10e ANNIVERSAIRE

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2023-2024

PRÉSENTÉ À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

TENUE LE 28 JUIN 2024

Mains Utiles
Un fil à la fois

Mains Utiles

Visitez notre site internet www.mainsutiles.com

TABLE DES MATIÈRES

03 MOT DE LA FONDATRICE
04 MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
05 MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE
08 MAINS UTILES
10 ANNÉE 2023 - 2024 EN CHIFFRES
12 LES BONS COUPS
11 AXE 1 GOUVERNANCE
12 Conseil d'Administration
14 Ressources Humaines
17 AXE 2 DIVERSIFICATION D'ACTIVITÉS
18 Couture - Entraide
21 Socialisation - Entraide
24 Santé et Bien-être
28 Médiation Culturelle
32 Activités pour 50 ans et plus
35 Ateliers d'informatique
36 Autres activités
38 Graduation
39 Impact social
41 AXE 3 LES FINANCES
43 IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES
44 TÉMOIGNAGES INSPIRANTS
45 HOMMAGE À NOS PARTENAIRES
46 PERSPECTIVES 2024 - 2025

Manoucheka Céleste
Fondatrice de Mains Utiles

MOT DE LA FONDATRICE À L'OCCASION DES 10 ANS

Aujourd'hui marque un moment exceptionnel dans l'histoire de Mains Utiles. Il y a dix ans, cette initiative était une idée, un rêve, une vision ardente de changer la vie des femmes. Aujourd'hui, nous célébrons déjà dix (10) années d'accomplissements, de défis relevés et de souvenirs inoubliables.

Lorsque j'ai lancé cet organisme, je n'aurais jamais imaginé l'impact considérable que nous aurions en une décennie. Chaque projet, chaque programme, chaque action a été façonné par notre vision partagée : donner aux femmes des communautés culturelles le pouvoir sur leur vie, les aider à avancer avec confiance vers l'avenir.

Mais cette journée ne se résume pas à la rétrospection ; elle est aussi une occasion de regarder vers l'avenir avec espoir et détermination. Les défis abondent, mais notre engagement envers notre mission reste indéfectible.

Je suis profondément reconnaissante envers chaque personne qui a contribué, de près ou de loin, aux dix (10) ans de Mains Utiles et à faire de moi la femme dont je suis aujourd'hui. Votre confiance, votre soutien, votre disponibilité ont été les moteurs de ces changements remarquables. Un grand merci à toute ma famille pour leur support dans les moments noirs ou de grande difficulté et surtout les moments dans lesquels j'ai tenu l'organisme à bout de bras.

Alors que nous entamons cette nouvelle décennie, je compte une fois de plus sur votre engagement et votre implication pour réaliser la mission de notre merveilleux organisme.

Merci du fond du cœur pour votre soutien continu et votre détermination à faire une différence dans la communauté !

Que les 10 prochaines années soient remplies de réussites, de solidarité et d'impact positif dans la diversité de l'unité Québécoise.

Avec gratitude et détermination,

Manoucheka Céleste, Fondatrice de Mains Utiles

MOT DU PRÉSIDENT

Au nom du conseil d'administration de Mains utiles, c'est avec un grand plaisir que je vous présente le rapport annuel 2023-2024.

Encore cette année, nous pouvons être fiers du travail accompli par l'équipe de Mains utiles qui chaque année se dépasse pour fournir aux femmes des activités adaptées à leurs besoins. Un grand merci à notre directrice générale, Mme Manoucheka Céleste, pour son travail acharné, sa persévérance et son engagement.

Parmi les bons coups de cette année, nous pouvons signaler l'intégration de l'ère numérique au sein de Mains Utiles, l'augmentation remarquable du nombre de femmes rejointes, la consolidation du budget annuel, le déploiement de notre planification stratégique, la révision de notre image organisationnelle et bien sur l'amélioration des conditions de travail de nos employés.

Nos volets implication et partenariat dans le milieu ont été consolidés. En effet, nous continuons à être présents dans les différents lieux de concertation, incluant la table de quartier sur laquelle notre DG siège comme administratrice au Conseil d'administration, mais aussi dans les différentes tables sectorielles.

Un grand merci au conseil d'administration pour le soutien apporté à notre Directrice générale et aux projets de notre organisation. Merci également aux partenaires et à nos bailleurs de fonds pour le soutien indéniable dans la consolidation de Mains utiles.

Mains Utiles évolue et s'adapte aux réalités des demandes des bailleurs de fonds qui parfois demande plus de cohérence entre la mission de l'organisation et sa gouvernance. Pour cette raison, mes collègues Ibrahim Kabore, Stanley Victor et moi-même nous ne nous représenterons pas pour l'année 2024-2025, ceci afin de permettre à des femmes de soutenir l'avenir de Mains utiles. Nous serons toujours disponibles pour vous soutenir au besoin. En tant que des hommes conscients de la richesse et de la qualité de l'apport des femmes dans la société, nos cœurs restent avec vous.

Roberto Labarca, Président du Conseil d'administration

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Roberto Labarca
Président du Conseil
d'Administration de Mains Utiles

Manoucheka Céleste

Directrice Générale
de Mains Utiles

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

C'est avec une grande fierté et une profonde responsabilité que je vous présente les réalisations de Mains Utiles pour l'année 2023-2024, à l'occasion de son dixième anniversaire.

Nos réalisations incluent la mise en place d'une plateforme numérique pour simplifier nos opérations quotidiennes, le renforcement des programmes dédiés aux femmes, l'amélioration de notre visibilité grâce à une refonte de notre identité visuelle, l'optimisation de nos initiatives de financement et l'amélioration de notre fonctionnement interne.

Un grand merci aux membres de mon conseil d'administration, car, en dépit de toute indisponibilité, votre engagement a été encore significatif pour nous. Je tiens personnellement à saluer chaque Homme qui a contribué à à faire progresser la mission de mains Utiles et je salue votre générosité et votre engagement social. Sachez que vos noms resteront toujours gravés dans les registres de mains Utiles et dans mon coeur.

À mon équipe et aux bénévoles, merci de votre implication, car ensemble, nous avons fait de cette année, la plus prospère des dix (10). Je suis très heureuse de collaborer avec vous et de constater quotidiennement votre évolution professionnelle . Je vous invite à rester engagées et à impliquées, car c'est dans la diversité de nos voix que réside notre véritable force.

Nos partenaires financiers et communautaires, merci de votre confiance et surtout merci de nous aider à faire la différence dans notre communauté par le rayonnement des femmes de la diversité ethnoculturelle. Grâce à votre soutien, nous avions pu répondre plus largement aux besoins pluriels des femmes.

Je tiens à adresser mes félicitations et mes remerciements à toutes les femmes qui rendent vivant notre mission, en participant quotidiennement aux activités. Je suis continuellement impressionnée par le parcours de ces femmes qui choisissent de se prendre en main.

