10e ANNIVERSAIRE

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2025-2026

PRÉSENTÉ À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
TENUE LE 16 JUIN 2026

Mains Utiles
Un fil à la fois

Mains Utiles

Visitez notre site internet www.mainsutiles.com

MOT DE LA FONDATRICE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'année qui se termine s'inscrit dans un contexte marqué par des défis organisationnels et financiers importants, ainsi qu'une augmentation constante des besoins des femmes que nous accompagnons. Malgré ces contraintes, Mains Utiles a poursuivi avec rigueur et engagement la réalisation de sa mission, en maintenant des services de proximité essentiels pour les femmes de notre communauté.

Je tiens d'abord à remercier sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur engagement, leur disponibilité et leur contribution à une gouvernance responsable et stable de l'organisme. Leur soutien demeure essentiel à la continuité et au développement de nos actions.

Je souhaite également souligner le travail soutenu et remarquable de mon équipe. Malgré des ressources limitées et une diminution des effectifs, elle a su maintenir la qualité des services, répondre aux besoins des participantes et assurer un accompagnement professionnel, bienveillant, humain et constant. Leur engagement quotidien constitue un pilier fondamental de la mission de Mains Utiles.

Mes remerciements s'adressent également à nos partenaires financiers. Leur soutien contribue directement à la poursuite de nos activités et à la réalisation de notre mission auprès des femmes. Dans un contexte de financement fragile, leur appui représente un levier essentiel de stabilité.

Je remercie aussi nos partenaires communautaires et institutionnels pour la qualité des collaborations établies. Ces partenariats renforcent notre capacité d'action et permettent d'offrir des services complémentaires et mieux adaptés aux réalités du milieu.
Enfin, je tiens à souligner la confiance des femmes qui participent à nos activités. Leur engagement, leur persévérance et leur cheminement au sein de nos services demeurent au cœur de notre action et orientent l'ensemble de nos interventions.

Malgré les défis rencontrés, cette année confirme la pertinence de la mission de Mains Utiles ainsi que l'importance de poursuivre nos efforts en matière d'autonomisation des femmes, de lutte contre l'isolement et de renforcement du pouvoir d'agir.

Manoucheka Céleste
Fondatrice et Directrice Générale
Mains Utiles



MANOUCHEKA CÉLESTE

FONDATRICE & DIRECTRICE GÉNÉRALE DE MAINS UTILES



AGNÈS MBOME

PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE MAINS UTILES

MOT DE LA PRESIDENTE

Chères amies de Mains Utiles,

C'est avec une grande fierté et une profonde gratitude que je vous présente ce rapport d'activités 2025-2026, un rapport qui témoigne non seulement de ce que nous avons accompli ensemble, mais surtout de ce que nous sommes en train de devenir.

En entamant la troisième année de notre planification stratégique, nous avons franchi des jalons importants : des objectifs atteints, une vision affinée, une organisation qui gagne en profondeur et en cohérence. Et comme si cela ne suffisait pas, nous avons également finalisé notre deuxième planification stratégique, posant ainsi les fondations qui guideront notre développement pour les années à venir. C'est un travail collectif, exigeant et essentiel, dont nous pouvons toutes être fières.

Nous avons également su faire preuve de créativité et de résilience face aux défis financiers. La pérennisation et la diversification de nos activités, portées par de nouveaux partenariats et un élargissement de notre offre de services, démontrent notre capacité à innover sans perdre de vue l'essentiel : notre mission et les femmes qu'elle sert. Notre gestion rigoureuse, dans un contexte de diminution des revenus, est le reflet direct de l'engagement de toute notre équipe.

Sur le terrain comme autour des tables de concertation, Mains Utiles s'est affirmée comme un acteur incontournable.

Je tiens à adresser mes félicitations les plus sincères à notre directrice, Madame Manoucheka Célestine, dont le leadership, la rigueur et la passion insufflent chaque jour une direction claire et inspirante à notre organisation. Je salue également chaleureusement toutes les employées qui, dans l'ombre comme en lumière, portent la mission avec générosité et professionnalisme. Votre travail est le moteur silencieux de tout ce que nous réalisons ensemble.

En tournant cette page vers 2026-2027, je le fais avec confiance en notre équipe, en nos partenaires, et en toutes ces femmes de notre communauté qui nous inspirent chaque jour.

Avec toute ma reconnaissance,

AGNÈS MBOME
PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
DE MAINS UTILES

Assemblée générale 2025

Impact collectif, avenir partagé!

Le 27 juin 2025, Mains Utiles a tenu son assemblée générale annuelle à la bibliothèque de Saint-Léonard et on était cent dix (110) personnes, soit soixante-dix-huit (78) adultes et trente-deux enfants. Cette rencontre s'inscrit dans le cadre des obligations de gouvernance démocratique de l'organisme et constitue un moment central de la vie associative.

L'objectif de cette assemblée est de présenter aux membres les réalisations de l'année, de rendre compte de la situation financière et administrative, et de permettre leur participation aux décisions organisationnelles, notamment par l'élection du conseil d'administration.

Lors de l'événement, les rapports d'activités et financiers ont été présentés, suivis d'une période de questions et d'échanges avec les membres de l'équipe. Des élections démocratiques ont également été tenues, permettant l'élection de trois femmes à notre conseil d'administration.

Cette assemblée a permis de renforcer la transparence, la participation des membres et le sentiment d'appartenance à l'organisme, tout en consolidant la gouvernance et la vie associative.

La rencontre s'est conclue dans une ambiance conviviale autour d'un dîner offert aux personnes présentes, favorisant les échanges informels et le renforcement des liens entre les membres et l'équipe, les participantes, les partenaires et les autres invités.

images AGA 2025










INCLUSION
DIVERSITÉ
Mains Uiles
RESPECT
DÉTERMINATION
DÉTERMINATION
OUVERTURE
OUVERTURE
Mains Uiles
Un fil à la fois
ENTRAIDE
INCLUSION
RESPECT
Mains Uiles
Mains Uiles
ENTRAIDE
DÉTERMINATION
DIVERSITÉ
RESPECT
DÉTERMINATION
INCLUSION
ENTRAIDE
Mains Uiles
INCLUSION
DIVERSITÉ

NOTRE MISSION

Mains Utiles est un organisme à vocation sociale créée Par et Pour les femmes issues des communautés culturelles de Saint-Léonard. Nous travaillons à renforcer la capacité des femmes à se prendre en MAIN pour améliorer leurs conditions de vie.

Pour ce faire, nous pratiquons concrètement la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, nous brisons l'isolement, nous participons activement à la vie démocratique de l'organisme et nous permettons aux femmes de découvrir leur communauté. L'esprit d'ouverture fait en sorte que toutes les femmes issues des communautés culturelles de l'Est de Montréal sont les bienvenues.

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.

MAINS UTILES EST

- **Un lieu où les femmes apprennent à se prendre en main ;**
- **Un milieu de vie pour que les femmes apprennent à se développer ;**
- **Un lieu pour se retrouver entre femmes, discuter, échanger et partager ;**
- **Un lieu pour se ressourcer loin de toutes les difficultés quotidiennes ;**
- **Un lieu où les femmes peuvent s'informent et se forment ;**
- **Un lieu où les femmes se socialisent, s'entraident et s'autonomisent ;**
- **Un lieu où les femmes peuvent s'impliquer bénévolement ;**



