j'ai alors accepté.

Donc, à cette date, je siège comme présidente p.i., Lise Poirier, vice-présidente p.i. et Karima Benqaddi comme trésorière p.i. Elles n'ont pas laissé de rapport sur ce qu'elles avaient accompli, ni de procès-verbal de leur dernière réunion, mais elles nous ont laissé une pile de dossiers pour les suivis et les tâches à effectuer.

Depuis ce temps, nous avons travaillé ensemble pour remettre le GEFO sur les rails et faire les suivis comme il se doit. Je remercie Lise et Karima pour leur confiance et surtout pour leur dévouement car ce n'était pas évident de fonctionner dans un tel climat. Grand merci à vous deux car comme équipe, on a bien réussi. Bravo!

Nous avons surtout travaillé à établir un fonctionnement durable car cela faisait partie du Plan stratégique au niveau des ressources humaines. Il reste encore beaucoup à faire car le GEFO prend de l'ampleur et doit être solide dans toutes les instances.

Cependant, ce qui est le plus important, c'est votre présence, vous les membres du GEFO. C'est vous qui rendez le GEFO vivant et apportez de l'eau au moulin dans toutes les activités. Sans les membres, le GEFO n'a pas sa raison d'être... Il y a une bonne participation aux activités mais il faut aller plus loin. Nous pouvons accueillir encore plus de membres dans nos activités. Plusieurs femmes ont besoin du GEFO pour sortir de leur maison, pour rencontrer et parler avec d'autres femmes, pour se découvrir et pour se libérer de l'isolement. Si dans votre milieu, vous avez connaissance qu'une ou des femmes pourraient bénéficier du GEFO, n'hésitez pas à leur en parler et même l'amener avec vous au GEFO. Quelquefois dans nos vies, on a besoin d'un coup de pouce...

Le GEFO se veut un lieu où vous pouvez vous exprimer, vous impliquer pour que toutes ensemble on puisse faire de belles réalisations avec le meilleur climat possible qui se retrouve dans les valeurs du GEFO et qui nous tiennent à cœur :

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 une ouverture et sans jugement.

Entraide : Le GEFO croit au soutien mutuel et à la solidarité comme moyens 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.

Merci de votre écoute et bonne Assemblée générale 2025, la 42^e.

Nicole Brunet
Présidente p.i.
Le 13 juin 2025

Rapport de la coordonnatrice

L'année a passé tellement vite. Il est vrai que la fermeture de l'été 2024 et un congé de convalescence de 5 mois dû à 2 opérations a occupé plus de la moitié de l'année pour moi.

Le GEFO ne fait que grandir grâce aux calendriers et envois par courriel aux organismes et membres, de même que les publications régulières sur Facebook ainsi que les appels que le GEFO fait aux membres pour leur rappeler ce qui s'en vient. Les publications Facebook des photos d'activités qui ont eu lieu, des vidéos de futures activités ont sûrement contribué à la visibilité du GEFO. Le nombre de membres est maintenant de 315 membres. Le profil Facebook du GEFO a 710 amis et la page Facebook du Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais a été aimé par 841 personnes et est suivi par 932 personnes (en date du 9 juin 2025).

Les statistiques de fréquentations sont de 1 260 participantes qui ont pris part aux 181 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. Le GEFO doit faire parfois des choix sur quelles activités offrir car nous manquons parfois de disponibilités dans le calendrier.

Toutes ces activités n'auraient pu être offertes sans l'apport de membres 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 leur cœur : Lise Poirier, Denise Beausoleil, Lise (Lily) Berthiaume, Alycia Martel, Marc Martel, Daniel Martel, Caroline Huard et Nicole Brunet.

« Ne vis pas pour que ta présence se remarque, mais pour que ton absence se ressente. »

Bob Marley

Anne Pelletier
Coordonnatrice
13 juin 2025

Rapport de la préposée au membership

En septembre 2025, pendant l'absence de 5 mois d'Anne dû à deux opérations, j'ai dû garder le bateau à flot et j'ai fait une partie du travail à Anne. La barre était haute surtout en informatique, et j'ai relevé les défis. Ceci a été très enrichissant, j'ai appris beaucoup.

J'ai développé avec les membres une belle complicité, nous avons toujours des rires, des petits moments de plaisirs et de joie. J'envoie aussi les cartes d'anniversaires, et c'est très gratifiant. Je prépare des activités qu'elles aiment. Je suis là pour elles, je suis à l'écoute et attentive. C'est toujours agréable et du plaisir de les côtoyer.