À l'occasion de notre dixième anniversaire, je souhaite que les années à venir soient riches en réussites, en collaboration et en impact positif, reflétant la diversité et l'unité de la société Québécoise.

Manoucheka Céleste, Directrice Générale de Mains Utiles

RESPECT

INCLUSION

DIVERSITÉ

Mains U iles

Mains U iles

DÉTERMINATION

DÉTERMINATION

OUVERTURE

OUVERTURE

ENTRAIDE

INCLUSION

RESPECT

Mains U iles

Mains U iles

ENTRAIDE

DÉTERMINATION

DIVERSITÉ

RESPECT

DÉTERMINATION

INCLUSION

ENTRAIDE

Mains U iles

INCLUSION

Madame Roti Roti souligne les 10 ans de Mains Utiles à l'Assemblée Nationale du Québec

Je suis fière de souligner le 10e anniversaire de Mains utiles, organisme qui accompagne les femmes immigrantes dans mon comté, à Saint-Léonard.

Fondé en 2012 par Mme **Manoucheka Céleste**, Mains utiles est né d'un désir de répondre aux besoins des femmes immigrantes face aux épreuves rencontrées dans le processus d'intégration. Mme Céleste, elle-même immigrante, connaît les enjeux et les difficultés éprouvées par ces femmes. Elle met à profit ses connaissances dans le domaine de la couture et du droit pour encourager ces femmes à prendre leur place dans la communauté.

Mains utiles est un lieu de rassemblement, et, par le biais de la couture, elles apprennent le métier, elles développent des nouvelles compétences qui permettent de tisser des liens entre elles dans un espace d'écoute, de partage et d'expériences personnelles. Je salue toutes ces femmes pour leur force, leur solidarité et leur résilience. Je rends hommage à sa fondatrice et directrice, Mme Manoucheka Céleste, pour son dévouement à la cause des femmes immigrantes. Félicitations pour votre accomplissement et votre bienveillance dans la communauté! Je vous souhaite une belle continuité dans vos futurs projets.

Filomena Roti Roti

DÉPUTÉE PRONVINCIALE

Remise d'une plaque commémorative pour 10 ans d'engagement par le Maire de Saint Léonard

Le 16 Mai dernier, Mains Utiles a eu l'honneur de recevoir une plaque commémorative des mains du maire de Saint-Léonard pour célébrer 10 ans d'engagement communautaire, en compagnie des conseiller.ères, tels que : Monsieur Dominic Perri, Madame Suzanne De Larochellière, Madame Angela Gentile et Madame Arij El Korbi.

Merci à tous ceux qui nous ont accompagnés pendant ces longues années en particuliers, les membres du Conseil d'Administration, les partenaires et nos bénévoles pour leur soutien indéfectible.

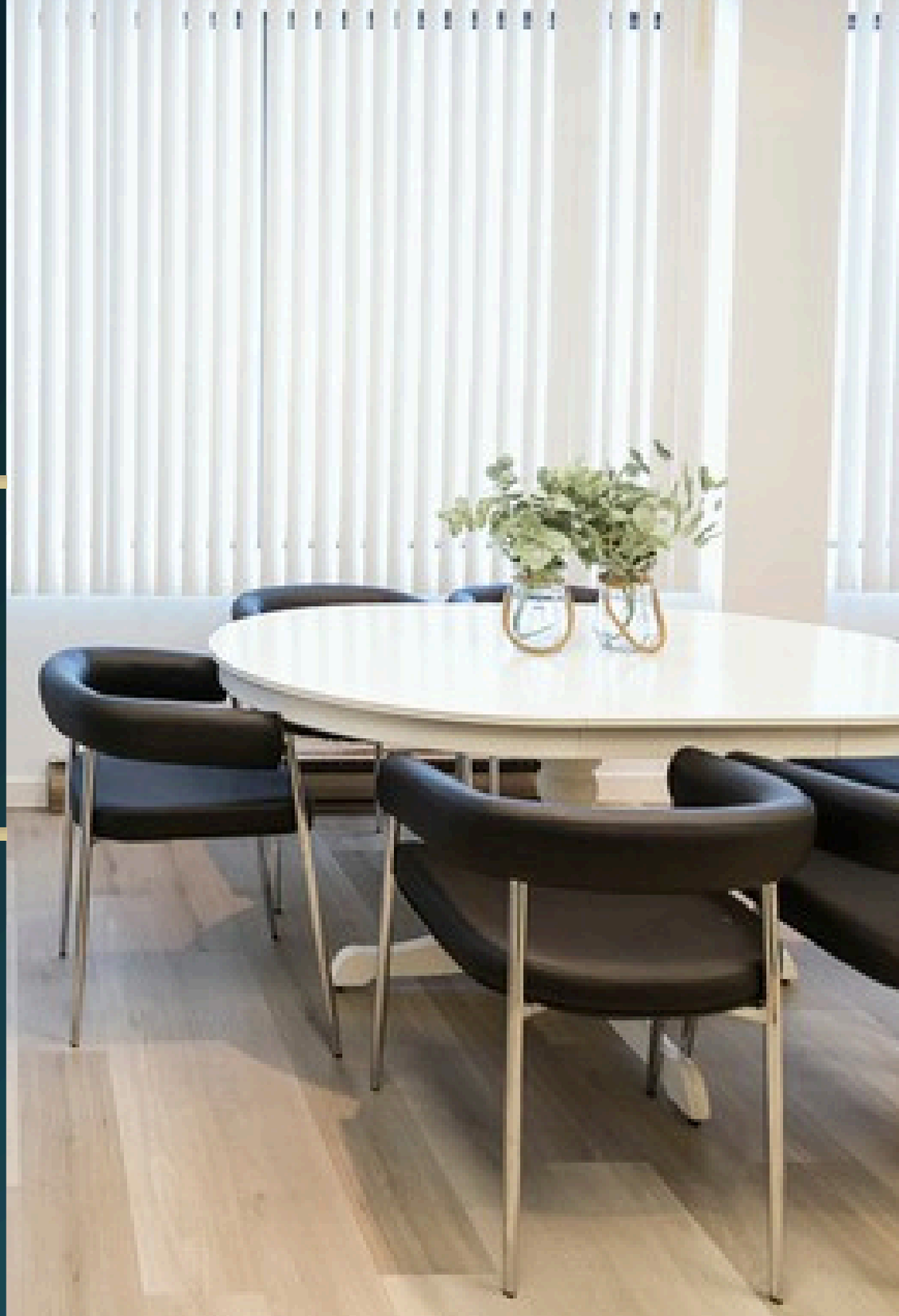
Mains Utiles

Notre Mission

Mains Utiles est un organisme à vocation sociale par et pour les femmes issues des communautés culturelles de l'Est de Montréal. Nous travaillons à renforcer la capacité des femmes en vue de se prendre en main et améliorer leurs conditions de vie.

Notre Objectif

Outiller les femmes issues des communautés culturelles afin de faciliter leur développement en tant que femme et membre de la société tout en brisant les barrières de l'isolement.