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

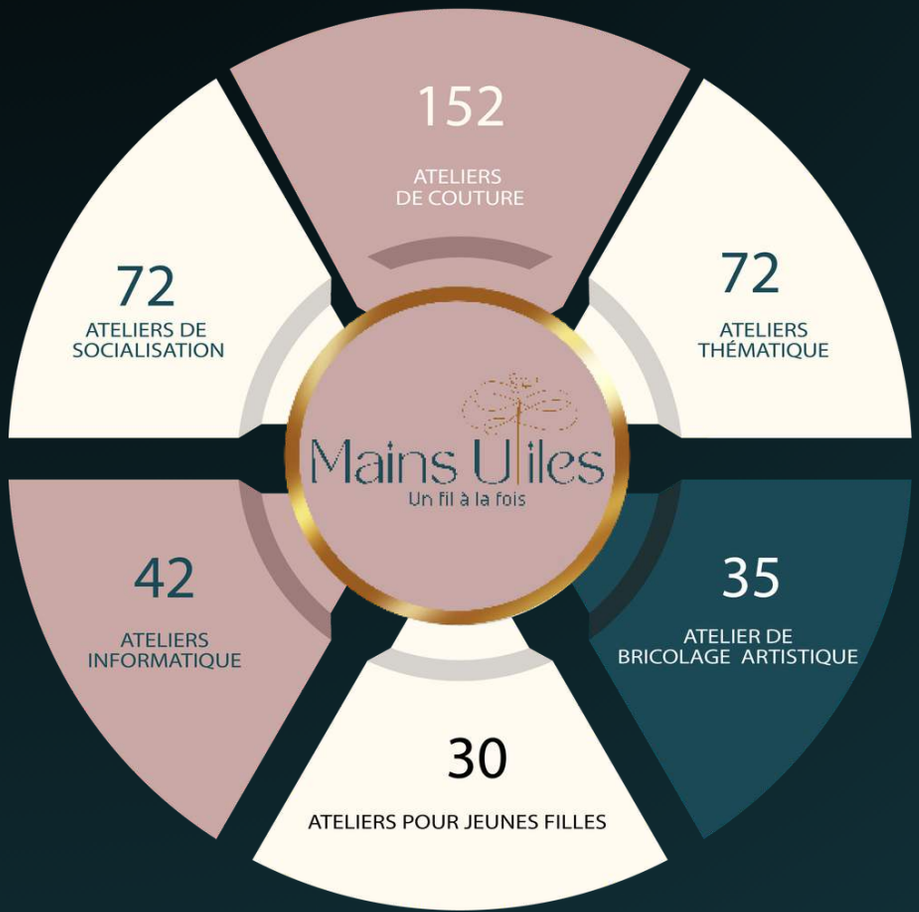
- RESPECT
- ENTRAIDE
- DÉTERMINATION
- DIVERSITÉ
- OUVERTURE
- INCLUSION

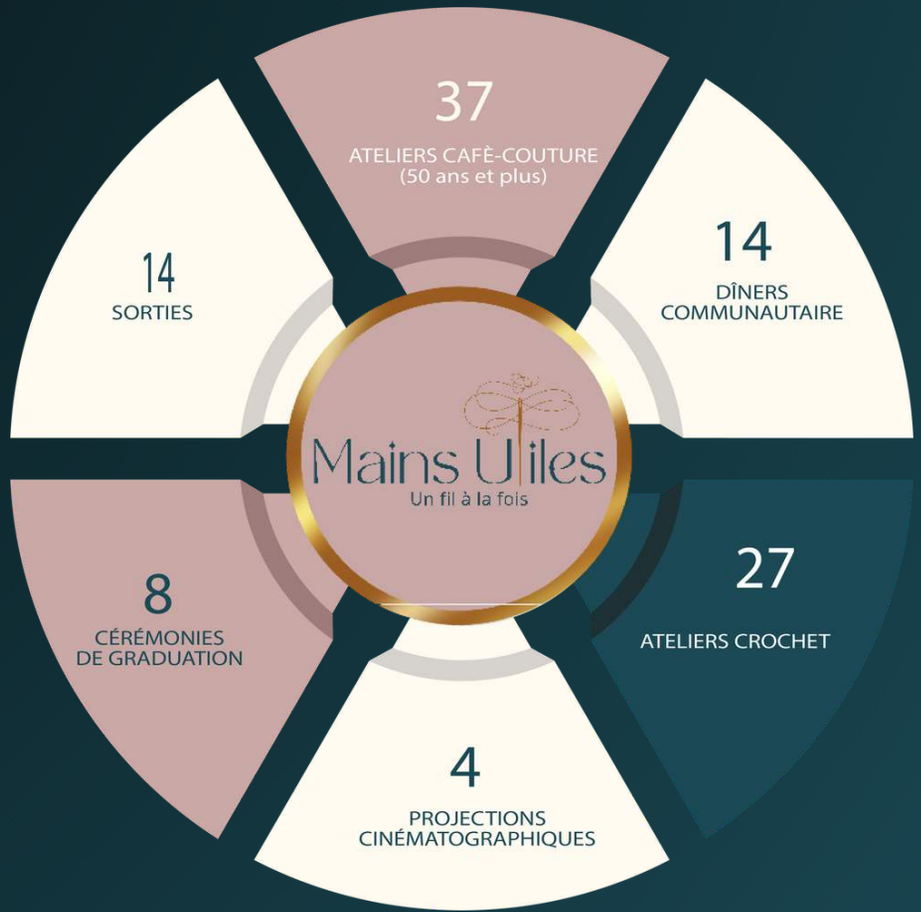


ANNÉE

2025 - 2026

En chiffres

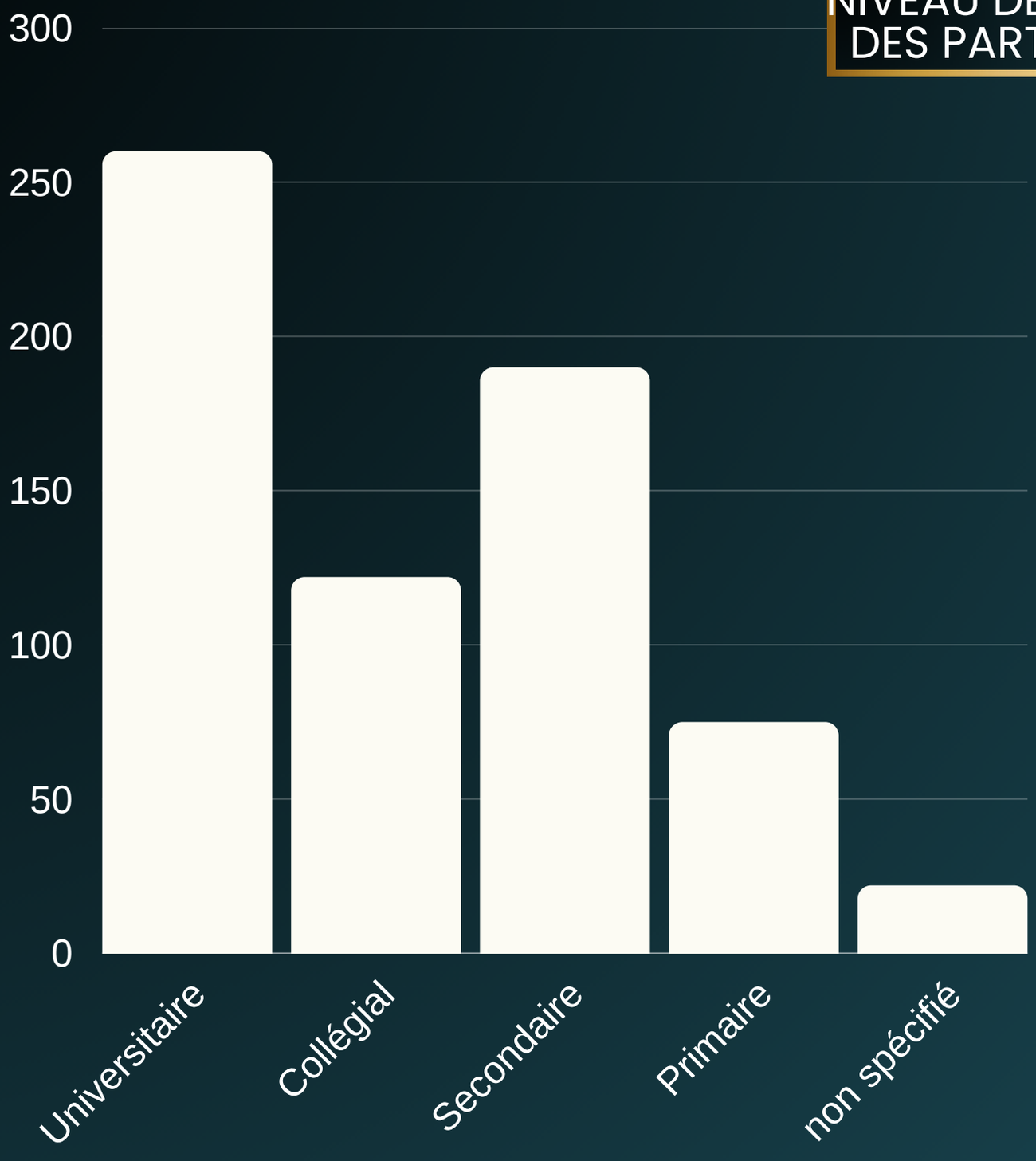




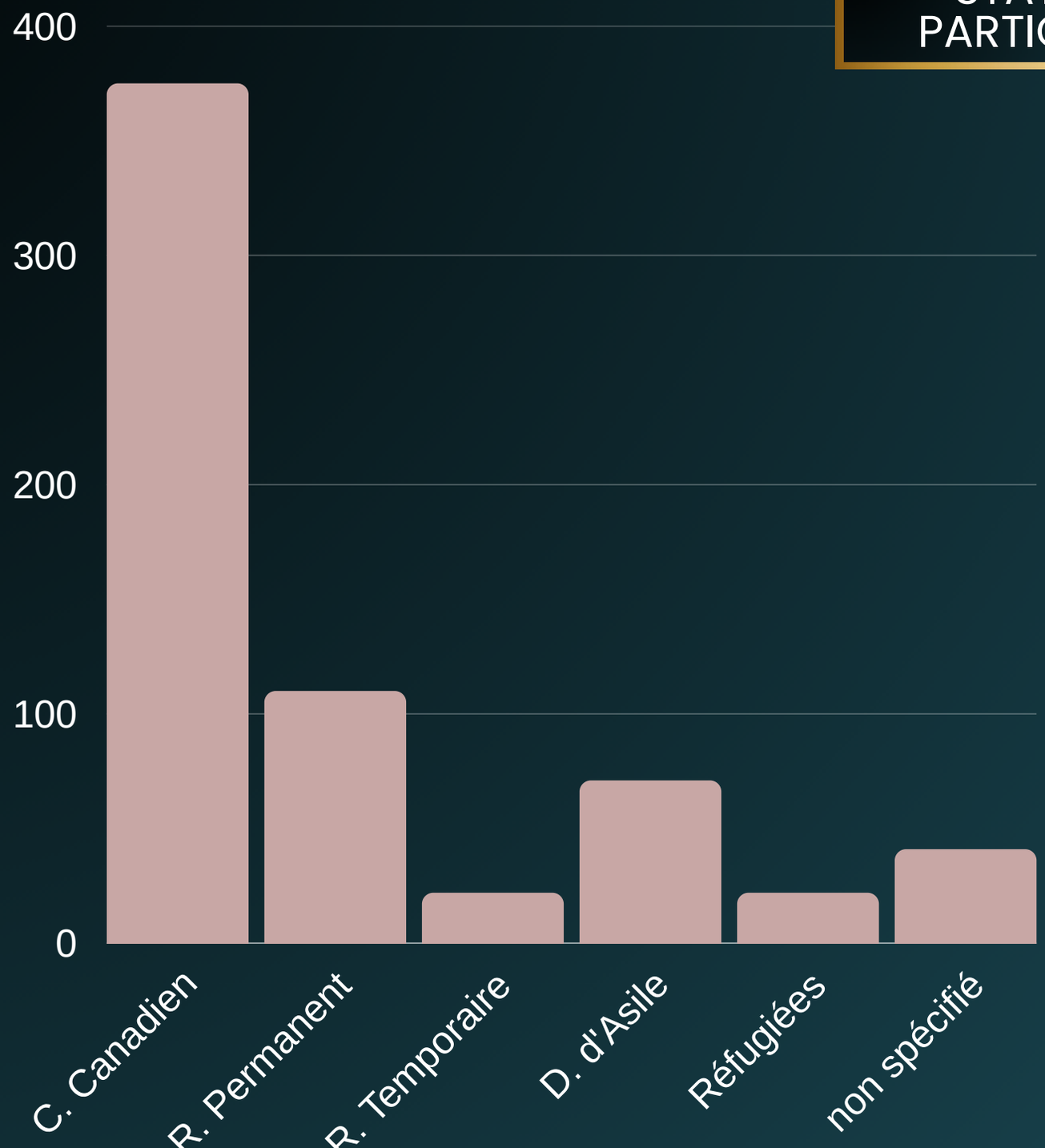
Pays d'origine des femmes



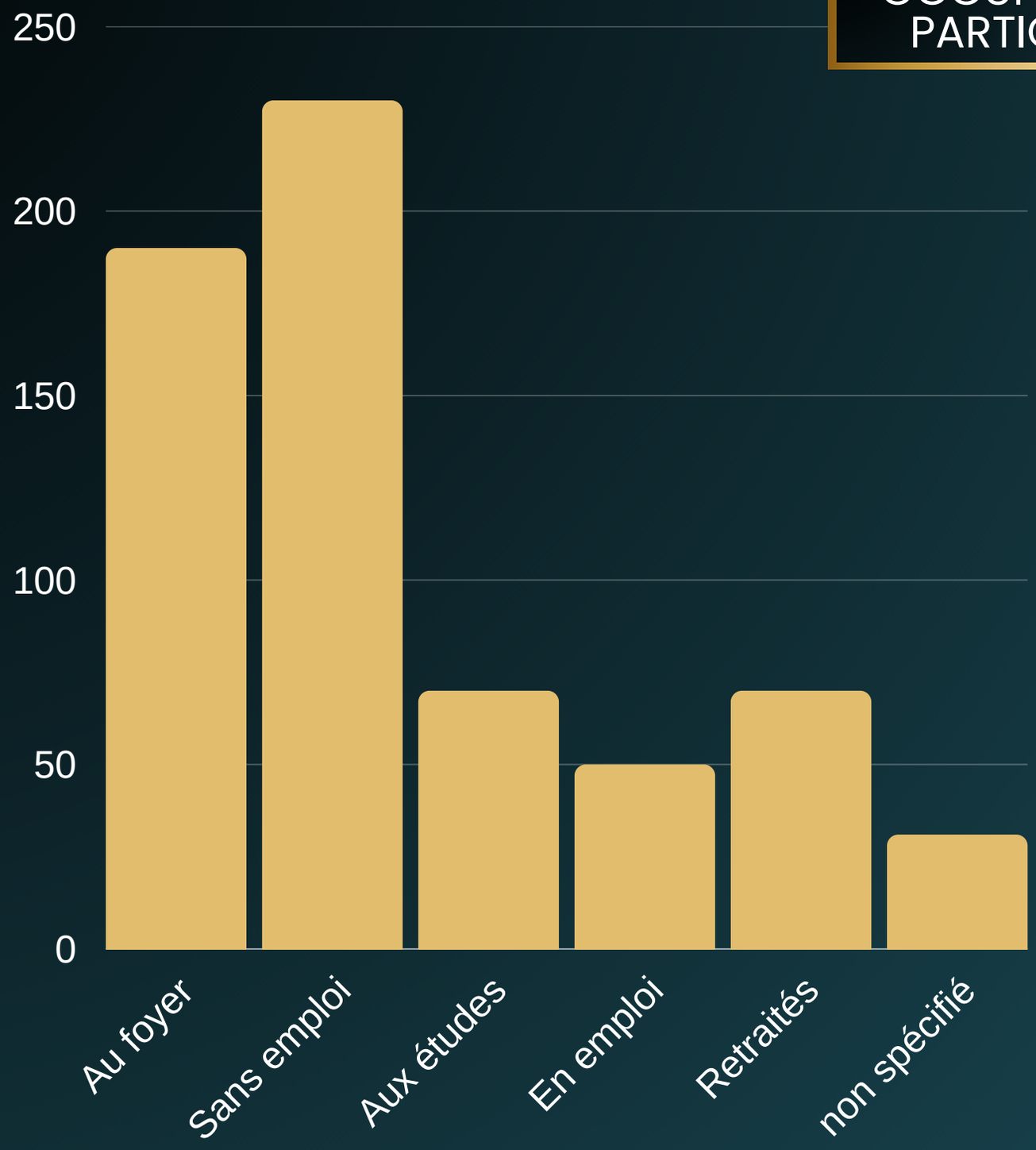
NIVEAU DE SCOLARITÉ DES PARTICIPANTES



STATUT DES PARTICIPANTES



OCCUPATION DES PARTICIPANTES



LES Bons coups

2025– 2026

- Mise en œuvre de la troisième année de notre planification stratégique
- Réalisation de notre deuxième planification stratégique
- Pérennisation et diversification de nos activités
- Renforcement de l'engagement des stagiaires et bénévoles
- Mise en place de mesures de reconnaissance des membres de l'équipe
- Augmentation et fidélisation de la participation aux activités
- Obtention d'un premier financement dans le cadre du PSOC
- Développement et consolidation de partenariats stratégiques

AXE 1
GOUVERNANCE

Une gouvernance ancrée dans nos valeurs et portée par les femmes

Chez Mains Utiles, notre gouvernance repose avant tout sur des valeurs humaines fondamentales : le respect, l'entraide, la détermination, la diversité, l'ouverture et l'inclusion. Ces principes guident chacune de nos actions et inspirent notre vision d'une gouvernance collaborative et équitable, où chaque femme peut exprimer son point de vue et contribuer activement à la vie de l'organisme.

Notre structure organisationnelle est construite sur des bases démocratiques solides. Nous privilégions une prise de décision participative, collective et transparente, où la voix de chacune est non seulement entendue, mais aussi valorisée. À chaque nouvelle cohorte, et pour chaque groupe fermé, nous mettons en place des sondages afin de recueillir les attentes, les besoins, le niveau de satisfaction des participantes ainsi que l'impact de nos interventions. En complément, des causeries sont régulièrement organisées, offrant un espace de parole libre pour partager impressions, suggestions et idées pour l'avenir de nos projets.

Depuis 2013, nous œuvrons avec conviction pour favoriser l'implication des femmes issues des communautés culturelles à tous les niveaux de l'organisation, que ce soit au sein du conseil d'administration, de l'équipe de travail ou des projets en cours. Notre mission est claire : favoriser l'autonomisation des femmes en leur offrant des espaces de leadership, de développement personnel et de reconnaissance de leurs compétences.

En résumé, notre approche de gouvernance communautaire par et pour les femmes repose sur une vision inclusive et profondément humaine. Nous croyons fermement que chaque femme, quel que soit son parcours, a le droit de s'exprimer, de s'épanouir, de se soutenir mutuellement, de créer des liens et de jouer un rôle actif dans la réalisation d'une vision commune.

RESSOURCES HUMAINES
UNE ÉQUIPE ENGAGÉE ET MOTIVÉE

Notre équipe opérationnelle se compose de 5 employées, 8 stagiaires et 4 bénévoles!