J'anime régulièrement la peinture acrylique, la peinture à diamants, le bricolage artisanal pour les occasions, les soirées de danse, les partys lors des occasions de l'Halloween, de la St-Valentin, le souper de Noël, etc.

Cette année, il n'y a presque pas eu de cuisines collectives. Cependant, nous avons préparé pour Noël environ 200 muffins et des tartes aux pommes avec la complicité de bénévoles, que de plaisir! Je suis allée visiter des cuisines collectives de d'autres organismes pour savoir comment eux fonctionnent. Ceci a été très utile, notre façon de fonctionner est à revoir en septembre.

J'ai fait des contacts avec des organismes pour la possibilité de créer des partenariats.

Nous avons reçu plusieurs exemplaires par l'autrice Tina Normand de son livre « Échéance, aujourd'hui! Vivez heureux et libre » que nous avons distribués. À Noël, nous avons reçu 170\$. Une membre a fait don de 200\$ ainsi que de meubles de bureau.

J'ai comme objectif d'aller chercher des commanditaires pour gâter les membres : des repas aux restaurants, des soins de la peau et autres. Je voudrais impliquer les membres à venir travailler avec nous un après-midi à préparer des cartes de fête, et certaines activités.

J'aimerais personnellement et au nom du GEFO remercier deux dames qui ont toujours été là quand j'en ai eu besoin d'aide. Un gros merci à Colombe et à Doris, sans hésiter et sans manquer à leurs engagements, elles étaient là. Je voudrais aussi sincèrement remercier un beau petit groupe de dames qui après une activité et sans m'en apercevoir, ont décroché et ramassé les décorations, passé le balai, elles ont tout remis à leurs places. La salle était toute propre. Je ne peux les nommer car j'aurais peur d'en oublier mais je vous vois encore avec des sourires de satisfaction. Vous vous reconnaissez, milles mercis. Vous ne pouvez pas savoir comment j'ai apprécié votre geste.

Je vous souhaite donc à vous toutes un merveilleux été et au plaisir de vous revoir en septembre.

Francine Ayotte
Préposée au membership
13 juin 2025



Équipe de travail

Composition du Conseil d'administration

Période du 1 avril 2024 au 31 mars 2025

Nicole Brunet	Secrétaire début 21 juin 2024-fin 4 sept. 2024 Présidente par intérim 18 janv. 2025
Denise Beausoleil	Administratrice début 21 juin 2024-fin 16 nov. 2024
Lise Poirier	Administratrice début 21 juin 2024-fin 16 nov. 2024 Vice-présidente par intérim 18 janv. 2025
Jacqueline Constantineau	Administratrice, début 21 juin 2024-fin 16 nov. 2024
Valérie Vallières	Vice-présidente, 21 juin 2024-fin 18 janvier 2025
Widney Belfort	Présidente début 21 juin 2024-fin 18 janvier 2025
Alycia Martel	Administratrice début 21 juin 2024-fin 2 août 2024
Colombe Marin	Trésorière, début 21 juin 2024-fin 28 août 2024
Morènikè Idji	Administratrice, début 21 juin 2024-fin 16 nov. 2024
Guylaine Rioux	Trésorière début 21 sept. 2024-fin 18 janvier 2025
Edith Gingras	Administratrice début 16 nov. 2024-fin 18 janvier 2025
Marie Sigouin	Administratrice début 16 nov. 2024-fin 16 nov. 2024
Karima Benqaddi	Trésorière par intérim 18 janv. 2025

Nombre de réunions du conseil d'administration : 10 + 1 AGA + 1 AGS

20 avril 2024	Réunion
18 mai 2024	Réunion
21 juin 2024	Réunion États financiers
21 juin 2024	AGS
21 juin 2024	AGA
21 juin 2024	1 ^{re} réunion
21 sept. 2024	Réunion
16 nov. 2024	Réunion
18 janv. 2025	Réunion
1 fév. 2025	Réunion
17 fév. 2025	Réunion
16 mars 2025	Réunion

Employées

Anne Pelletier, coordonnatrice, depuis le 27 février 2020

Francine Ayotte, préposée au membership, depuis le 10 septembre 2023

Daniel Martel, contractuel, préposé à l'entretien, depuis 7 fév. 2025

Stagiaires

Le GEFO n'a pas reçu de stagiaire.