Notre vision

Que toutes les femmes issues des communautés culturelles aient le pouvoir sur leur vie et soient en mesure d'avancer vers leur futur avec confiance.

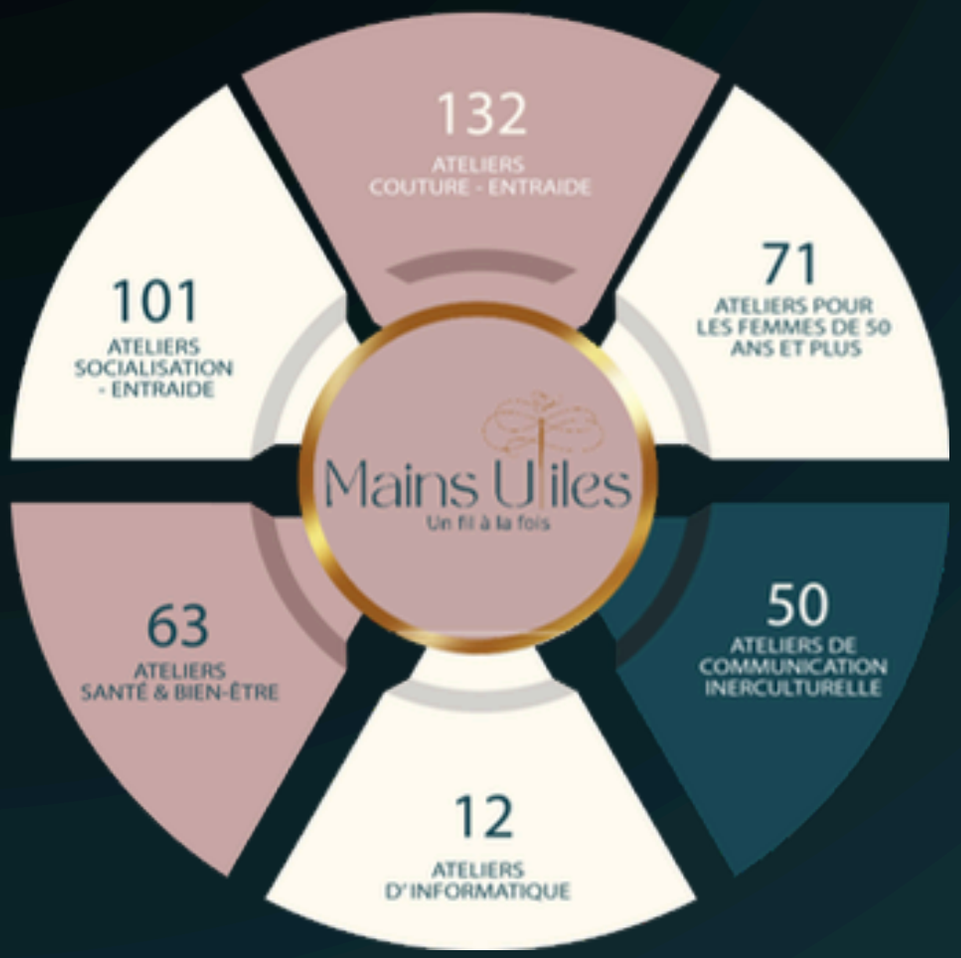
Nos valeurs

Respect
Entraide
Détermination

Diversité
Ouverture
Inclusion

ANNÉE

2023 - 2024
En chiffres



2023-2024
En chiffres

522 participantes

470 femmes

52 enfants

LES Bons coups

2023 2024

- Augmentation et diversification des ateliers thématiques et des interventions pour répondre aux besoins des femmes
- Augmentation remarquable du budget annuel
- Augmentation remarquable des femmes rejointes
- Intégration de l'ère numérique au sein de Mains Utiles.
- Révision des règlements généraux et réservation de plus de sièges aux femmes dans le CA
- Mise en place de l'année 1 de notre planification stratégique
- Révision de notre Image de Marque et présence active sur les réseaux sociaux
- Amélioration des conditions de travail

AXE 1
GOUVERNANCE

La gouvernance au sein de Mains Utiles est fondée sur nos valeurs.

- Respect
- Entraide
- Détermination
- Diversité
- Ouverture
- Inclusion

Conseil d'Administration

Cette année, les membres de notre conseil d'administration ont rempli leurs responsabilités de surveillance et de contrôle avec un engagement exceptionnel, offrant un soutien crucial à la direction à tous les niveaux et en tout temps. Plus de six réunions ont été tenues, où plusieurs réalisations ont été notées :

- Approbation du budget opérationnel et des états financiers annuels par le conseil d'administration, avec un suivi régulier pour garantir une utilisation efficace des fonds. Veille à la pertinence des règlements de l'organisation, avec
- des recommandations pour les ajuster si nécessaire, faites aux membres et à la direction. Prise de résolutions concernant les demandes de financement et approbation des recommandations relatives aux ressources humaines.
-

Rendons hommage à tous les hommes qui ont soutenu Mains Utiles depuis ses débuts, contribuant à chaque étape de son évolution. Cette année, nous tenons à mettre en lumière trois hommes pour leur acte de générosité remarquable : M. Labarca, président du conseil d'administration depuis six ans, M. Ibrahim Kabore, secrétaire-trésorier depuis quatre ans, et M. Stanley Victor, administrateur dont le mandat arrive à terme dans un an.

AXE 1
GOUVERNANCE

Roberto Labarca
Président

Najat Boughaba
Vice Présidente

Ibrahim Kaboré
Secrétaire Trésorier

Agnès Mbome
Administratice

Victor Stanley
Administrateur

Ressources Humaines

Nous croyons en une approche collaborative où chaque femme apporte un point de vue unique et enrichissant. Notre structure de gouvernance repose sur des valeurs de démocratie et d'équité. Nous nous efforçons de créer un environnement où la voix de chaque femme soit entendue et respectée et où les décisions sont prises de manière collective et transparente. À chaque cohorte et ce, pour chaque groupe fermé, nous organisons plusieurs sondages sur leurs attentes et leurs besoins, leurs satisfactions mais également l'impact du projet en termes d'intervention.

AXE 1

GOUVERNANCE

Depuis déjà dix (10) ans, nous travaillons afin d'encourager activement la participation des femmes issues des communautés culturelles à tous les niveaux de notre organisation, que ce soit au sein du conseil d'administration ou au sein de notre équipe. Nous croyons en l'autonomisation des femmes et nous nous engageons à créer des opportunités pour leur leadership et leur développement personnel.

Notre équipe est composée de 7 femmes et toutes, elles sont issues de la diversité ! Elles ne sont pas seulement des employées, elles sont aussi des exemples de courage et de détermination pour les participantes et la communauté, et à travers leur implication et leur engagement social, contribuent à faire rayonner professionnellement la communauté locale.