À travers leur implication et leur engagement social, elles inspirent les participantes et renforcent la portée de notre action communautaire. Ensemble, nous nous engageons à co-construire des solutions novatrices et adaptées aux réalités et aux défis multiples rencontrés par les femmes des communautés ethnoculturelles.

Nous avons encore des défis au niveau des ressources humaines. Nous avons eu des pertes d'employées, des pertes d'expertises en raison des coupures de budget et/ou des départs volontaires, mais nous avons pu, en dépit de tout, garder une stabilité et assurer un suivi de connaissances pour répondre aux besoins des femmes.

Mains Utiles poursuit ses actions dans un environnement de travail positif, inclusif et favorable au bien-être et à l'épanouissement de son équipe. Ces actions s'inscrivent dans notre volonté de valoriser chaque membre de l'organisation et de bâtir une culture de travail axée sur le respect, la reconnaissance et l'amélioration continue. Plusieurs activités sont mises en place pour favoriser la reconnaissance et le bien-être de l'équipe.

AXE 1
GOUVERNANCE

JOURNÉE DE RECONNAISSANCE

Dans le cadre de la Journée de reconnaissance des travailleuses et travailleurs du milieu communautaire, Mains Utiles a tenu à souligner la contribution essentielle de chaque membre de son équipe. Cette initiative s'inscrit dans une volonté constante de valoriser le travail accompli au quotidien et de reconnaître l'engagement soutenu des employées au sein de la mission de l'organisme.

L'objectif de ce moment était de mettre en lumière l'apport de chacune, de renforcer le sentiment d'appartenance et de favoriser la cohésion d'équipe dans un contexte de travail à la fois exigeant et porteur de sens. À cette occasion, un dîner a été offert à l'ensemble de l'équipe, permettant un moment convivial d'échange, de partage et de reconnaissance mutuelle. Pour souligner davantage leur engagement, la direction a remis à chaque membre de l'équipe un certificat de reconnaissance.

Par ailleurs, plusieurs participantes ont pris l'initiative d'adresser des messages de remerciements aux membres de l'équipe, soulignant leur contribution significative à leur parcours et à leur processus d'autonomisation. Ces témoignages spontanés ont mis en lumière la qualité de l'accompagnement offert ainsi que l'impact positif et concret du travail réalisé au sein de l'organisme.

Sur le plan de l'impact, cette activité a contribué à renforcer la motivation, le sentiment de reconnaissance et l'engagement de l'équipe. Elle a également favorisé la cohésion interne, le renforcement des liens entre collègues et la valorisation du rôle essentiel des travailleuses communautaires dans la réalisation de la mission de Mains Utiles.

AJUSTEMENT_PÉRIODE ESTIVALE

Considérant la diminution des activités durant la période estivale, le conseil d'administration a adopté une résolution visant à ajuster temporairement l'organisation du travail entre le 1er juillet et le 30 août.

Cette mesure prévoit une réduction partielle des effectifs, en fonction des besoins opérationnels de l'organisme. Les travailleuses concernées ont été identifiées en concertation avec l'équipe, dans un souci d'équité, de transparence et de respect des réalités individuelles.

