



RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024-2025

PRÉSENTÉ À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
TENUE LE 27 JUIN 2025





Mains Utiles

Visitez notre site internet www.mainsutiles.com

MOT DE LA FONDATRICE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chères participantes, partenaires, alliées et membres du conseil d'administration, Alors que nous

dressons le bilan d'une année riche en défis, en apprentissages et en victoires collectives, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les femmes qui font vivre Mains Utiles, notre organisme, au quotidien. Grâce à votre engagement, votre confiance et votre solidarité, nous avons pu poursuivre notre mission, dans sa diversité.

Notre organisme a été fondé avec une vision claire : créer un espace inclusif, sécuritaire et sans jugement, par et pour les femmes, où chaque voix est écoutée, chaque histoire est valorisée, et chaque parcours est respecté. Ce rêve est aujourd'hui une réalité vivante, grâce à une communauté de femmes courageuses, inspirantes et engagées dans leur propre transformation.

Cette année encore, nous avons mis en œuvre de nombreuses initiatives qui ont permis à des centaines de femmes de s'outiller, de se reconnecter à leur potentiel et de bâtir des projets d'avenir. Derrière chaque activité, il y a des visages, des rires, des larmes, et surtout une volonté commune de ne laisser personne de côté. Ce rapport témoigne de cette force collective et de notre capacité à faire une réelle différence dans la vie de chaque femmes qui met les pieds chez nous.

Bien sûr, les défis restent présents : la discrimination, l'isolement, les barrières linguistiques et les violences systémiques affectent encore trop de femmes dans nos communautés. Mais nous refusons de baisser les bras. Nous savons que la solidarité, la justice sociale et l'inclusion ne sont pas des idéaux abstraits, mais des réalités à construire chaque jour.

Alors que nous clôturons cette année riche en actions et en engagements, je souhaite exprimer toute ma gratitude à celles et ceux qui rendent notre travail possible et porteur de sens, tels que: les membres de notre conseil d'administration, pour leur présence active, leur accompagnement stratégique et leur engagement envers les valeurs de l'organisme, nos partenaires financiers et communautaires pour leur confiance et leur soutien continu

Enfin, à mon équipe, aux bénévoles et aux stagiaires, je vous adresse un merci tout particulier. Votre professionnalisme, votre humanité et votre dévouement ont un impact réel dans la vie des femmes, quotidiennement. Continuerons à faire entendre nos voix, à créer des espaces de transformation et à bâtir un monde plus équitable pour toutes.

Avec respect et espoir,

MANOUCHEKA CÉLESTE

Fondatrice et Directrice Générale



MANOUCHEKA CÉLESTE

FONDATRICE & DIRECTRICE
GÉNÉRALE DE MAINS UTILES



AGNÈS MBOME

**PRÉSIDENTE DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION DE MAINS UTILES**

MOT DE LA PRESIDENTE

Chers membres, partenaires, employées et bénévoles, L'année 2024 a représenté une étape charnière pour Mains Utiles, marquée par des avancées concrètes et des défis relevés avec détermination. La mise en œuvre de l'année 3 de notre planification stratégique nous a permis d'atteindre plusieurs objectifs majeurs, consolidant la solidité de notre vision à long terme. Notre admission au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) est venue confirmer la pertinence et l'impact de nos actions sur le terrain, renforçant ainsi notre engagement envers la communauté. Nous avons poursuivi nos efforts d'amélioration des conditions de travail, avec des ajustements salariaux, la mise en place de politiques internes plus équitables et un engagement renouvelé envers le développement professionnel de notre équipe. Grâce à des partenariats dynamiques, à l'élargissement de notre offre de services et à une gestion financière rigoureuse, nous avons diversifié nos activités tout en maintenant un budget équilibré malgré un contexte économique complexe. L'augmentation significative du nombre de participantes témoigne de la pertinence de notre mission et de notre ancrage croissant dans la communauté. Nous sommes également fiers du lancement de *Mains Utiles Production*, une initiative innovante dédiée à l'entrepreneuriat féminin et aux projets textiles écoresponsables, dont les profits soutiendront directement la mission de Mains Utiles. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers nos partenaires, employées et bénévoles, dont l'engagement et la fidélité sont la clé de nos réussites. Un merci tout particulier à notre Fondatrice-Directrice Générale pour sa vision inspirante et son dévouement exemplaire, ainsi qu'à mes collègues du conseil d'administration pour leur soutien indéfectible et leur précieuse collaboration tout au long de l'année. Ensemble, nous poursuivons la construction d'un avenir plus juste, solidaire et durable.