Il est important de souligner quelques changements concrets qui ont été apportés dans le but créer un environnement de travail plus positif, inclusif et favorable au bien-être et à l'épanouissement de l'équipe : notons:

Soutien au Bien-être

Soutien à la santé mentale de l'équipe à travers un programme d'aide aux employées, (PAE) compris dans nos assurances collectives.

Flexibilité du travail

Participation à la mise en place de son horaire de travail et de pouvoir l'ajuster, si besoin.

Communication et transparence

Amélioration de la communication à l'interne pour favoriser la transparence et l'échange d'informations au sein de l'organisation grâce à la mise en place de réunions régulières et de canaux de communication ouverts.

Développement professionnel

Programmes de formation et des opportunités de développement professionnel qui apporte motivation à l'équipe et le renforcement de l'engagement personnel vers la Mission de Mains utiles.

Reconnaissance et récompenses Nomination publiquement de la contribution de chaque membre de l'équipe, ce qui vient renforcer le moral et la motivation au sein de l'équipe.

Amélioration des conditions de travail

Intégration des assurances Collectives, d'un REER Collectif et des politiques pour assurer une meilleure gestion à l'interne.

AXE 1

GOUVERNANCE

Notre équipe au 31 mars

Manoucheka Céleste
Fondatrice etDirectrice générale

Florence Likambabieka
Coordonnatrice

Alice Michel
IntervennantePshycho-sociale

Mariame Diop
Chargée de Communication

Jayneeva Kila
Formatrice de Couture

Maria Araujo
Coordonatrice de Production

Patricia Pérez
Médiatrice Culturelle

AXE 2
DIVERSIFICATION

Depuis déjà dix (10) ans, Mains Utiles utilise la couture non pas comme une simple activité de loisir, mais comme un moyen pour réaliser des interventions auprès des femmes, particulièrement, celles qui sont issues de la diversité ethnoculturelle. La couture représente pour elles un moyen de s'exprimer, de se connecter avec d'autres femmes et de trouver un sentiment d'appartenance dans leur nouvelle communauté. Au fil des dernières années, nous avons choisi d'améliorer ce type d'intervention en intégrant à chaque atelier de couture soit un lieu propice à la socialisation et à la discussion autour de sujets qui touchent les femmes, soit des sessions portant sur des thématiques spécifiques pour favoriser leur bien-être et leur santé. Par exemple, une femme qui participe à un atelier de couture-entraide (niveau débutant ou intermédiaire) aura toujours accès en deuxième portion de la matinée à un réseau d'entraide entre femmes de différentes communautés ou à des informations ou services pertinents pour l'amélioration de ses conditions de vie.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM 9H -11H	**COUTURE - ENTRAIDE** INTERMÉDIAIRE	**ATELIERS DE COUTURE** FEMMES DE50 ANS ET PLUS	**ATELIERS DE COUTURE** DÉBUTANT- ENTRAIDE	**ACTIVITÉ DE COMMUNICATION INTERCULTURELLE**	**ACTIVITÉ SPÉCIALE** JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME
10H30 12H00	**SOCIALISATION & ENTRAIDE**	**ATELIERS SUR LA MALTRAITANCE**	**ATELIER SANTÉ BIEN -ÊTRE** (SANTÉ MENTALE)	**MÉDIATION CULTURELLE** **BRICOLAGE ARTISTIQUE**	**ACTIVITÉ SPÉCIALE** JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME
PM	**ATELIERS INFORMATIQUE**	**LABORATOIRE INFORMATIQUE & SALLE COMMUNE**	**ÉCOUTE ACTIVE** **LABORATOIRE INFORMATIQUE & SALLE DE DÉTENTE COMMUNE** OUVERTEÀ TOUTES	**LABORATOIRE INFORMATIQUE & SALLE DE DÉTENTE COMMUNE** OUVERTE ÀTOUTES	**LABORATOIRE INFORMATIQUE & SALLE DE DÉTENTE COMMUNE** OUVERTE ÀTOUTES

COUTURE ENTRAIDE

Nos ateliers de couture, en plus de permettre aux femmes d'avoir quelques connaissances de base en couture, mais aussi de se réunir dans un espace sécuritaire, pour partager leurs expériences, s'entraider, se soutenir et surmonter les obstacles pluriels auxquels elles sont confrontées en tant que femmes immigrantes. De plus, ces femmes développent un sentiment de confiance en soi, apprennent à s'écouter mutuellement et à trouver des solutions à leurs défis communs.

En utilisant la couture comme un moyen de connexion, les interventions réalisées auprès de ces femmes encouragent leur autonomisation, renforcent leur résilience et favorisent leur implication dans leur nouveau pays d'accueil." Tel que mentionné ci-haut, chacun de ces ateliers sont jumelés à un atelier de socialisation et d'entraide, un atelier thématique santé bien-être ou une activité spéciale.

Réalisations 2023 2024

6 COHORTES	3H PAR SEMAINE	32 SEMAINES	30 PARTICIPANTES

Partenaires

Santé et Services sociaux Québec

Centraide du Grand Montréal

bibliothèque saint-léonard

Fondation J.A. DeSève

AIEM Accueil aux immigrants de l'est de Mon

Saint-Léonard Montréal

Témoignages
RAHIMA

Je suis très reconnaissante envers Mains Utiles. Elle m'a permis de réaliser mon rêve, d'apprendre la couture mais aussi de passer des moments magnifiques avec d'autres filles,

Témoignages

Je tiens à remercier Mains Utiles ayant contribuer au déroulement de l'atelier de couture permettant ainsi à la femme immigrante de s'épanouir en resalissant son désir qui est la couture. Encore merci et bonne continuation

Témoignages
HAFIDA

Je suis très contente d'avoir été référé à ce bel organisme, j'ai appris plein de nouvelles choses grâce à des ateliers (Couture, Entr'elles et Cafés-causeries) encadrer par des intervenantes bien qualifiées et un climat chaleureux

Témoignages
FAIZA

Mains Utiles et bien plus encore! Cet organisme aide sur plusieurs plans manuel, émotionnel J'ai beaucoup aimé participer à l'atelier de couture ainsi qu'aux causeries. J'ai beaucoup appris auprès des filles participantes ainsi que l'intervenantes. Il y avait une belle ambiance chaleureuse motivante et inspirante. Merci à toute l'équipe de Mains Utiles,

SOCIALISATION ET ENTRAIDE

Les ateliers de socialisation sont des espaces précieux où les dernières se retrouvent, partagent leurs expériences vécues particulièrement lors de la pandémie, soulignent leurs frustrations quant aux mesures et aux restrictions qui avaient bouleversé leurs mouvements et activités et réalisent des jeux leur permettant de mieux se connaitre, il s'agit de groupes fermés de soutien, animé par une intervenante, qui facilite, oriente et sécurise les discussions et les femmes parviennent, sans filtre et sans jugement, à exprimer leurs préoccupations, leurs joies et leurs défis tout en étant écoutées par des femmes qui sont déjà passées par ces moments ou qui y sont encore. Cette écoute-là permet non seulement aux participantes de se sentir entendues, mais aussi vient renforcer les liens communautaires et encourager l'entraide et l'empathie. En favorisant la compréhension mutuelle et en promouvant un sentiment d'appartenance, ces ateliers contribuent à l'autonomisation de ces femmes et à leur implication harmonieuse dans la société d'accueil.". Plusieurs thématiques de discussion ont été durant l'année : Ces ateliers sont offerts à tous les groupes de couture-entraide, une fois par semaine, après les ateliers de couture, pendant 1h30, toujours autour d'une belle collation. Ces moments complètent la journée des femmes avec joie et confiance.