Les personnes visées par cette mesure ont eu accès aux prestations d'assurance-emploi, lorsque admissibles, et ont bénéficié d'une compensation salariale complémentaire variant entre 15 % et 25 % de leur salaire, versée par l'organisme durant cette période. Cette décision visait à assurer une gestion financière responsable, tout en limitant les impacts sur l'équipe et en permettant la continuité des services essentiels à la mission de Mains Utiles.

CA 2025-2026



AGNÈS MBOME
PRÉSIDENTE



PATSY FAUBLAS
VICE PRÉSIDENTE



ÉMERAUDE MICHEL
SECRÉTAIRE



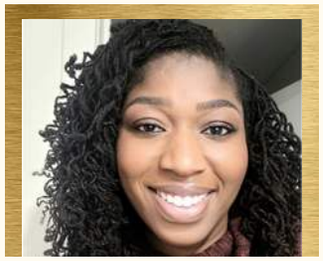
MARCIA CAMPILLO
TRÉSORIÈRE



ROSE NDJEL
ADMINISTRATRICE



RACHELE SUY
ADMINISTRATRICE



AMARA ESTHER ANADUAKA-OB
ADMINISTRATRICE

ÉQUIPE 2025-2026



MANOUCHEKA CÉLESTE
Fondatrice & Directrice générale



FLORENCE LIKAMBABIEKA
Coordonnatrice



RUTH ANOUGLBLE
Intervenante Psychosociale



MARGALIE DUCLOSEL
Adjointe Administrative



BLANCHE NOUALA
Animatrice Couture



PATRICIA PEREZ
Médiatrice culturelle



MARIA ARAUJO
Coordonatrice de production

AXE 1
GOUVERNANCE

AXE 2
DIVERSIFICATION D'ACTIVITÉS

La couture comme outil d'intervention et de transformation sociale

Depuis sa fondation en 2013, Mains Utiles utilise la couture non pas simplement comme une activité récréative, mais comme un outil d'intervention sociale auprès des femmes, en particulier celles issues des communautés ethnoculturelles. À travers le fil et l'aiguille, ces femmes trouvent bien plus qu'un savoir-faire : elles découvrent un espace d'expression, de connexion et d'appartenance, essentiel à leur intégration et à leur épanouissement dans leur nouvelle communauté.

Au fil des années, nous avons enrichi cette approche en intégrant à chaque atelier de couture des espaces de dialogue, de socialisation et de soutien mutuel. Chaque activité est pensée pour favoriser le bien-être global des participantes, en abordant des thématiques concrètes qui touchent leur quotidien et leur santé, tout en renforçant les liens sociaux.

Par exemple, une femme inscrite à un atelier de Couture-Entraide (qu'il soit de niveau débutant ou intermédiaire) bénéficie non seulement d'un apprentissage pratique, mais aussi d'un espace d'échange et d'entraide en deuxième partie de séance. Ce moment est dédié à la discussion entre femmes de diverses origines, à l'accès à l'éducation populaire dans une perspective d'empowerment et de bien-être, contribuant ainsi à l'amélioration de leurs conditions .
Ces activités deviennent ainsi des lieux d'empowerment, où la couture sert de prétexte à des rencontres significatives et à la création de réseaux de solidarité.

Voici l'exemple d'une semaine d'activités

Heure	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM 9H00 - 11H30	* Atelier Couture-Causeries (débutant) *Atelier Informatique	Atelier Couture-Causeries (Intermédiaire 1) *Bricolage artistique	* Couture-Causeries (débutant)	Atelier Couture-Causeries (Intermédiaire 2)	* Couture Causeries (50 ans et plus) *Atelier Informatique
AM 11H30 - 12H00	Atelier de socialisation	Atelier de socialisation	Atelier de socialisation	Atelier de socialisation	Atelier de socialisation (50 ans et plus)
PM 12H00 - 13H00	Atelier Mon pays d' origine entre nostalgie et perspective d'avenir (Maison grise)	Atelier Santé mentale et vieillissement une perspective critique (Réseau des Éclaireurs)	Sortie à la Bibliothèque de Saint-Léonard	Cinéma entre femmes	Laboratoire informatique et activité libre
PM 13H - 16h00	Espace de lecture	Coin repos et activité libre	Laboratoire informatique et activité libre	Espace de lecture et activité libre	fermé

ATELIERS COUTURE-ENTRAIDE

Nos ateliers de couture permettent 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, ils permettent aux femmes de développer un sentiment de confiance en soi, d’apprendre 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.

À travers cette activité, se décline trois (3) groupes de couture débutant, trois (3) groupes intermédiaires, six (6) groupes de couture libre, et chaque groupe est composé de dix (10) participantes.

Chaque participante bénéficie de la présence régulière d’une intervenante psychosociale, qui offre un accompagnement humain, adapté à ses besoins individuels et pluriels.

Dans une dimension psychosociale forte, à travers l’organisation d’ateliers de socialisation, de rencontres thématiques, ainsi que d’autres activités, telles que: cinéma entre femmes, brunchs, diners communautaires, sorties, etc. Ces activités ont pour objectif de rompre l’isolement, d’augmenter l’estime de soi, de favoriser les échanges entre cultures, de renforcer le sentiment d’appartenance à une communauté inclusive. Grâce à cette approche, cette activité représente une porte d’entrée vers notre organisme, vers une autonomie et une implication sociale remarquable.



ATELIERS COUTURE- ENTRAIDE

Cette année, 26 femmes issues de divers horizons ont généreusement partagé leur parcours de vie dans le cadre de nos activités. Ces témoignages sincères ont été l'occasion de mieux comprendre les défis auxquels ces femmes font face et les forces propres à chacune, dans un climat de respect et d'écoute bienveillante.

Ces moments d'échange ont permis un apprentissage profond de l'autre, favorisant l'empathie, la solidarité et l'ouverture culturelle au sein du groupe. Ils ont aussi été source d'inspiration, mettant en lumière la résilience, le courage et la richesse des expériences individuelles et favorisent la création d'un espace où chaque voix compte, chaque histoire trouve sa place, et chaque femme est reconnue dans sa dignité et son potentiel.

RÉALISATIONS 2025 2026

3H00	152	210
PAR ATELIER	ATELIERS	PARTICIPANTES

PARTENAIRES

Santé et Services sociaux Québec

Centraide du Grand Montréal

Fondation J.A. DeSève

Fondation Sibylla Hesse

Bibliothèque Saint-Léonard

SOCIALISATION ET ENTRAIDE







Les ateliers de socialisation sont des espaces précieux où les femmes se retrouvent, partagent leurs expériences, soulignent leurs frustrations et réalisent des jeux leur permettant de mieux se connaitre ou mieux connaitre les services existant dans la communauté. Animés 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.

Un service d’écoute active qui permet aux participantes non seulement de se sentir entendues, mais aussi vient renforcer les liens communautaires et encourager l'entraide et l’empathie.

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 dans le but de renforcer leurs liens et faciliter l'émergence de belles amitiés en dépit de toutes différents.

ÉCOUTE ACTIVE

Les femmes qui fréquentent notre organisme vivent des réalités diverses et font face à des défis parfois complexes et urgents. Afin de répondre à leurs besoins, notre intervenante offre quotidiennement des moments d'écoute, sur rendez-vous ou, lorsque la situation l'exige, sans rendez-vous.

Ces rencontres constituent des espaces sécuritaires où les femmes sont accueillies avec bienveillance, respect et confidentialité. Elles peuvent y exprimer librement leurs préoccupations, leurs difficultés, leurs émotions et leurs questionnements dans un climat de confiance.

Souvent empreints d'émotion et de vulnérabilité, ces moments d'échange permettent non seulement de briser l'isolement, mais également d'identifier des pistes de solutions, d'offrir du soutien psychosocial et d'orienter les participantes vers les ressources appropriées. Ils contribuent à renforcer leur autonomie, leur confiance en elles et leur capacité à surmonter les obstacles qu'elles rencontrent.

Au-delà de l'écoute ponctuelle, l'intervenante assure un suivi personnalisé et rigoureux auprès des femmes, en fonction de leurs demandes, de leurs objectifs et de l'évolution de leur situation. Ces suivis permettent d'évaluer les besoins, d'adapter l'accompagnement offert et de maintenir un soutien continu tout au long de leur démarche. Cette présence constante favorise l'établissement d'un lien de confiance durable et contribue à des interventions mieux adaptées à la réalité de chacune.

Par cette approche humaine, proactive et personnalisée, notre organisme poursuit sa mission d'accompagner les femmes dans leur cheminement, de soutenir leur pouvoir d'agir et de favoriser leur mieux-être au sein de la communauté.

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Les ateliers de santé et de bien-être sont bien plus que de simples rencontres : ce sont de véritables espaces de ressourcement, de partage, d'apprentissage et de développement personnel, conçus spécifiquement pour et avec les femmes issues des communautés culturelles.

Ils offrent un environnement accueillant, inclusif et sécurisant, où chaque participante peut prendre un moment pour elle, se reconnecter à ses forces et développer son autonomie. Les ateliers permettent également d'acquérir des outils concrets favorisant le bien-être physique, émotionnel, mental et social, tout en valorisant la richesse des parcours de vie, des expériences et des cultures de chacune.

Animés en français dans une approche bienveillante, accessible et adaptée au rythme des participantes, ces ateliers contribuent aussi à une intégration linguistique progressive. Ils permettent aux femmes d'améliorer leur aisance à communiquer en français tout en échangeant dans un cadre chaleureux et convivial.

Grâce à une formule interactive et participative, les ateliers encouragent les échanges, l'entraide, la solidarité et la co-construction de savoirs pratiques entre femmes. Chaque rencontre propose une variété d'outils et de ressources : brochures informatives, capsules vidéo, exercices d'autoréflexion, stratégies de gestion personnelle, références vers des ressources locales et communautaires, ainsi que, lorsque nécessaire, une orientation vers des professionnels ou des services spécialisés.
Ces ateliers visent ultimement à favoriser l'épanouissement personnel, la confiance en soi, le pouvoir d'agir et la pleine participation des femmes à la vie communautaire et sociale.