AGNÈS MBOME
PRÉSIDENTE MAINS UTILES

10 ans d'engagement célébrés avec fierté !

À l'occasion de notre dernière Assemblée générale annuelle, nous avons souligné avec fierté les 10 ans d'engagement de Mains Utiles. L'événement s'est tenu à la Bibliothèque de Saint-Léonard et a rassemblé près de 150 personnes : participantes, familles, partenaires, membres du conseil d'administration, bénévoles et alliées de longue date :

- Des retrouvailles émouvantes entre femmes ayant partagé des moments marquants de leur vie à Mains Utiles.
- L'adoption de nouveaux règlements instaurant un conseil d'administration 100 % féminin, reflet de notre mission « par et pour les femmes ».

Une décennie de solidarité, de transformation et d'autonomisation

Cet anniversaire a été l'occasion de revenir sur les étapes clés de notre évolution. De ses débuts modestes à son rôle actuel d'acteur communautaire essentiel à Saint-Léonard, Mains Utiles a su rester fidèle à sa mission :

Offrir un espace sécuritaire, inclusif et créatif pour les femmes immigrantes, propice au développement personnel, l'autonomie, à l'intégration et à la participation citoyenne.

Un engagement renouvelé pour l'avenir

L'émotion de cette célébration n'a fait que renforcer notre volonté de poursuivre notre action avec encore plus de détermination et de solidarité. Le soutien de nos partenaires communautaires et institutionnels, la présence active de notre équipe et de notre CA, ainsi que l'implication continue de nos bénévoles et participantes, nous permettent de rêver plus grand pour les années à venir.

Ce 10e anniversaire a aussi permis de réaffirmer notre engagement envers les valeurs d'inclusion, de justice sociale, de sororité et d'empowerment féminin.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes présentes pour avoir contribué à faire de cette célébration une réussite. Cette célébration nous a donné l'élan nécessaire pour continuer à bâtir, ensemble, une communauté forte, unie, bienveillante et résiliente.

Mains Utiles a 10 ans... et l'histoire ne fait que commencer.

10 ans d'engagement célébrés avec fierté !



INCLUSION

DIVERSITÉ



RESPECT

DÉTERMINATION

DÉTERMINATION

OUVERTURE

OUVERTURE



ENTRAIDE

INCLUSION

RESPECT



ENTRAIDE

DÉTERMINATION

DIVERSITÉ

RESPECT

DÉTERMINATION

INCLUSION

ENTRAIDE



INCLUSION

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

Outils 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'informer et se former ;
- 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