Par moments, l'intervenante offre aux femmes la possibilité de partager leur parcours de vie entre elles ou de passer du temps à jouer ensemble, favorisant ainsi les échanges et la connaissance mutuelle. Ces moments renforcent les liens et facilitent l'émergence de belles amitiés au sein des différents groupes.

Réalisations 2023-2024

1h30

101 ATELIERS

33 0

Partenaires

Santé et Services sociaux Québec

Centraide du Grand Montréal

bibliothèque saint-léonard

AIEM Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

Fondation J.A. DeSève

Témoignages

Madame est arrivée du Maroc en 2019. Elle est marée avec 2 enfants. Elle travaillé au pays mais malheureusement arrivée ici, un inconvénient lui imposé de se consacrer à sa famille afin de prendre soin de ses proches.
Madame Manal

Témoignages

***M**adame, origine d'Haiti, est arrivée pour réfugiée au Québec, il y a 7 ans. Elle était médecin. Madame vit avec son mari et ses 4 enfants. Elle est intéressée par tout ce qui est artistique, peinture, broderie, couture.*
Madame Stéfanie

Témoignages

Madame est originaire de Salvador. Arrivée il y 30 ans. Elle et veuve et vit seule au Québec mais rend régulièrement visite à sa famille à Los Angeles. Au Québec, elle a travaillé toute sa vie dans un hôpital. Maintenant retraitée.
Madame Elisabeth

Témoignages

Madame est arrivée en automne 2023 au Québec. Elle vit chez sa sœur. Elle aimerait rester ici. Dans son pays, elle faisait de la couture, de la broderie. Elle était aussi gardienne de ses neveux lorsqu'ils étaient en Algérie. **Madame Yamila**

SANTÉ & BIEN-ÊTRE DES FEMMES

Les ateliers de bien-être sont réalisés dans un espace sûr et inclusif où les femmes peuvent se ressourcer et acquérir des outils pour améliorer leur bien-être physique, émotionnel et social. Nos ateliers sont conçus pour être inclusifs et respectueux de la diversité des expériences et des cultures. Ils sont tous offerts en français dans l'objectif de faciliter une amélioration continue du français pour les femmes.

Ils sont offerts dans un format interactif et participatif, encourageant les échanges et les discussions dans le groupe. Ils offrent des outils concrets aux participantes et des ressources pratiques, telles que des brochures, des vidéos, des exercices d'autoréflexion, des listes de ressources locales, des informations sur les services sociaux et communautaires, ainsi que des références vers des professionnels, au besoin.

Ces ateliers sont réalisés une fois par semaine par un partenaire ou l'intervenante psychosociale de Mains Utiles. Lors de ces ateliers, les femmes ont la possibilité de faire ressortir l'ensemble de leurs habiletés, leur potentiel, leur confiance et leur estime de soi, à travers différents thèmes. Ces ateliers de bien-être touchent à une variété de sujets répondant aux besoins spécifiques des femmes. Voici certains ateliers qui ont été offerts cette année et les partenaires ;

Démystifier la santé mentale

La santé mentale en contexte migratoire
Réseau des Éclaireurs

Gestion du stress et de l'anxiété
Maison Grise

Estime de soi vs Confiance en soi
Réseau des Éclaireurs et Mains Utiles

Gestion des émotions - Maison Grise

Mon pays d'origine, entre nostalgie et perspectives d'avenir - Maison Grise

Parcours migratoire - Maison Grise

Affirmation - Mains Utiles

Cibler les besoins (Violence économique) - ACEF

Arbre Interculturel - Concertation Saint Léonard

Prenons soin de nos enfants - BCHM

Budget 1 - Partenaires ACEF

Budget 2 - ACEF

Logement Social - CPLS

Sécurité Alimentaire - CSA

Vie de couple, tous un défis - Maison Grise

Consom'Actrices - ACEC

Logement sain - ACCESSS

Plan d'urgence - Résilience communautaire
Concertation Saint Léonard

Réalisations 2023-2024

1h30
PAR ATELIER

63 ATELIERS

8 PARTICIPANTES

Partenaires

LES FEMMES DISENT

Nous partons des ateliers thématiques avec une meilleure motivation pour réussir nos projets personnels, ainsi qu'avec de nouveaux outils artistiques pour continuer à développer notre créativité.

MEDIATION CULTURELLE

Bricolage artistique

Les ateliers de médiation culturelle et de bricolage artistique offrent une plateforme créative et inclusive aux femmes de tout âge et de différente culture où les femmes peuvent explorer et célébrer la diversité culturelle tout en échangeant sur leur passé, leur présent et leur futur pour qu'enfin créer une œuvre collective à leur image et renforcer leur connexion avec leur identité culturelle et artistique.

Ces activités accordent aussi aux femmes l'opportunité d'explorer leur identité culturelle à travers différentes formes d'art, telles que la peinture, la broderie, ou encore les arts textiles et de découvrir la richesse et la beauté de la diversité collectivement. Ces formes d'expression artistique servent de médium pour évoquer des thèmes liés à la culture, à l'histoire, aux traditions, à la richesse et à la beauté de la diversité tout en favorisent une communication interculturelle franche, ouverte, respectueuse et sans jugement.

Thèmes abordés

- Biais culturels conscients ou inconscients
- Communication interculturelle
- Parcours de vie
- Les valeurs
- L'engagement social
- La femme en force
- Gymnastique cérébrale
- Gymnastique cérébrale / Remue-méninges
- Visites virtuelles d'expositions d'arts
- Initiation aux techniques de couture à la main
- TANGRAM / Dessin / Découpe

Les participantes sont encouragées à exprimer leur créativité de manière libre et authentique, sans crainte de jugement et à découvrir des moyens innovants de communiquer et de partager leur histoire. Les ateliers peuvent également offrir des opportunités de renforcement des compétences artistiques et de leadership, en encourageant les participantes à développer leur talent artistique, leur confiance en soi, leur capacité à collaborer, et leur capacité à prendre des initiatives créatives au se voient le jour. La création de liens forts et durables entre les participantes sont créés, et cela favorise un travail d'équipe réussi et un réel soutien mutuel. Ce genre d'ateliers offrent une expérience enrichissante et inspirante aux femmes et à leurs enfants qui les accompagnent en été et contribuent à renforcer le tissu social, à promouvoir l'inclusion et la diversité et à enrichir la communication interculturelle et artistique au sein de la communauté.