RÉALISATIONS 2025 2026

1H30	72	167
PAR ATELIER	ATELIERS	PARTICIPANTES

THÉMATIQUES ABORDÉES

Prendre soin de soi
RÉSEAU DES ÉCLAIREURS

ECouleur de la personnalité
MAISON GRISE

Expression des émotions
MAISON GRISE

La solitude et l'Isolement
Réseau des éclaireurs

L'estime et la confiance en soi
Réseau des éclaireurs

Consommatrices
ACEF

Relations saines, relations sereines
RAFIQ

budget 2 et consom'atrices
ACEF

Cibler les besoins en autonomisation
ACEF



- Logement social
  Concertation Saint-Léonard
- Santé mentale et vieillissement, une perspective critique
  Action Autonomie
- Travail et santé mentale
  Action Autonomie
- L’interculturalité et le dialogue
  Éco-quartier de St_Léonard
- Le consentement aux soins
  Action Autonome
- L’éducation des enfants
  Maison grise
- Représentations médiatiques et stéréotypes
  Stagiaires
- Échanges culturels et projets communs
  Stagiaires
- Sensibilisation aux programmes de subvention
  Éco-quartier de St_Léonard



SANTÉ ET BIEN-ETRE











INNOVA_FEMMES

IINNO_FEMMES est un projet novateur visant à accompagner des couturières et modélistes souhaitant développer un projet entrepreneurial dans le secteur du textile. Déployé sur une période de sept mois, il a réuni huit femmes de cultures et d'âges variés, porteuses de projets individuels ou en équipes de deux.

L'objectif d'**INNOVA FEMMES** est de proposer un modèle d'accompagnement de l'entrepreneuriat féminin adapté au développement de l'activité économique, basé sur la mutualisation des ressources et des outils au sein d'une entreprise partagée. Cette approche favorise l'accès à des services mutualisés, l'intégration dans un collectif entrepreneurial féminin et un apprentissage progressif du rôle d'entrepreneure, accompagné et structuré.

Le projet a permis le développement de compétences entrepreneuriales, de la créativité, de la collaboration et de la confiance en soi, tout en offrant un cadre sécurisant d'apprentissage et de mise en pratique. L'implication de partenaires fiables et engagés, notamment Coop Interface et Résonance, a enrichi le développement des compétences entrepreneuriales grâce à leur expertise complémentaire, à des outils concrets et à un accompagnement adapté aux réalités des participantes.

Sur le plan des retombées, Innova-Femmes a contribué à renforcer la capacité des participantes à se projeter comme entrepreneures. Plusieurs ont clarifié leur idée d'affaires, structuré leur projet et développé une vision plus concrète de leur parcours entrepreneurial. Le projet a également permis créer un réseau de soutien et de valoriser les savoir-faire.

Enfin, les participantes disposent désormais de meilleures bases pour poursuivre le développement de leurs projets, que ce soit par la consolidation de leur plan d'affaires, la poursuite de leur démarche entrepreneuriale ou l'exploration de nouvelles opportunités dans le secteur du textile.







FEMMES DE 50 ANS ET PLUS

Les activités de couture libre et de socialisation destinées aux femmes de 50 ans et plus représentent bien plus qu'un simple espace de création : elles offrent une véritable opportunité de rencontre, d'apprentissage mutuel et de partage intergénérationnel, dans une atmosphère chaleureuse et bienveillante.

Chaque semaine, ces ateliers accueillent des femmes venues de divers horizons, désireuses de se retrouver autour de la couture, mais aussi de tisser des liens humains. Guidées par une animatrice en couture, les participantes sont invitées à travailler sur leurs projets personnels — qu'il s'agisse de courtepointes, d'accessoires, de vêtements, d'articles pour la maison ou de créations pour elles, leurs petits-enfants ou un autre membre de la famille tout en bénéficiant du soutien et de l'expertise du groupe.

Un espace de transmission, d'entraide et de reconnaissance : Au-delà de l'aspect technique, ces ateliers sont surtout un lieu de transmission de savoirs et de valorisation personnelle. Peu importe leur niveau d'expérience, chaque participante est encouragée à partager ses connaissances, à échanger des astuces et à contribuer au cheminement des autres. Cet esprit d'entraide favorise un sentiment d'utilité, de reconnaissance et d'estime de soi.







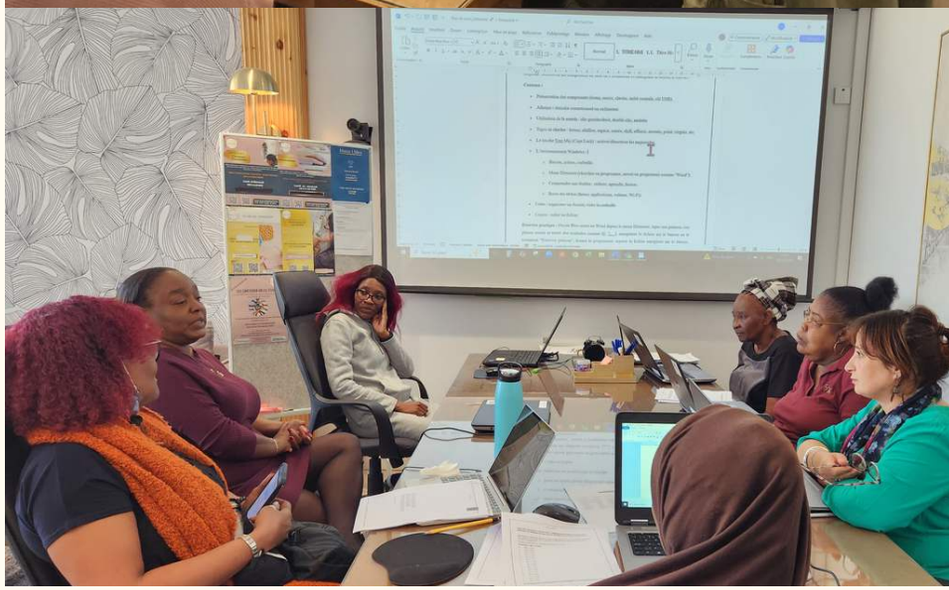
ATELIERS D'INFORMATIQUE

Les 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 expérimentent avec les tablettes et un ordinateur portable et de bureau. Enfin, elles apprennent quelques notions sur la sécurité et confidentialité en ligne.

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





Des voix qui se rencontrent, des liens qui se créent!

Dans le cadre de ce projet, plusieurs ateliers ont été organisés à Saint-Léonard auprès des femmes issues de l'immigration et de la société d'accueil afin de créer des espaces d'échange et de réflexion sur les enjeux liés au racisme, à la discrimination et à l'exclusion sociale.

À travers des discussions, des mises en situation et des partages d'expériences, les participantes ont pu mieux comprendre les différentes formes de discrimination présentes dans leur quotidien et développer des outils pour les reconnaître et y réagir.

Ce projet a contribué à créer des ponts entre les communautés et à encourager une plus grande participation à la vie communautaire de Saint-Léonard. Plusieurs participantes ont souligné l'importance d'avoir un espace sécuritaire pour s'exprimer, échanger et se sentir écoutées.

En parallèle, un atelier destiné aux intervenants.es du quartier a été réalisé afin de sensibiliser les acteurs communautaires aux réalités vécues par les femmes immigrantes et racisées. Cet espace de réflexion a permis d'échanger sur les défis rencontrés sur le terrain, de partager des pistes d'intervention plus inclusives et de renforcer la collaboration entre les organismes du territoire.

À travers l'ensemble des activités réalisées, le projet a contribué à promouvoir des valeurs d'inclusion, de solidarité et de dialogue interculturel dans le quartier. Il a également permis de renforcer le sentiment d'appartenance des participantes à la communauté léonardoise et de soutenir le développement d'un milieu de vie plus ouvert, accueillant et sensibilisé aux enjeux de discrimination et de racisme.





ATELIERS DE CROCHETS

Des mailles qui nous rassemblent

Au cours du printemps, de l'été et de l'automne, 27 ateliers de crochet ont été offerts aux femmes dans un environnement chaleureux, inclusif et propice aux échanges.

Ces ateliers ont permis à 93 participantes de découvrir ou de perfectionner les techniques de base et intermédiaires du crochet tout en développant leur créativité, leur patience et leur confiance en elles. À travers la réalisation de différents projets, les femmes ont pu exprimer leur talent, partager leurs connaissances et vivre des moments de détente et de valorisation personnelle.

Au-delà de l'apprentissage manuel, ces rencontres ont favorisé la création de liens sociaux, l'entraide et le sentiment d'appartenance. Les ateliers sont devenus de véritables espaces de socialisation et de bien-être, où les participantes pouvaient échanger sur leurs expériences, briser l'isolement et tisser des relations significatives avec d'autres femmes de la communauté.

Animés dans une ambiance conviviale et bienveillante, les ateliers ont également contribué à renforcer l'autonomie des participantes et à encourager leur participation active à la vie communautaire. Plusieurs femmes ont exprimé leur fierté devant les créations réalisées et leur plaisir de participer régulièrement à cette activité enrichissante.







Créer, transformer, évoluer!

Le projet Cartogra'filles a permis à des jeunes filles de vivre une expérience éducative, créative et engagée autour des enjeux environnementaux et du pouvoir d'agir citoyen. À travers une approche participative et artistique, le projet visait à utiliser la création comme levier de sensibilisation, d'expression et de mobilisation communautaire.

Dans le cadre du projet, les jeunes ont réalisé une œuvre collective à partir de plastique recyclé. Cette création artistique leur a permis de transformer des matériaux récupérés en une œuvre porteuse de sens, illustrant à la fois leur créativité, leur conscience environnementale et leur capacité à agir ensemble pour un avenir plus durable.

Les participantes ont aussi pris part à une visite éducative à TOHU, un lieu reconnu pour son engagement envers le développement durable, la culture et l'innovation sociale. Cette sortie leur a permis de découvrir des initiatives inspirantes liées à l'environnement, aux arts et à la participation citoyenne.