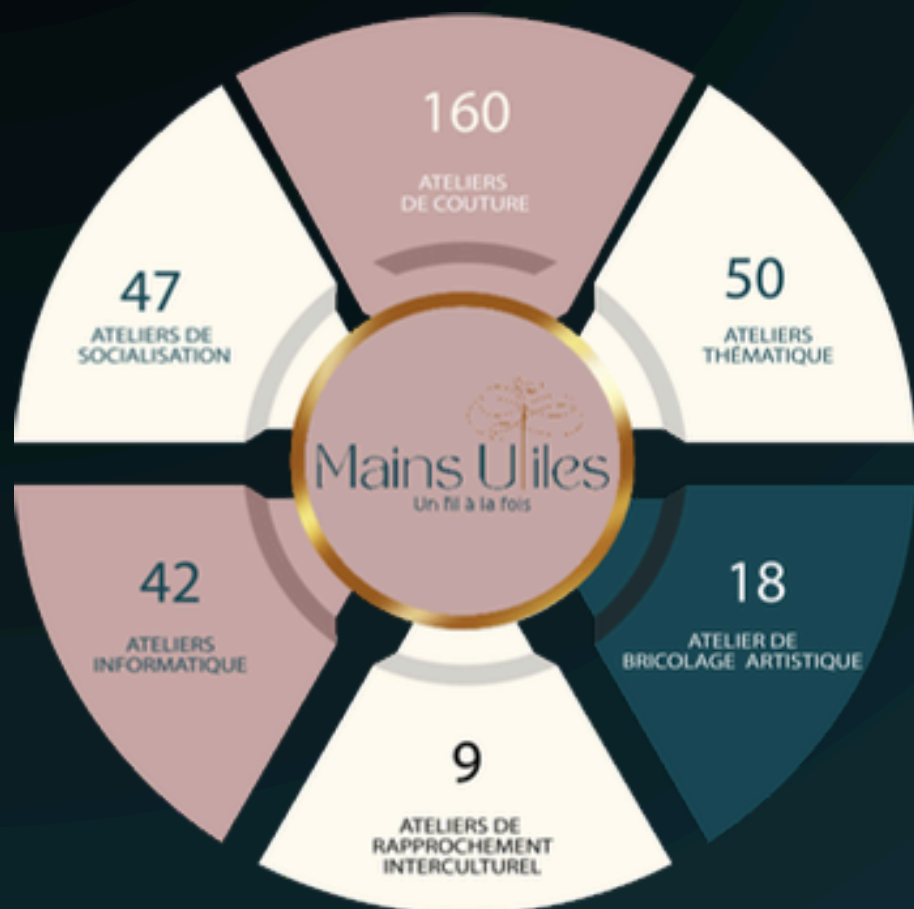
DIVERSITÉ
OUVERTURE
INCLUSION



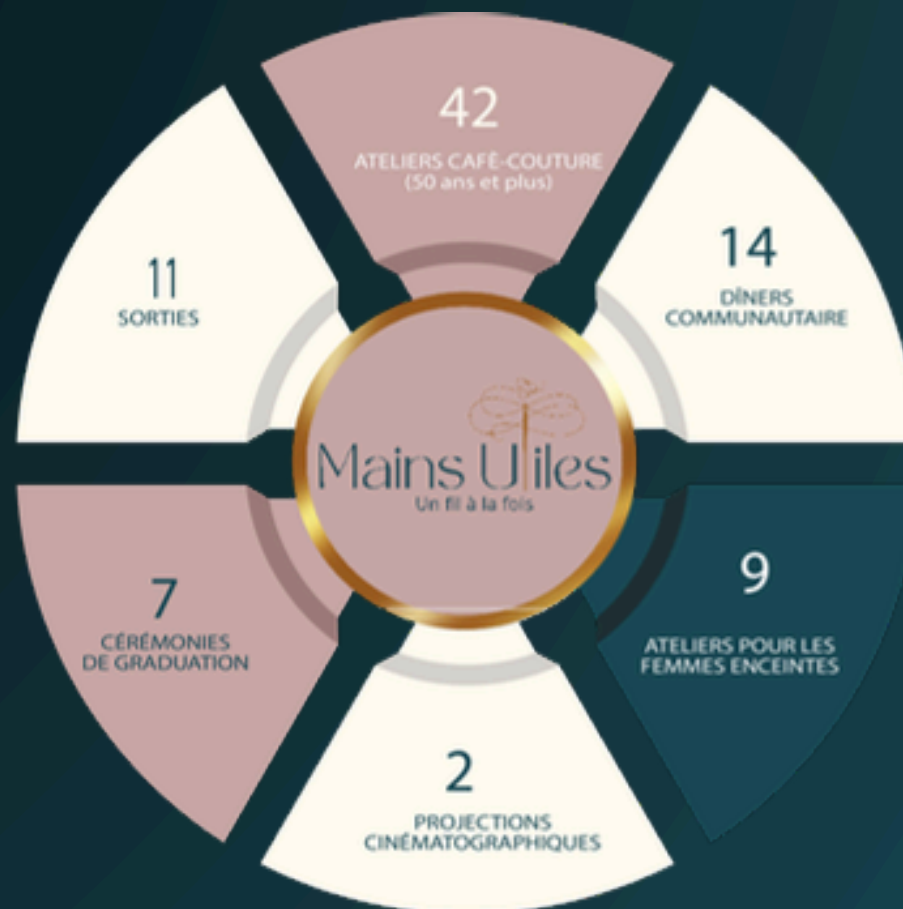
ANNÉE

2024 – 2025

En chiffres

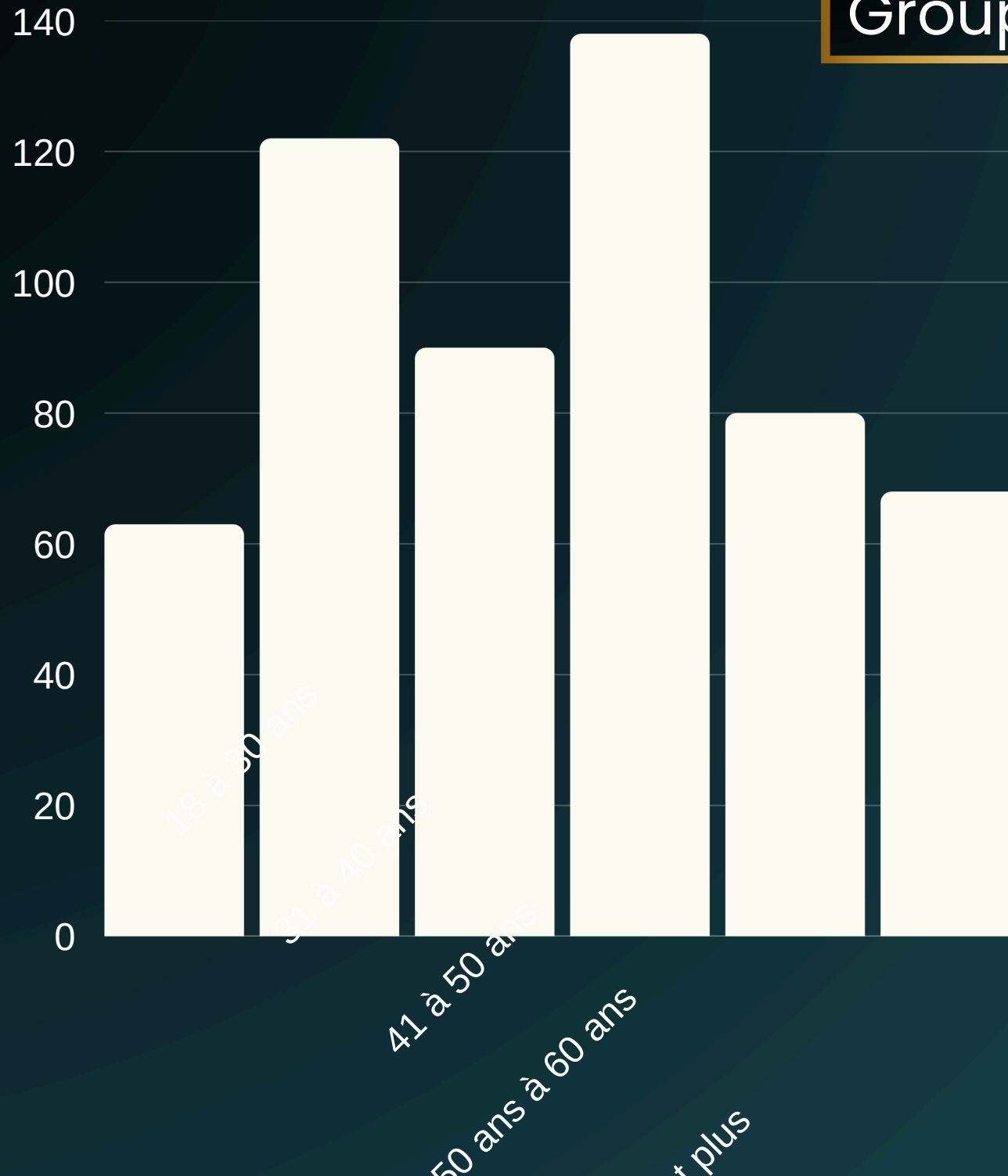


560 femmes

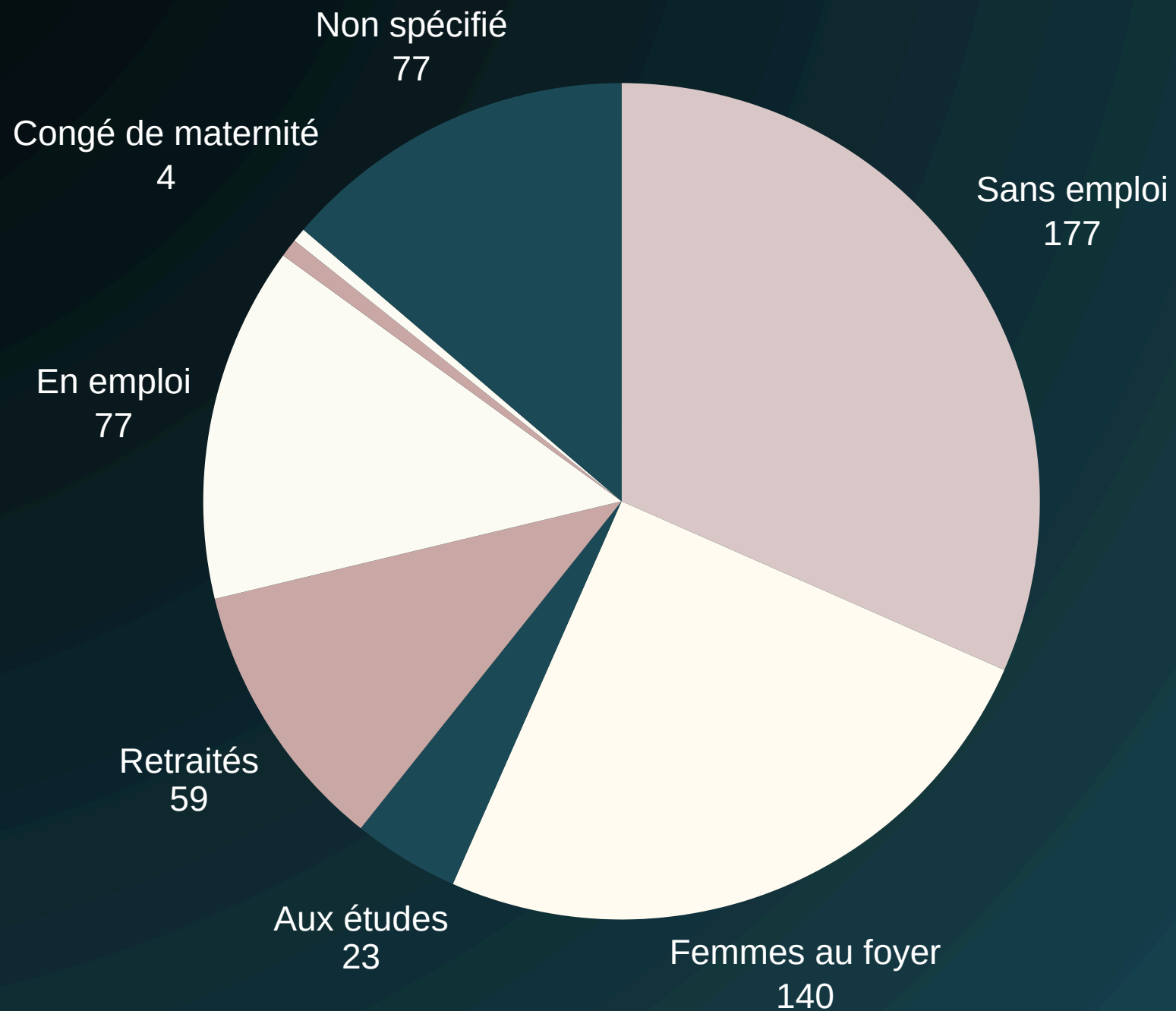


79 enfants

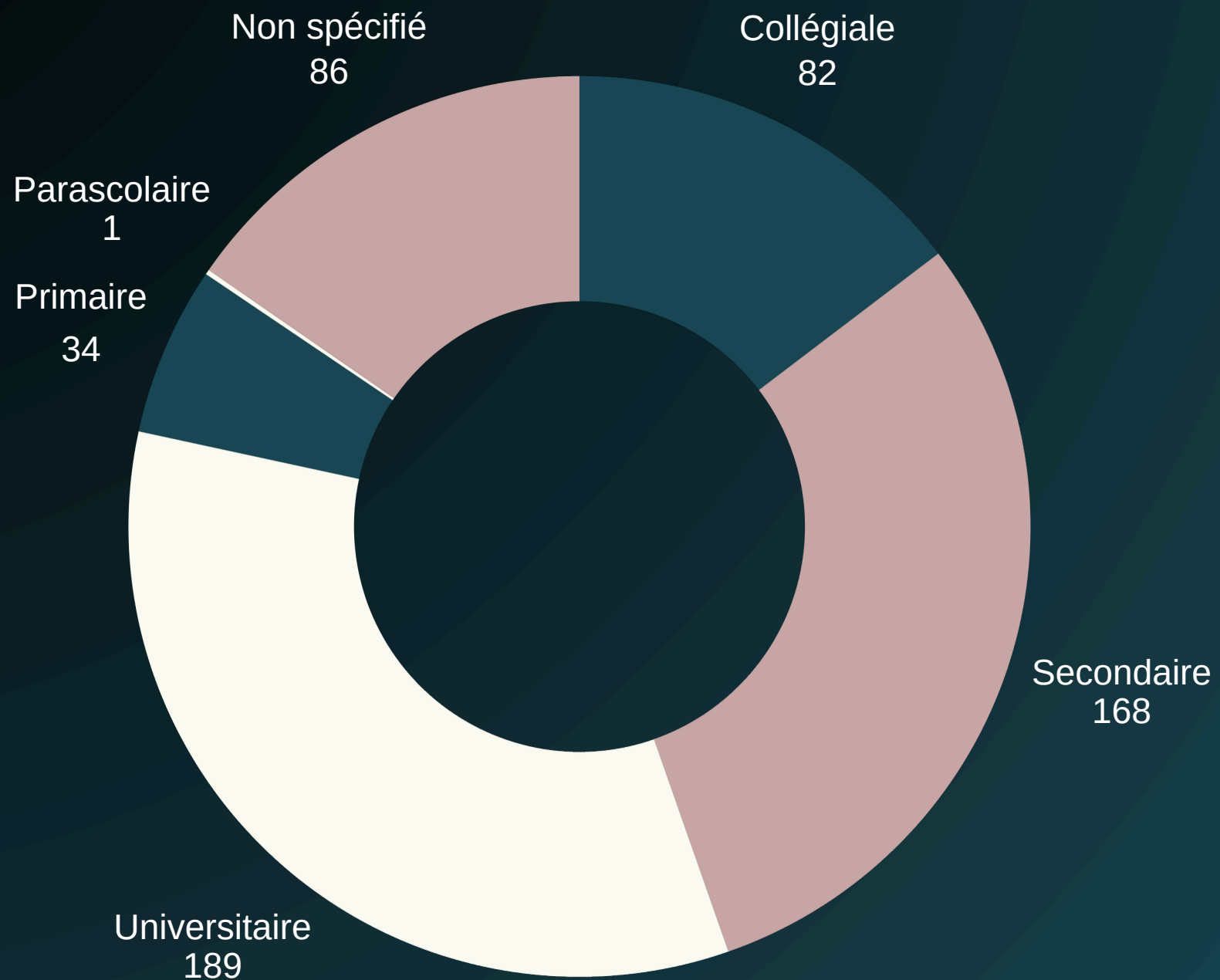
Groupe d'âge



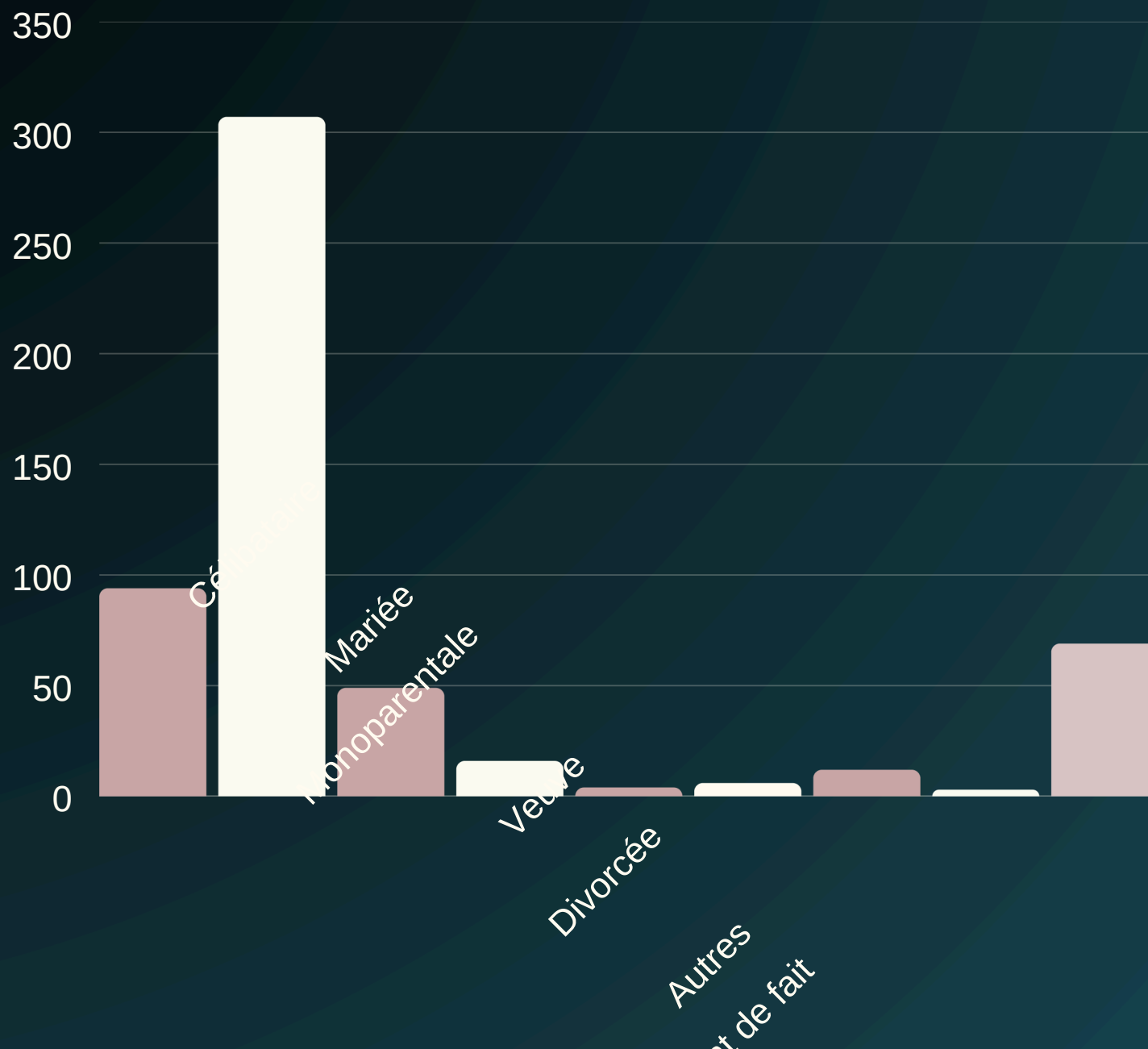
Occupations



Niveau d'étude



Situation familiale



Pays d'origine



LES Bons coups

2024- 2025

Admissibilité au
Programme de
soutien aux
organismes com-