Partenaires

Québec · Ville de Montréal · Saint-Léonard Montréal · maison de la famille de Saint-Léonard

Réalisations 2023-2024

50 ATELIERS — COMMUNICATION INTERCULTURELLE

50 ATELIERS — BRICOLAGE ARTISTIQUE

50 ATELIERS — ATELIERS DE RAPPROCHEMENT INTERCULTUREL

28 PARTICIPANTES

1 OEUVRE COLLECTIVE

Toile de fonds

Les participantes sont encouragées à exprimer leur créativité de manière libre et authentique, sans crainte de jugement et à découvrir des moyens innovants de communiquer et de partager leur histoire. Les ateliers peuvent également offrir des opportunités de renforcement des compétences artistiques et de leadership, en encourageant les participantes à développer leur talent artistique, leur confiance en soi, leur capacité à collaborer, et leur capacité à prendre des initiatives créatives au se voient le jour. La création de liens forts et durables entre les participantes sont créés, et cela favorise un travail d'équipe réussi et un réel soutien mutuel. Ce genre d'ateliers offrent une expérience enrichissante et inspirante aux femmes et à leurs enfants qui les accompagnent en été et contribuent à renforcer le tissu social, à promouvoir l'inclusion et la diversité et à enrichir la communication interculturelle et artistique au sein de la communauté.

Parallèlement, la création artistique dans ce projet représente un moyen d'expression pour aborder les enjeux environnementaux avec de la légèreté et de manière créative et innovante. Les participants ont utilisé des sacs d'épicerie réutilisables comme médiums artistiques pour sensibiliser les familles aux problèmes environnementaux, de manière émotionnelle et esthétique, suscitant ainsi des réactions et des prises de conscience. Cette combinaison d'ateliers de sensibilisation et d'expression artistique vient inspirer chez les participants un changement positif et un engagement actif en faveur de l'environnement.

Réalisations 2023-2024

8
SENSIBILISATION ENVIRONNEMENTALE

2
CONFECTION DE FIGURE EN PLASTIQUE

42 ADULTES

42 ENFANTS

OEUVRE COLLECTIVE

Toile de fonds

ACTIVITÉS POUR FEMMES DE 50 ANS ET PLUS

Les activités de couture-causerie et de socialisation pour les femmes de 50 ans et plus offrent une occasion unique à ces femmes de se réunir, de partager des notions ou des techniques en couture, de créer des liens sociaux et de renforcer le sentiment de communauté. Le déroulement de ces activités se fait dans un environnement convivial et bienveillant, où toutes les participantes se sentent les bienvenues et respectées, que ce soit à notre atelier ou dans un organisme partenaire tel que le centre des ainés de Saint-Léonard, la bibliothèque, etc. L'accent est mis sur la création d'une atmosphère chaleureuse et détendue qui favorise l'échange et la collaboration.

Les participantes peuvent travailler sur des projets de couture collectifs, tels que la confection de courtepointes, d'articles pour la maison, de vêtements ou d'accessoires. Ces activités sont réalisées une fois par semaine et offrent un espace où les participantes peuvent se soutenir mutuellement et s'entraider dans leur projet personnel, très diversifié, bien qu'il y ait une formatrice à leur disposition. Que ce soit en offrant des conseils, en partageant des ressources ou en prêtant une main secourable, l'entraide est au cœur de ces activités.
Au-delà de la couture, ces activités offrent également une occasion de socialisation et d'échange entre les participantes. Que ce soit en discutant de sujets variés, en partageant des histoires et des expériences de vie, ou simplement en passant du bon temps ensemble, ces moments de socialisation renforcent les liens communautaires et créent un sentiment d'appartenance.

Ces activités permettent, entres autres, de valoriser les compétences et les connaissances des participantes, quel que soit leur niveau d'expérience dans tous les domaines. Chaque contribution est appréciée et reconnue, ce qui renforce la confiance en soi et le sentiment d'accomplissement.

En résumé, les activités de couture-entraide et de socialisation pour les femmes de 50 ans offrent bien plus que des techniques en couture. Elles créent un espace d'entraide, de partage et de socialisation où les participantes peuvent se sentir valorisées, soutenues et connectées les unes aux autres.

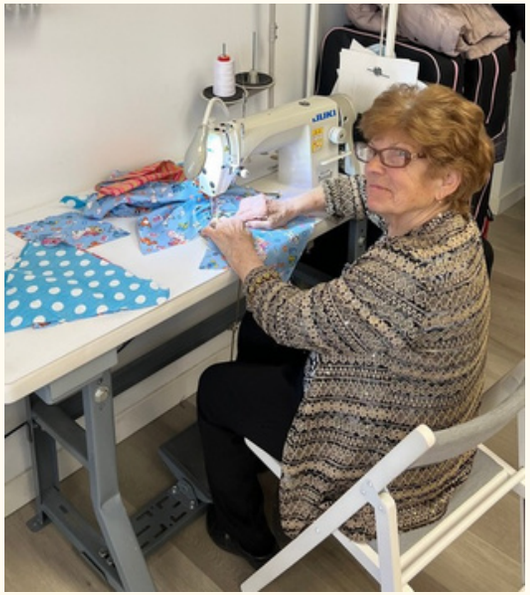
Thèmes abordés

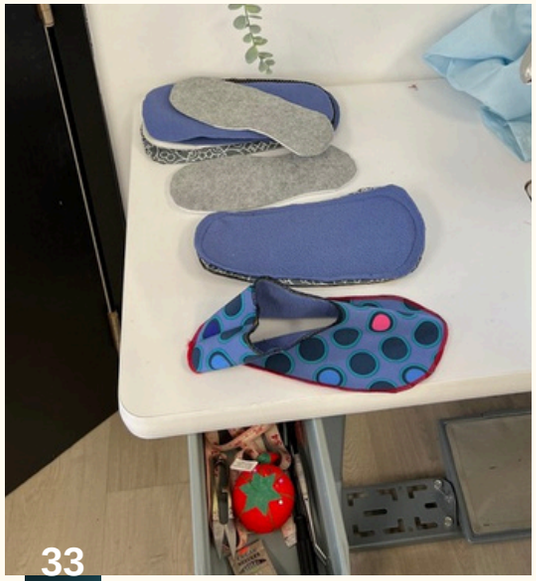
Sensibilisation à l'intimidation – FADOQ