Le projet Cartogra'filles a ainsi offert aux jeunes un espace stimulant où elles ont pu apprendre, créer, échanger et développer leur pouvoir d'agir, tout en renforçant leur sentiment d'appartenance et leur engagement envers des valeurs écologiques et collectives



Ateliers estivaux de bricolage artistique – L’Allée Léo

Depuis plusieurs années, Mains Utiles anime des ateliers de bricolage artistique durant la période estivale à l’espace de l’Allée Léo, une initiative mise en place par la Maison de la famille de Saint-Léonard en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Léonard. Ce projet vise à offrir un espace accessible et inclusif favorisant la rencontre, la créativité et le renforcement des liens familiaux.

À raison d’une séance par semaine, sur une période de cinq semaines, notre médiatrice culturelle propose des activités ludiques et créatives adaptées aux mères et à leurs enfants. Ces ateliers permettent aux participantes de découvrir différents jeux et techniques artistiques, tout en favorisant des moments de complicité parent-enfant.

Au-delà des activités proposées, ces rencontres contribuent à créer des liens entre mamans et enfants et les familles du quartier.
Elles offrent également un espace sécurisant où les participantes peuvent échanger, partager leurs expériences et renforcer leur sentiment d’appartenance à la communauté.

Cette initiative s’inscrit pleinement dans la mission de Mains Utiles en favorisant le bien-être des familles, le développement du lien social et l’accès à des activités culturelles de proximité**.**





NON AUX VILOENCES FAITES AUX FEMMES

Pour la première fois, Mains Utiles a pris part aux activités entourant les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes,e. Cette implication s'inscrit dans la volonté de l'organisme de contribuer activement à la prévention, à la sensibilisation et à l'accompagnement des femmes.

La première journée, marquant notamment la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, a été soulignée par l'organisation d'un atelier de discussion portant sur les différentes formes de violences. Ce moment a donné lieu à des échanges riches, sincères et empreints de confiance, permettant aux participantes de partager leurs expériences et leurs réflexions.

Tout au long des 12 jours, des activités de sensibilisation ont été intégrées aux groupes de socialisation. Ces moments ont permis d'aborder les réalités liées aux violences, tout en outillant les femmes afin de mieux reconnaître les situations de violence, comprendre leurs droits et identifier les ressources disponibles.

Par ailleurs, Mains Utiles a participé à une rencontre organisée par le comité en violences faites aux femmes de Saint-Léonard, réunissant plusieurs partenaires du milieu, dont le commandant du poste de quartier 42. À cette occasion, la directrice générale de Mains Utiles, Manoucheka Céleste, a animé un moment de recueillement en mémoire des 14 femmes victimes de la tragédie de Polytechnique survenue le 6 décembre 1989.

L'ensemble de ces actions a permis de renforcer la sensibilisation des participantes, de briser le silence entourant les violences et de consolider les liens de collaboration avec les acteurs du milieu engagés dans la lutte contre les violences faites aux femmes.







DINERS COMMUNAUTAIRES

Des saveurs qui nous rassemblent

Partager un repas traditionnel est bien plus qu'un simple moment gourmand chez Mains Utiles c'est une véritable tradition d'échange culturel, de solidarité et de découverte.

Fidèles à cette belle habitude, quatorze (14) dîners communautaires ont été organisés cette année, réunissant des femmes du groupe des débutants et intermédiaires.

Ces repas ont permis à chacune de faire découvrir une partie de son histoire, de sa culture et de ses traditions culinaires, en cuisinant un mets représentatif de son pays ou de sa région d'origine. Les tables se sont transformées en véritables voyages sensoriels : odeurs d'épices, plats colorés, recettes transmises de mère en fille, tout était au rendez-vous pour éveiller les papilles… et les cœurs.

Ces moments de convivialité ont aussi permis aux participantes de s'ouvrir aux autres cultures sans quitter la salle, dans un cadre chaleureux, respectueux et propice à la discussion.

En somme, ces dîners communautaires ne sont pas que des repas : ce sont des célébrations vivantes de la diversité, des moments de joie partagée, et une illustration concrète des valeurs de Mains Utiles : inclusion, sororité, et bienveillance.





AU DELÈ DE L'ÉCRAN

Dans le cadre de nos activités de sensibilisation et d'éducation populaire, plusieurs séances de cinéma ont été organisées au cours de l'année à l'intention des femmes participantes.

Ces rencontres ont permis la projection de films et de documentaires portant sur des enjeux sociaux, culturels, historiques et contemporains touchant les femmes et les communautés. Chaque projection était suivie d'une période d'échange et de réflexion collective, offrant aux participantes l'occasion de partager leurs impressions, leurs expériences et leurs points de vue dans un climat respectueux et bienveillant.

Ces moments de discussion ont favorisé le développement de l'esprit critique, l'ouverture à différentes réalités ainsi que la prise de conscience de certains enjeux vécus par les femmes. Ils ont également contribué à renforcer les liens entre les participantes, à valoriser la diversité des expériences et à encourager l'expression de chacune.

Au-delà de leur dimension éducative, ces activités ont constitué des espaces privilégiés de dialogue, d'apprentissage et de soutien mutuel, permettant aux femmes de se sentir écoutées, valorisées et engagées dans une démarche de réflexion collective.





SORTIES ESTIVALES

Dans le but de célébrer l'été, de briser l'isolement et d'offrir des occasions de découverte culturelle et récréative, plusieurs sorties familiales ont été organisées avec les femmes participantes de Mains Utiles et leurs enfants.
Ces activités ont permis à quarante et une femmes (41) et vingt-huit (28) enfants de profiter de la saison estivale, tout en explorant les richesses de la ville de Montréal dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Chaque groupe était composé de dix (10) femmes et leurs enfants. Ces activités font partie des initiatives mises en place par Mains Utiles pour favoriser le mieux-être, l'inclusion et l'enracinement communautaire dans une ville aussi riche et diversifiée que Montréal.

BIOSPHÈRE

Cette sortie a offert aux femmes et à leurs enfants une expérience unique dans un lieu à la fois dynamique, inclusif et inspirant. Véritable carrefour entre la science, l'art et l'engagement citoyen, la Biosphère propose un parcours interactif qui sensibilise petits et grands aux enjeux environnementaux contemporains.

Lors de cette visite, les participantes et leurs enfants ont pu découvrir des expositions captivantes, explorer des installations immersives et participer à des activités éducatives favorisant la réflexion et le dialogue sur le développement durable et la protection de la planète. Cette sortie a été l'occasion de renforcer les liens familiaux tout en éveillant la curiosité scientifique et écologique de chacun, dans un cadre ludique, accessible et porteur de sens.

LA TOHU

Un lieu emblématique dédié aux arts du cirque et à l'engagement
environnemental. Cette sortie a été une véritable révélation pour les femmes et leurs enfants, qui ne connaissaient pas encore cet espace unique. Elles se sont montrées très enthousiastes à l'idée de découvrir ce site culturel original, à la fois ludique, éducatif et inspirant.

la visite leur a permis non seulement d'en apprendre davantage sur l'univers du cirque, mais aussi de partager un moment convivial et enrichissant en famille. Cette expérience a suscité curiosité et émerveillement, tout en ouvrant la porte à de futures sorties culturelles.

SORTIES ESTIVALES

LE BIODÔME

Une expérience immersive qui a permis aux enfants comme aux adultes de parcourir différents écosystèmes, d'observer des animaux fascinants et d'en apprendre davantage sur la biodiversité, la protection de l'environnement et l'importance de la conservation des espèces.

Ces sorties éducatives et récréatives ont suscité la curiosité, favorisé les échanges intergénérationnels et offert aux familles un moment de découverte, d'apprentissage et de détente dans un cadre stimulant et accessible à tous.

Deux visites ont été organisées à cet endroit afin de permettre à un plus grand nombre de participantes et participants de vivre cette expérience enrichissante.

LA RONDE

Une sortie à La Ronde a été organisée pour offrir aux femmes et à leurs enfants une journée de divertissement, de partage et de détente en plein air. Ce moment privilégié a permis aux familles de s'évader du quotidien, de renforcer leurs liens et de créer des souvenirs mémorables dans une ambiance festive et joyeuse.

Les participantes ont pu profiter des nombreuses attractions du parc, adaptées à tous les âges, allant des manèges doux pour les plus petits aux sensations fortes pour les plus téméraires.

Cette activité a également été l'occasion pour les femmes de socialiser entre elles, d'échanger dans un contexte informel et de vivre une expérience valorisante en compagnie de leurs enfants. La sortie a été très appréciée, tant pour le plaisir qu'elle a procuré que pour le sentiment d'inclusion et de bien-être qu'elle a suscité.

SORTIES ESTIVALES

LA CAVERNE DE ST-LÉONARD

un véritable joyau naturel niché au cœur de la région, a offert aux participantes une expérience originale et immersive, mêlant découverte géologique, plongée dans l'histoire locale et goût de l'aventure.

Cette sortie a été l'occasion pour les femmes et leurs familles de vivre un moment hors du commun, car, au-delà de la dimension éducative, cette activité a aussi renforcé les liens entre les participantes, dans un cadre dépaysant et stimulant.

Petits et grands ont partagé rire, émerveillement et complicité, faisant de de cette journée une aventure familiale enrichissante, marquée par la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

LE JARDIN BOTANIQUE

un véritable joyau naturel niché au cœur de la région, a offert aux participantes une expérience originale et immersive, mêlant découverte géologique, plongée dans l'histoire locale et goût de l'aventure.

Cette sortie a été l'occasion pour les femmes et leurs familles de vivre un moment hors du commun, car, au-delà de la dimension éducative, cette activité a aussi renforcé les liens entre les participantes, dans un cadre dépaysant et stimulant.

Petits et grands ont partagé rire, émerveillement et complicité, faisant de de cette journée une aventure familiale enrichissante, marquée par la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

SORTIES ESTIVALES

PLANÉTARIUM

un véritable joyau naturel niché au cœur de la région, a offert aux participantes une expérience originale et immersive, mêlant découverte géologique, plongée dans l'histoire locale et goût de l'aventure.