munautaires (PSOC)

Mise en place de
politiques de travail
pour l'équipe

Augmentation de nos
offres de services

Augmentation
remarquable du
nombre de
partici-pantes

Mise en place de
l'année 2 de notre
planification
stratégique

Développement de
nouveaux partenariats

Création d'une nouvelle
entité, Mains Utiles
Production

Mise en place de notre
tout premier conseil
d'administration
entièrement féminin

AXE 1

GOUVERNANCE

Une gouvernance ancrée dans nos valeurs et portée par les femmes issues des communautés ethnoculturelles, depuis 2013.

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.

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.

Cette année, nous avons eu la possibilité de travailler avec un conseil composé que de femmes, que de femmes issues de la diversité avec une approche collaborative et nécessaire pour optimiser le potentiel des femmes des communautés et cela vient confirmer 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.

Félicitations à notre Administratrice, Madame à Mme Suze Youance, ing, M.Ing., Ph.D., pour sa nomination au Sénat du Canada en tant que Sénatrice, en septembre dernier.



AGNÈS MBOME
PRÉSIDENTE



PATSY FAUBLAS
VICE PRÉSIDENTE



ROSE NDJEL
TRÉSORIÈRE



NADIA JOURANIHM
ADMINISTRATRICE



ÉMERAUDE MICHEL
SECRÉTAIRE

RESSOURCES HUMAINES

Notre équipe se compose de 4 employées, 3 bénévoles et 4 stagiaires — toutes issues de la diversité institutionnelle. Bien que jouant des rôles d'intervention, chacune incarne les valeurs de persévérance, de résilience et de solidarité au sein de Mains Utiles. 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.

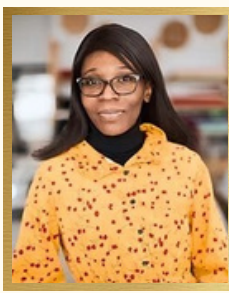
Nous avons des défis au niveau des ressources humaines comme nos partenaires, nous avons eu des pertes d'employées, des pertes d'expertises pour toutes sortes de raisons, mais, nous avons pu, en dépit de tout garder une équipe stable pour répondre aux besoins des femmes et maintenir nos activités.

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.