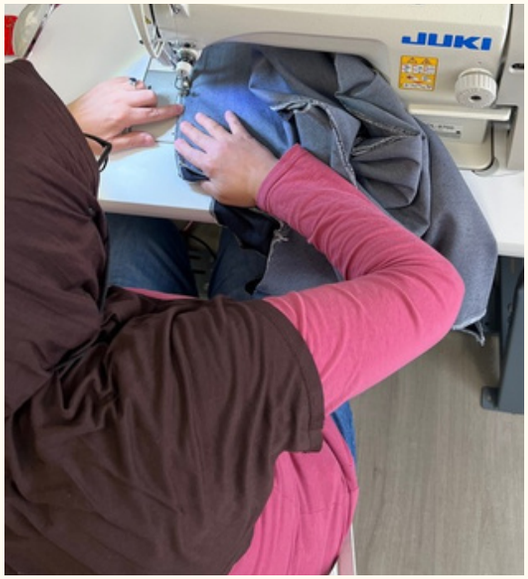
Sensibilisation de la maltraitance – FADOQ

Sensibilisation de la fraude – FADOQ et SPVM

ACTIVITÉS POUR FEMMES DE 50 ANS ET PLUS







Réalisations 2023-2024

Partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est Québec

Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard

bibliothèque saint léonard

AIEM Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

fadoq

SPVM

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Des ateliers informatiques visant à enseigner l'utilisation des outils technologiques tels que les téléphones, les tablettes, les ordinateurs portables et de bureau offrent une opportunité essentielle aux femmes de tout âge, pour développer une certaine compétence numérique de base et leur confiance dans l'utilisation de ces appareils.

Ces ateliers commencent par une introduction de base de l'informatique telle que la compréhension des matériels et des systèmes d'exploitation. Les participantes apprennent d'abord l'utilisation de base des fonctionnalités d'un téléphone intelligent, telles que les appels, les messages texte, la navigation sur Internet, l'utilisation des applications et la gestion des paramètres. Ensuite, Elles abordent les tablettes, d'un ordinateur portable et de bureau. Enfin, elles apprennent quelques notions sur la sécurité et confidentialité en ligne et quelques trucs et

Ces ateliers permettent aux femmes de démystifier la technologie et à avoir quelques notions et la confiance nécessaires pour utiliser moyennement ces outils informatiques, dont tout le monde fait face. Il faut aussi mentionner que ces ateliers, eux aussi, jouent un rôle important dans l'autonomisation de ces femmes.

Partenaires

Gouvernement du Canada Canada

Fondation du Grand Montréal

Réalisations 2023-2024

12 ATELIERS

11 PARTICIPANTES

LES FEMMES DISENT

AUTRES ACTIVITÉS

Dans l'objectif de faciliter le renforcement des liens d'amitié, de petits moments de détente et de ressourcement entre les femmes, ces activités leur sont organisées :

3 projections cinématographiques

Dans le but de permettre aux femmes de Prendre soin d'elles et de rire ensemble, trois (3) projections cinématographiques ont été réalisées Elles ont pu profiter d'un temps pour elles et entre elles. Des rires, des anecdotes, du popcorn et de la bonne humeur étaient présents du début et à la fin.

9 Dîners communautaires

Partager sa culture autour d'un Repas traditionnel est une tradition chez Mains Utiles, et cette année encore, neuf (9) diners communautaires ont été réalisés et ce sont de grands moments de découverte pour les participantes, qui sont toutes des femmes avec des origines diverses. Les mets traditionnels sont à l'honneur et ils font bien des heureux.

4 Sorties entre Femmes

Bibliothèque de Saint-Léonard

Dans l'objectif de permettre aux femmes de découvrir une AUTRE ressource dans le quartier.

Visite au biodôme

Plusieurs femmes ont eu la possibilité de visiter le biodôme et d'observer animaux et plantes. Elles ont passé un agréable moment et étaient éblouies devant les cinq (5) écosystèmes

La semaine internationale des droits des femmes

Pour souligner la journée internationale des droits des femmes, des activités ont été réalisées tout au long de la semaine afin de sensibiliser les femmes par rapport à leurs droits. Une rose et une carte spéciale ont été offerts à chaque femme.

Cérémonie de graduation

Six (6) cérémonies de graduation ont été organisées et des certificats de reconnaissance maison ont été remis à chaque participante. Quel moment de joie et du travail accompli pour chacune des femmes ! le tout se passe dans une ambiance festive avec l'équipe.

AUTRES ACTIVITÉS

GRADUATION

Mains
Utiles
ATTESTATION de RÉUSSITE

Mains
Utiles
ATTESTATION de RÉUSSITE

Mains
Utiles

Mains
Utiles

Production de pochette réutilisable

Dans le but de répandre la gentillesse et des soins de santé à certaines personnes dans le besoin, Mains Utiles a transformé les échantillons de Telio en pochettes fonctionnelles et réutilisables. Au-delà d'un projet de transformation, cette initiative représente le début de la création des ponts entre les collectivités.

Témoignages

TÉLIO - Tissus de Mode / Fashion Fabrics
22 avril ·

En réfléchissant au succès de notre récente initiative Reutiliser avec Intention, ce Jour de la Terre marque la célébration d'une progression significative vers la durabilité et la compassion. Les pochettes, fabriquées à partir d'échantillons de tissus réutilisés, ont été méticuleusement remplies de produits essentiels, faisant un impact significatif par le biais de la Mission Old Brewery.

Nous remercions tout particulièrement nos collaborateurs Jean-Christophe Duval, Dr. Guittel Cohen et Marisa Sheff @sockfootageco, ainsi que Main Utiles @mainsutiles - un organisme qui aide les femmes à se prendre en main grâce à la couture - pour leur généreuse contribution.

À l'occasion de la Journée de la Terre, apprécions l'impact que nous avons eu et réaffirmons notre engagement en faveur d'un avenir durable. Ensemble, nous continuons à tisser la toile du changement ! 💚🌎

Production de 60 foulards pour chiens

Nous avons accompagné un groupe d'élèves entrepreneurs éphémères de cette école secondaire à créer un inventaire de foulards pour chiens et chats. Ces foulards seront vendus et l'argent recueilli servira à financer les activités de fin d'année de ce groupe d'entrepreneurs. Très belle expérience pour nous et les jeunes de cet établissement!

Témoignages

ECOLE SECONDAIRE ARMAND CORBEILLE

Chifou
18 mars ·

Aujourd'hui, nous avons eu le privilège de visiter l'organisme MAINS UTILES en compagnie des élèves. Cet organisme communautaire dédié à l'accompagnement des femmes immigrantes dans leur quête d'autonomie nous a chaleureusement accueillis. Dès qu'ils ont entendu parler de notre projet, ils nous ont offert leur aide avec une générosité qui nous a profondément touchés, disposant d'un atelier de couture parfaitement adapté à nos besoins.

Nos élèves ont ainsi eu l'opportunité d'approfondir leurs compétences en couture dans cet environnement inspirant sous la supervision de la bienveillante Jenny. Cette journée a été l'occasion pour nos élèves de bénéficier d'une précieuse leçon de couture, enrichissant ainsi leurs compétences. Ensemble, ils ont travaillé à la conception de magnifiques foulards.