Cette sortie a été l'occasion pour les femmes et leurs familles de vivre un moment hors du commun, car, au-delà de la dimension éducative, cette activité a aussi renforcé les liens entre les participantes, dans un cadre dépaysant et stimulant.

Petits et grands ont partagé rire, émerveillement et complicité, faisant de de cette journée une aventure familiale enrichissante, marquée par la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

INSECTARIOM

un véritable joyau naturel niché au cœur de la région, a offert aux participantes une expérience originale et immersive, mêlant découverte géologique, plongée dans l'histoire locale et goût de l'aventure.

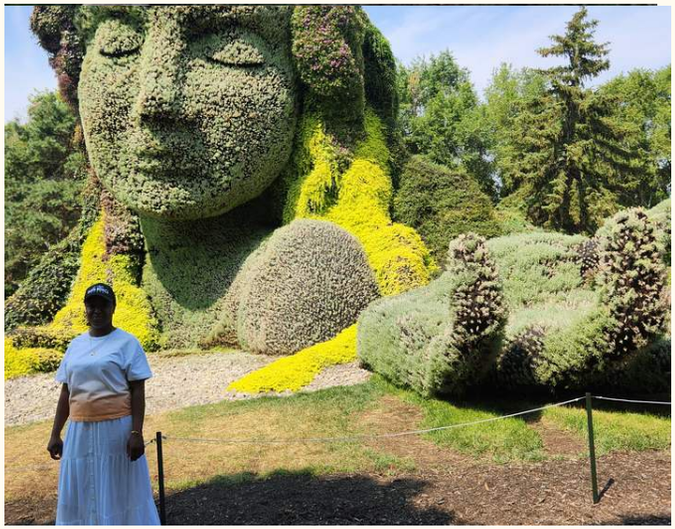
Cette sortie a été l'occasion pour les femmes et leurs familles de vivre un moment hors du commun, car, au-delà de la dimension éducative, cette activité a aussi renforcé les liens entre les participantes, dans un cadre dépaysant et stimulant.

Petits et grands ont partagé rire, émerveillement et complicité, faisant de de cette journée une aventure familiale enrichissante, marquée par la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

SORTIES ESTIVALES













SORTIES ESTIVALES













VISITE DU QUARTIER

DÉCOUVRIR LES RESSOURCES DU QUARTIER : DES VISITES INSPIRANTES POUR S'OUVRIR À DE NOUVEAUX ESPACES

Dans le but de favoriser l'implication des femmes dans leur quartier et de leur faire découvrir des ressources locales utiles et accessibles, plusieurs visites ont été organisées tout au long de l'année. Ces visites ont été de véritables occasions de rencontres, de découvertes et d'émerveillement, en particulier pour les femmes nouvellement arrivées ou peu familières avec les services communautaires et municipaux.

La Bibliothèque du quartier a été un coup de cœur! Les participantes y ont découvert bien plus qu'un lieu de lecture, mais, un espace vivant, accueillant et ouvert sur la culture, où il est possible d'emprunter des livres, mais aussi de participer à des ateliers, d'utiliser des ordinateurs, d'obtenir de l'aide pour divers besoins ou tout simplement de s'y poser avec un café.

La Fabricatèque, Un environnement stimulant, accessible aux petits comme grands, sous certaines conditions. Ce lieu attrayant a permis aux femmes participantes d'explorer un univers riche en possibilités, notamment grâce à l'accès à des machineries spécialisées leur permettant de créer des motifs et de réaliser de petits projets créatifs.

Encadrées dans un espace favorisant la détente, l'expression personnelle et la découverte, elles ont pu s'initier à de nouvelles techniques, tout en développant leur autonomie et leur confiance. La Fabricatèque se positionne ainsi comme un lieu d'apprentissage alternatif, où la créativité devient un véritable levier d'inclusion et d'épanouissement.





FÊTE FIN D'ANNÉE

Dans le but de souligner la fin de l'année avec les femmes, une fête a été organisée à la bibliothèque de Saint-Léonard. Cet événement rassembleur a réuni une soixantaine de femmes et d'enfants dans une ambiance conviviale et festive.

Cette rencontre a permis de mettre en valeur la richesse culturelle des participantes, notamment grâce au partage de plats traditionnels qu'elles avaient préparés avec fierté. Plusieurs femmes ont également profité de l'occasion pour exposer leurs réalisations en crochet, témoignant de leur créativité, de leurs apprentissages et de leur savoir-faire.

La remise des diplômes aux participantes de la cohorte d'automne a constitué un moment fort de reconnaissance de leur engagement et de leur parcours. La fête a aussi été l'occasion de s'amuser sainement, de renforcer les liens entre les participantes et de célébrer ensemble les accomplissements de l'année dans un esprit de partage, de valorisation et de fierté collective.



FÊTE FIN D'ANNÉE











Journée contre la maltraitance des ainé.es

En tant que membre du comité FIM (Fraude, Intimidation et Maltraitance), Mains Utiles a participé activement à l'organisation d'une journée spéciale dédiée aux aîné·es de la communauté, réalisée en collaboration avec plusieurs partenaires communautaires et institutionnels.

Cette activité de sensibilisation et de rassemblement visait à promouvoir la bientraitance, à prévenir les situations de maltraitance sous toutes leurs formes et à informer les personnes aînées sur les ressources disponibles dans la communauté. Elle a également permis de briser l'isolement social en offrant un espace chaleureux favorisant les échanges, le respect et la participation citoyenne.

Tout au long de la journée, les participant·es ont pu profiter d'une programmation festive et conviviale comprenant des prestations d'artistes locaux, des activités d'animation, des kiosques d'information, des tirages de prix ainsi qu'un repas partagé en plein air. Ces moments ont favorisé la création de liens sociaux et renforcé le sentiment d'appartenance à la communauté.

L'événement a été rendu possible grâce à l'engagement des organismes membres du comité FIM, à la mobilisation des bénévoles ainsi qu'au précieux soutien de la députée provinciale. Cette journée enrichissante, placée sous le signe de la prévention, de la solidarité et de la célébration, a permis de rappeler l'importance de protéger les droits, la dignité et le bien-être des personnes aînées.



Fête du citoyen

Le deuxième dimanche de septembre demeure, année après année, une journée d'émerveillement et de rassemblement pour les citoyennes et citoyens de tous âges, de toutes cultures et origines à Saint-Léonard.

Fidèle à son engagement envers la communauté, Mains Utiles a une fois de plus pris part à cette grande fête populaire. Notre présence visait à faire connaître nos activités, établir un contact direct avec les résidents et échanger avec eux sur leurs besoins et intérêts. L'accueil a été des plus chaleureux : femmes, hommes, jeunes et aînés ont manifesté un réel enthousiasme à l'idée de découvrir nos services.

Cet événement a renforcé notre ancrage local et nous a permis de tisser de nouveaux liens porteurs pour l'avenir avec les citoyens et les partenaires.



IMPLICATION SOCIALE

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Mains Utiles a participé, le 18 octobre 2025, aux activités soulignant le 30e anniversaire de la Marche du Pain et des Roses. À cette occasion, plus de 16 000 personnes ont marché dans les rues de Québec pour rappeler l'importance des luttes féministes et sociales, mais surtout pour porter les revendications de la Marche mondiale des femmes, dont il s'agissait de la 6e édition en 25 ans.

Cet événement a été un moment fort de mobilisation, de solidarité et de mémoire collective. Il a permis de rappeler les avancées obtenues grâce aux luttes des femmes, tout en soulignant les nombreux défis qui persistent en matière de justice sociale et de conditions de vie des femmes.

Participer à ce rassemblement a également été l'occasion de se joindre à des milliers de personnes, d'organismes communautaires et de groupes féministes provenant de partout au Québec, afin de faire entendre une voix collective forte pour un monde plus juste.





IMPLICATION SOCIALE

congrès de l’r des centres des femmes du québec

Pour la première fois, Mains Utiles participe à un congrès organisé par le Regroupement des centres de femmes du Québec, tenu à Québec sur une période de deux jours. Cet événement rassemble des organismes membres de l’R provenant de différentes régions du Québec.

Ce congrès constitue un moment privilégié de formation, de réflexion et de partage d’expériences entre les organismes communautaires œuvrant auprès des femmes. Il vise à renforcer les compétences des participantes, à favoriser le développement de pratiques inspirantes et à soutenir la mise en commun des expertises.

Il représente également une occasion de présenter les réalisations de l’R, de faire le point sur ses orientations ainsi que sur sa situation financière, contribuant ainsi à la transparence et à la vie démocratique du regroupement.
Par ailleurs, le congrès permet de rendre hommage à des femmes qui ont joué un rôle marquant dans le mouvement féministe au Québec, en soulignant leur engagement et leur contribution essentielle à l’avancement des droits des femmes.

Enfin, pour Mains Utiles, cette participation constitue une opportunité importante de développement organisationnel, de rayonnement et d’enrichissement des pratiques, en cohérence avec sa mission et ses interventions auprès des femmes.






IMPLICATION SOCIALE

Dans un contexte où le maintien du lien avec la communauté et le développement de partenariats locaux sont essentiels à la réalisation de sa mission, Mains Utiles a poursuivi, tout au long de l'année, une présence soutenue et significative à Saint-Léonard ainsi que dans les quartiers environnants.

L'objectif de cette présence active est de renforcer l'ancrage territorial de l'organisme, de favoriser la proximité avec les personnes rejointes, et de consolider les liens avec les partenaires communautaires et institutionnels.

Que ce soit lors de rencontres en présentiel, d'activités communautaires ou d'événements virtuels, l'équipe a maintenu un lien constant avec la population et les acteurs du milieu. Cette implication régulière a permis de répondre aux besoins émergents, de mieux comprendre les réalités du terrain et d'adapter les interventions en conséquence.

Cette présence dynamique a contribué à renforcer la visibilité de Mains Utiles, à tisser des liens durables avec la communauté et à accroître le rayonnement de ses actions au-delà de son territoire immédiat. Elle confirme le rôle essentiel de l'organisme au sein du tissu communautaire local et sa capacité à agir comme acteur de proximité engagé et mobilisé.