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, Alycia Martel, Marc Martel, Daniel Martel et Nicole Brunet ainsi que Colombe Marin qui a offert de son temps dès que le besoin s'en faisait sentir. Merci également aux membres qui s'impliquent au CA et travaillent pour le bon fonctionnement du GEFO dans son ensemble.



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 2024-2025

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.

Célébrations :

Les occasions de célébrations ont permis aux membres de briser leur isolement en leur donnant un sentiment d'appartenance au groupe. De janvier à octobre, 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;
- Halloween
- Party de Noël
- Danse de la St-Patrick
- St-Valentin



Participation de 98 personnes lors de 10 célébrations

Activités de mieux-être et de connaissance de soi

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 20 personnes lors de 2 rencontres de méditation

La psycho avec Lise et atelier divers de mieux-être

- Les 5 personnalités toxiques;
- Les hémisphères droit et gauche du cerveau;
- Libérer les émotions grâce à l'EFT ou le tapping;
- Qu'est-ce que l'égo;
- Ateliers de mieux-être;
- Atelier sur le lâcher prise;
- Je reconnais mon mérite;

Participation de 105 personnes lors de 10 rencontres

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.



La résilience



Le changement



Le printemps

Participation de 19 personnes lors de 3 CFC (Cahier des femmes créatives)

Femmes anonymes (FA)

Ces rencontres sont un lieu de partage du vécu des femmes en toute confidentialité et sont inspirées des 12 étapes des groupes d'entraide anonymes. À chaque mois, un nouveau thème est approfondi et suscite un échange sur notre vécu.

Participation de 24 personnes lors de 5 rencontres de Femmes anonymes

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.



Notre maison intérieure



Participation de 66 personnes lors de 9 rencontres pour On jase de la vie et de la spiritualité

Ateliers sur les 7 chakras

- Les 7 chakras;
- Le 1^{er} chakra : racine;
- Le 2^e chakra : sacré;
- Le 3^e chakra : plexus;
- Le 4^e chakra : cœur;
- Le 5^e chakra : gorge;
- Le 6^e chakra : œil;
- Le 7^e chakra : couronne, à venir;



Participation de 68 personnes lors de 7 rencontres sur les chakras



Zoothérapie : Luna a accompagné sa maman plusieurs fois cette année.

Participation de 302 personnes lors de 36 ateliers de mieux-être

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.

- Justice pour les femmes avec Centre de justice de proximité;
- S'accepter c'est être soi-même ensemble avec Cap Santé Outaouais;
- Démystifier la Santé mentale avec l'Apogée;
- Programme Exponenti'elles;
- Démystifier les histoires bibliques;
- Gérer ses émotions;
- L'arche de l'alliance;
- Le stress avec Johanne;
- Les 300 ans après Jésus Christ;
- Les sorcières de Salem;
- Le pays d'origine de mes parents Haiti;
- Mon pays le Maroc;
- Mon pays l'Iran ;



Démystifier la Santé mentale avec l'Apogée

S'accepter c'est être soi-même ensemble avec Cap Santé Outaouais





Marc qui nous a instruit sur plusieurs sujets dont les histoires anciennes de la Bible.

Raya qui nous a apporté un festin d'Iran



Participation de 99 personnes lors de 12 conférences d'information

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.

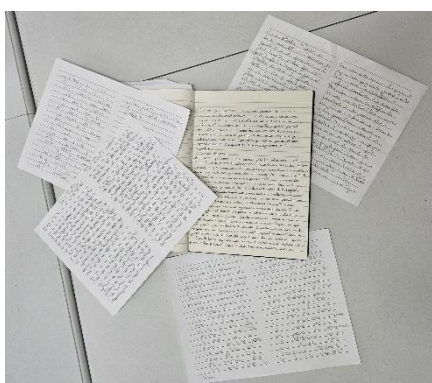
- Peinture à l'acrylique;
- Peinture à l'aquarelle;
- Cours de dessin;
- Peinture à diamants;
- Mon histoire (écriture créative);
- Pastels secs;
- Fabrications diverses;
- Autres techniques de peinture;



Atelier de dessin offert par Lily



Atelier d'aquarelle offert par Lily



Atelier d'écriture avec 5 mots déclencheurs avec Alycia

Atelier de peinture à diamants dans une
atmosphère de calme parfois entrecoupé de rires





Atelier de pastels secs
offert par Lise

Atelier d'acrylique offert par Nicole



Peinture sur roches pour la page Facebook
« Serpent de roches – Tous avec Hugo »

Participation de 520 personnes lors de 75 ateliers d'artisanat

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.