Au retour, nos mains étaient pleines de créations, et leurs estomacs rassasiés par les délicieuses collations qui leur ont été offertes avec générosité. Nous exprimons notre sincère gratitude pour cette aide précieuse qui a grandement contribué à l'avancement de notre projet. Nous sommes également reconnaissants envers leurs participantes, qui continueront à soutenir notre initiative en créant davantage de foulards, ce qui nous permettra ainsi d'enrichir notre offre et d'augmenter notre production !

Merci à tous pour cette belle journée 😊 !

AXE 3

FINANCES

2023 –2024

Cette année, nous sommes heureux de vous partager les avancées financières de notre organisation, notamment en mettant en lumière les subventions obtenues entre 2013 et 2024. Ces données révèlent les défis surmontés au cours des sept premières années ainsi que l'évolution financière remarquable des trois dernières. Ensemble, ces années témoignent le dévouement et la persévérance d'une équipe soudée avec des objectifs communs.

1608$	2013-2014
20 424$	2014-2015
7485$	2015-2016
12 385$	2016-2017
20 020$	2017-2018
17 831 $	2018-2019
33 000 $	2019-2020
134 178$	2020-2021
177 664 $	2021-2022
372 619 $	2022-2023

2023– 2024

2023–2024

2016-2017

751 953 $

IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

Une implication sociale majeure

L'engagementde Mains Utilesà Saint-Léonard et dans les environs a été particulièrement notable au cours de cette année, que ce soit à travers des activités en ligne ou en personne. Nous exprimons notre gratitude à tous les partenaires qui ont collaboré à la réalisation de notre mission et avec qui nous avons travaillé sur divers projets afin de mieux répondre aux besoins pluriels des citoyens et des citoyennes de l'Est de Montréal.

L'équipe-relais des Éclaireurs
GROUPE 33
bibliothèque saint-léonard
SPVM
maison de la famille de Saint-Léonard
La Maison grise de Montréal
Comité Promoteur du logement social de Saint-Léonard
coop Interface
dynamo
ACCÉSSS Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux
Réseau d'action pour l'égalité des femmes immigrées et racisées du Québec
La Puce Ressource informatique
Centraide du Grand Montréal
cesim Business Simulations
DATAide
Fonds Afro-Entrepreneurs Prêts aux gens d'affaires noirs du Québec
COCo
PME MTL
Afrique au Féminin
AIEM Accueil aux immigrants de l'est de Montréal
RIOCM Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal
Concertation en sécurité alimentaire de Saint-Léonard
Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard
Arborescence
Centre St-Pierre
saintlo
CHROMA
TÉLIO
Stratejm
PMASCADA Cyber Defense safeguarding the industry
Groupe Entreprises en Santé
Fondation la collecte

Ovidius Hoscose

LES FEMMES DISENT...

Les mots de reconnaissance sont tellement nombreux dans mon coeur envers les Mains Utiles que je sais pas lesquels utiliser.

Merci de m'avoir aidé à sortir de ma solitude en apprenant la couture en peu de temps par la gentille, joviale et encourageante Jayneeva et aussi Manoucheka qui à pris très vite le relais pour combler son absence de 2 séances de la fin de notre formation en couture pour des raisons médicales.

Je ne pourrais pas oublier l'attention, l'écoute et les services et les conseils offerts par Madame Alice, l'intervenante sociale qui à une ALERTE attention envers moi et les autres.

Je remercie aussi madame Élisabeth pour son sourire et ses attentions à chacune des mes questions sur les renseignements divers.

Hmmm ! Les Mains Utiles! Que vivent les Mains Utiles! Non seulement pour m'avoir aider à réaliser mon grand RÊVE de COUTURE , de sortir de ma grande solitude parce que je vis seule mais aussi de m'avoir permis de rencontrer et de socialiser avec des nouvelles amies de ma promotion en couture telles que : Larissa, Daniele, Marie Nicole, Margarette Chirac, Monique Plaisir, Elisa Flores, Hannene. Un grand merci à tout l'équipe administrative de Mains Utiles!

Mains Utiles est bien plus encore! Cet organisme aide sur plusieurs plans manuel, émotionnel. J'ai beaucoup aimé participer à l'atelier de couture ainsi qu'aux causeries. J'ai beaucoup appris auprès des filles participantes ainsi que l'intervenantes. Il y avait une belle ambiance chaleureuse motivante et inspirante. Merci à toute l'équipe de Mains Utiles!

Je tiens à remercier toute l'équipe pour cette belle initiative, grâce à vous je peux dire maintenant que je vais vraiment faire de la couture et que je peux réaliser mon rêve d'enfance. Merci

Bonjour à tous!
Un grand merci à tout l'équipe de Mains Utiles qui m'a rendu très utile, qui m' a redonner le sourire et surtout ma confiance en moi.
Mon premier contact avec Patricia, cette femme humaine très généreuse dans son partage du savoir faire, très effective avec très à
l'écoute , grand merci ma chère! Mon passage chez vous m'a permis de développer d'autre connaissances, un autre talent enfin découvert qui va m'ouvrir probablement d'autres portes vers l'avant. Merci à notre couturière spontanée avec ses éclats de rires, merci à toute l'équipe, notamment Alice, la source de notre force derrière des ateliers tellement efficaces.

HOMMAGE À NOS PARTENAIRES

Montréal

Saint-Léonard Montréal

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est Québec

Québec

Centraide du Grand Montréal

Ville de Montréal

GROUPE 33

Fondation J.A. DeSève

Gouvernement du Canada Canada

Fondation du Grand Montréal

Madame Filomena Roti Roti

Députée de Jeanne-Mance-Viger

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Perspectives

2024 – 2025

DÉPLOIEMENT – RAYONNEMENT

Communiqueret promouvoirl'impact des interventions de Mains Utiles dans la communauté.

NOUVEAUX PARTENARIATS

Développer desprojets partenariauxavec les acteurs de l'écosystème de l'intégration des nouveaux arrivants de l'Est de l'Île de Montréal.

DÉVELOPPEMENT FINANCIER

Définirunestratégiedecollecte defonds philanthropiques pour soutenir la mission de Mains Utiles.

GOUVERNANCE

Développer une politiquepour renforcer l'engagement et le sentiment d'appartenance au sein de l'équipe et du conseil d'administration à Mains Utiles

Mains Utiles
Un fil à la fois

Visitez notre site internet
www.mainsutiles.com

Visitez nos médias sociaux
@Mains Utiles

Mains U iles
Un fil à la fois

RESPECT

INCLUSION

DIVERSITÉ

Mains U iles

Mains U iles

DÉTERMINATION

DÉTERMINATION

OUVERTURE

OUVERTURE

10 ans

ENTRAIDE

INCLUSION

RESPECT

Mains U iles

Mains U iles

ENTRAIDE

DÉTERMINATION

DIVERSITÉ

RESPECT

DÉTERMINATION

INCLUSION

ENTRAIDE

Mains U iles

INCLUSION