Mains Utiles est membre

- du comité de Financement de l'R des centres de femmes du Québec
- du comité de gouvernance de la table Ronde
- du Comité promoteur de logement social
- du Collectif Jeunesse
- du Comité de Violences faites aux femmes de St-Léonard
- du comité Interculturel
- de la table des Ainé.es de Saint-Léonard
- de ACCÉSSS
- ·Table régionale des centres de femmes de Montréal métropolitain et Laval
- ·Habitation communautaire de Saint-Léonard (HCSL)
- ·Centre Saint-Pierre
- ·Centre de l'éducation populaire
- RAFIQ
- ·Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI)

Mains Utiles est membre du conseil d'administration de

- Concertation Saint-Léonard
- La table Ronde
- Comité d'habitations de Saint-Léonard (CHSL)
- Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

PARTENAIRES





































































AXE 3
GESTION OPERATIONNELLE (LES FINANCES)

L'année 2025-2026 a été marquée par une baisse considérable de nos ressources financières, principalement en raison des coupures budgétaires touchant le milieu communautaire. Contrairement aux années antérieures, nous avons observé une diminution importante des appels à projets ainsi qu'une hausse significative des refus de financement.

Cette réalité a eu des répercussions majeures sur le fonctionnement de notre organisme, tant au niveau de l'équipe que des services offerts à la communauté. Nous avons malheureusement dû composer avec des pertes significatives de ressources humaines, entraînant une réduction de l'équipe de travail et une surcharge accrue pour les employées demeurant en poste. Cette situation a également généré une fatigue professionnelle plus marquée, une augmentation du stress organisationnel et une capacité limitée à maintenir le rythme habituel des activités.

Sur le plan des services, ces contraintes financières ont conduit à une réduction de l'offre d'activités, à une diminution du nombre de participants pouvant être accueillis, ainsi qu'à un allongement des délais de réponse et de suivi. Certains projets ont dû être reportés, adaptés ou suspendus temporairement, ce qui a réduit notre capacité d'intervention et notre présence sur le terrain.

Malgré ces défis, l'équipe a continué de faire preuve d'un engagement remarquable, de solidarité et de créativité afin d'assurer la continuité des services essentiels à la communauté. Grâce au soutien des partenaires et à la résilience du milieu, nous avons pu maintenir notre mission et continuer à répondre, dans la mesure du possible, aux besoins des personnes accompagnées. Cette période difficile met en lumière la fragilité du financement communautaire et l'importance d'un soutien stable, adéquat et non par projets pour assurer la pérennité des services et le bien-être des équipes qui les portent.



AXE 3
PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2026-2029

Au cours de l'année, notre organisme a entrepris l'élaboration de sa deuxième planification stratégique triennale, un exercice essentiel visant à définir les grandes orientations qui guideront nos actions et notre développement au cours des trois prochaines années.

La démarche a été amorcée en novembre 2025 et s'est appuyée sur une approche participative favorisant la réflexion collective et la consultation des différentes parties prenantes de l'organisme. Plusieurs activités de consultation et journées de réflexion ont permis de réunir 14 participantes qui ont contribué à l'analyse de notre situation actuelle, à l'identification des enjeux prioritaires et à la définition des perspectives d'avenir de l'organisation.

Afin d'assurer la cohérence et le bon déroulement du processus, un comité porteur a été mis en place. Celui-ci regroupait la directrice générale, des membres du conseil d'administration, des représentantes de l'équipe de travail ainsi qu'une organisatrice communautaire. Ce comité a joué un rôle central dans la coordination des travaux, l'analyse des résultats des consultations et l'élaboration des orientations stratégiques.

Parallèlement, un comité de rédaction a été constitué afin d'assurer la rédaction du document de planification stratégique. Son mandat consistait à structurer les contenus, à mettre en valeur les résultats des consultations et à traduire les réflexions collectives en orientations claires, objectifs et pistes d'action concrètes pour les trois prochaines années.
L'organisme a également bénéficié de l'accompagnement professionnel de Julie Boyer, du Centre St-Pierre, dont l'expertise a grandement contribué à la qualité de la démarche. Cet accompagnement a été rendu possible grâce au soutien financier de Centraide du Grand Montréal, que nous remercions chaleureusement.

Cette planification stratégique constitue un outil de gestion, de mobilisation et de développement important. Elle nous permettra d'orienter nos décisions, de prioriser nos actions et de poursuivre notre mission avec une vision claire, concertée et adaptée aux besoins évolutifs des femmes et de notre communauté. Elle représente également un engagement collectif envers l'avenir de l'organisme et le renforcement de son impact au sein de la communauté.

Perspectives

2026- 2027

Les présentes perspectives annuelles s’inscrivent dans la volonté de poursuivre le développement et le rayonnement de notre organisme tout en demeurant fidèles à notre mission, à nos valeurs et aux besoins de notre communauté.

À travers les différents axes d’intervention, nous souhaitons consolider les acquis, renforcer notre capacité d’action et favoriser une participation active des membres, des bénévoles, des partenaires et de l’ensemble des personnes engagées dans la vie de l’organisme.

Ces orientations guideront nos actions au cours de la prochaine année et serviront de cadre de référence pour soutenir une croissance durable, inclusive et concertée. Elles témoignent également de notre engagement à promouvoir l’autonomisation des femmes, la mobilisation communautaire, une gouvernance saine, une stabilité financière ainsi qu’un environnement de travail favorable et mobilisateur.

Renforcer l’autonomisation et le bien-être des femmes par le développement d’activités inclusives, d’ateliers pratiques et d’un accompagnement adapté à leurs réalités, afin de favoriser leur participation active et leur épanouissement personnel, social et économique.

Accroître la mobilisation sociale et le rayonnement de l’organisme à travers des initiatives communautaires porteuses, des partenariats stratégiques et une présence active auprès des différentes clientèles et acteurs du milieu.

Assurer la pérennité financière de l’organisme par la diversification des sources de financement, le développement de partenariats durables et la mise en place de stratégies favorisant la stabilité et la croissance des ressources financières.

Développer un environnement de travail sain, collaboratif et efficace en valorisant les ressources humaines, en améliorant les conditions de travail et en optimisant la gestion des ressources matérielles, mobilières et immobilières.

Consolider la gouvernance de l’organisme en favorisant une vie associative dynamique, la participation des membres, l’engagement bénévole et le renforcement des capacités du conseil d’administration et des comités.

Ensemble, nous poursuivrons nos efforts afin de bâtir une organisation forte, humaine et tournée vers l’avenir.

LES FEMMES DISENT...

Mon expérience a Mains Utiles est très bonne, les activités sont bien coordonnées. Ce projet a ouvert ma vision sur d'autres choses et j'ai hâte de continuer niveau intermédiaire.

Tout est parfait. J'ai passé des jours merveilleux avec les autres femmes charmantes et les membres du centre sont aussi formidable. Tout était magnifique.

J'ai beaucoup apprécié l'atelier car la formatrice est adorable ainsi que tout le groupe de crochet. Le travail en groupes procure de la bonne humeur et nous apprend de la patience. C'est dans un bon esprit que tous s'est bien passé. C'était bien organiser.

Le projet m'a permis de socialiser, partager créer des liens avec d'autre femmes.

La sortie au biodôme c'est très bien passer , l'intervenante était aux petits soins et j'ai apprécier.

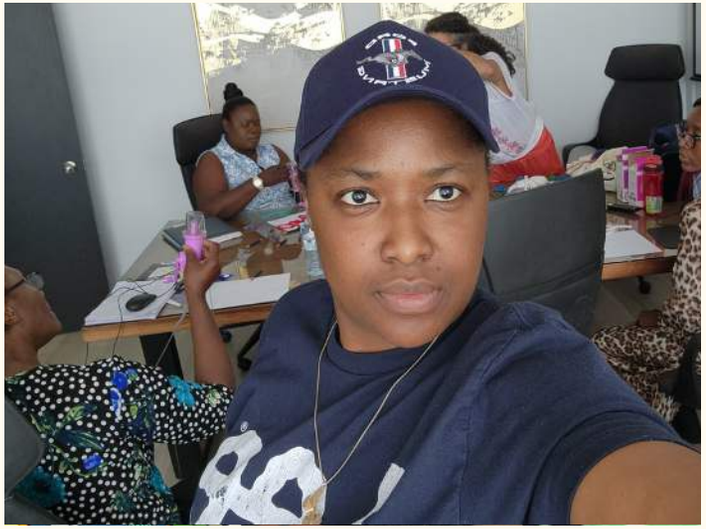
4 mois quand je j'ai appelé Mains Utiles pour un cour de couture, 4 mois au Canada. Ce cours m'a ouvert les portes de mon quartier. J'ai pu me faire de nouvelles connaissances, je suis sortie de mon état dépressif et repris goût à la vie au Canada. Je tiens à vous remercier pour votre aide et votre implication dans processus d'intégration ici à Montréal. Je me sens utile comme femme, c'est vrai que je ne travaille pas mais il y'a une lueur d'espoir que bientôt je pourrai travailler à mon compte ou dans un atelier de couture.

Je suis très satisfaite, car l'informatique est une nouvelle compétence pour moi que je n'avais pas avant. Mains Utiles est un lieu qui offre des opportunités et aide les femmes à acquérir de nouvelle compétence en couture et en informatique.

.J'ai appris plusieurs notions sur l'informatique, je suis très à l'aise a Mains Utiles, ici tout le monde est gentil.

La faite d'avoir échanger avec les femmes, de rencontrer de nouvelles personnes ça m'a vraiment aidé et cela à changer ma vie et j'en suis reconnaissante pour la patience de la formatrice et de tous les membres de Mains Utiles.

AUTRES













AUTRES


CRISE DU LOGEMENT


Tes choix étaient en fait vraiment, vraiment bons, et super à la mode.















AUTRES









HOMMAGES À NOS PARTENAIRES

Madame Filomena Roti Roti

Députée de Jeanne-Mance-Viger



Mains Utiles
Un fil à la fois

Visitez notre site internet
www.mainsutiles.com

Visitez nos médias sociaux
@Mains Utiles