- 9 avril 2024 Atelier Justice sociale et justice climatique offert par la TROVEPO;
- 15 avril 2024 Fabrication affiche à la TROVEPO pour mobilisation du 22 avril;
- 22 avril 2024 Mobilisation contre la privatisation Hydro-Québec (PL69);
- Journée des pratiques offert par la TROVEPO (15 mars 2024 et 4 avril 2025);
- 5 nov. 2024 Fabrication d'une banderole pour la paix et Coquelicot blanc;
- 20 janv. 2025 Les droits et la justice sociale offert par la TROVEPO
- 11 fév. 2025 Fabrication d'affiches pour le rassemblement du 20 fév.
- 20 fév. 2025 Rassemblement pour la Justice sociale et justice climatique, suivi du 10 avril 2025 par le dépôt des revendications du 20 fév. dernier au gouvernement municipal à la Mairesse de Gatineau, Maude Marquis-Bissonnette;
- AGRs et AGA de la TROVEPO;
- AGA de la TROCAO;



Mobilisation
contre la privatisation
d'Hydro-Québec

Revendications des
participants au
rassemblement pour la
Justice sociale et
justice climatique



Rassemblement
du 20 fév. 2025.
Les sujets des
revendications
étaient
l'alimentation, le
logement et la
santé.



Participation de 50 personnes lors de 8 actions collectives

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;
- Trucs pour cellulaire;
- Comment fonctionne les tensiomètre, glucomètre et thermomètre;



Participation de 40 personnes lors de 7 ateliers

Sorties

- Spectacle de magie de Marc Trudel, invitation du RAPHO : 1;
- Portes ouvertes de la TROVEPO : 1;
- Pique-nique : 3;
- Table d'information au Parc Larocque lors d'une Fête de quartier : 1;



Participation de 32 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 : 5;
- Yoga sur chaise : 2;



Viactive sous
le thème zen



Viactive sous
le thème tai chi

Participation de 35 personnes lors de 7 activités pour la santé physique

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

- Café libre : apporter vos travaux ou discussions diverses : 16;
- Club de lecture : 1;
- Films et discussion : 2
- Jeux de société : 1

Participation de 84 personnes lors de 20 activités de socialisation

Grand total de participation **1 260 personnes** lors de **181 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. 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 spéciale

Le GEFO a tenu une Assemblée générale spéciale le 21 juin 2024 où le nouvel énoncé de la mission de l'organisme ainsi que la mise à jour des règlements généraux ont été adoptés.

Assemblée générale annuelle

Le GEFO a tenu son Assemblée générale annuelle le 21 juin 2024 où le rapport d'activités 2023-2024 a été présenté et les états financiers de l'année 2023-2024 ont été adoptés.

Conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration ont tenu dix (10) 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. Daniel Martel, a débuté son travail comme préposé à l'entretien le 7 février 2025.

Participation des bénévoles au GEFO

Nous pouvons toujours compter sur nos bénévoles à différentes occasions au cours de l'année. C'est une dizaine de bénévoles qui ont donné de leur temps en 2024-2025 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;
- 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 2025-2026

	Prévisions du 1er avril 2025 au 31 mars 2026
1. REVENU	
PSOC	119 781,00
Gouvernement Québec (remb.)	-
Dons	2 000,00
Levée de fonds (autofinancement)	500,00
TOTAL PRODUIT	122 281,00
2. DÉPENSES	
Salaires	68 797,00
Charges sociales	10 320,00
ajouter frais gestion de la paie	850,00
Loyer	22 050,00
Assurances (des adm., habitation)	2 276,00
Fourniture et frais de bureau	4 000,00
Équipements informatique	500,00
Photocopies	200,00
Entretien et réparations	2 500,00
Frais d'activités	7 000,00
Télécommunications (tél + internet+ fax	2 880,00
Honoraires professionnels	11 000,00
Sous-traitance comptabilité	1 200,00
Site Web, Publicité, promotion	2 000,00
Poste et messagerie	500,00
Frais de déplacement	500,00
Frais de réunion et de comité	900,00
Adhésion et cotisation	775,00
Frais de formation	1 000,00
Frais de représentation	150,00
Intérêts et frais bancaires	125,00
Total	139 523,00

Total des dépenses	139 523,00
Total des revenus	122 281,00
Surplus/déficit	(17 242,00)

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