NOTRE ÉQUIPE AU 31 MARS



MANOUCHEKA CÉLESTE
Fondatrice & Directrice générale



FLORENCE LIKAMBABIEKA
Coordonnatrice



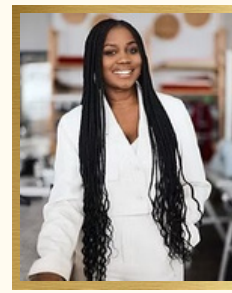
MARIA ARAUJO
Coordonatrice de production



PATRICIA PÉREZ
Médiatrice culturelle



JAYNEEVA KILA
Formatrice de couture



MARIAME DIOP
Chargée de communication

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

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM Heure 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.

Chaque groupe bénéficie de la présence régulière d'une intervenante psychosociale, qui offre un accompagnement humain, adapté aux besoins individuels et pluriels des participantes.

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 et dîners communautaires, sorties, etc. Ces rencontres ont pour objectif de rompre l'isolement, de favoriser les échanges entre cultures et de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté inclusive. Grâce à cette approche, cette activité représente une porte d'entrée vers notre organisme et vers une autonomie et une implication sociale remarquable.



RÉALISATIONS²⁰²⁴₂₀₂₅10 COUPONS \$60
PAR ATELIER ATELIERS144
PARTICIPANTES

PARTENAIRES



LES FEMMES DISENT

Très contente avec l'activité. J'ai réparé beaucoup de mes vêtements que je ne mettais plus et maintenant je les mets et j'en suis fière. J'ai aimé à apprendre tout ce que nous avons eu à réaliser. Avoir plus de place sur la table pour faire des petits projets. Je suis contente de venir à l'atelier des 55 ans et plus.



J'ai remarqué qu'il n'y a aucun manque, on est gâtée dans cet organisme. L'atelier m'a permis d'échanger des idées avec d'autres femmes et d'autres cultures.

Je suis très ravie de venir participer aux ateliers de couture et d'informatique. Je trouve que les gens sont très aimables. J'aimerais récupérer d'autres femmes de faire partie de cet organisme.

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 connaître ou mieux connaître 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 différences.

SOCIALISATION ET ENTRAIDE

Cette année, 14 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.

RÉALISATIONS²⁰²⁴₂₀₂₅

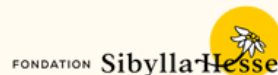
1H30

76ATELIER\$
PARTICIPANTES

PARTENAIRES

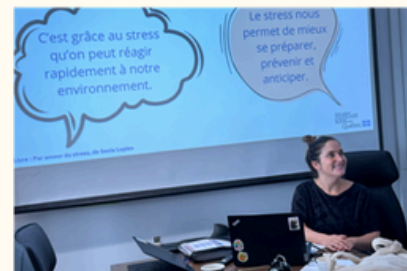


Fondation
J.A. DeSève



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Ateliers de santé et de bien-être : des espaces sécurisants pour s'exprimer, s'épanouir et renforcer son autonomie. Ces ateliers sont bien plus que de simples rencontres : ce sont de véritables espaces de ressourcement, de partage et de développement personnel et d'éducation, pensés spécifiquement pour et avec les femmes issues des communautés culturelles. Ces ateliers visent à créer un environnement accueillant, inclusif et sécurisant, où chaque femme peut prendre un temps pour elle, se reconnecter à ses forces, acquérir des outils concrets pour améliorer son bien-être — qu'il soit physique, émotionnel, mental ou social et surtout, se sentir reconnue dans la richesse de son parcours et de sa culture. Ils s'inscrivent également dans une démarche d'intégration linguistique progressive, puisqu'ils sont animés en français, dans une approche bienveillante et accessible, qui permet aux participantes d'améliorer leur aisance tout en échangeant dans un cadre convivial. Interactifs et participatifs, ces ateliers favorisent les échanges entre femmes, la solidarité, et la co-construction de savoirs pratiques. Chaque session propose des ressources variées : brochures, vidéos, exercices d'autoréflexion, outils de gestion personnelle, listes de ressources locales, informations sur les services communautaires, et si nécessaire, des références vers des professionnels.



THÉMATIQUES ABORDÉES

Prendre soin de soi
MAISON GRISE

Estime de soi & Confiance en soi
MAISON GRISE

Expression des émotions
MAISON GRISE

Gestion des émotions
MAISON GRISE

Mon pays d'origine, entre nostalgie et
perspectives d'avenir
MAISON GRISE

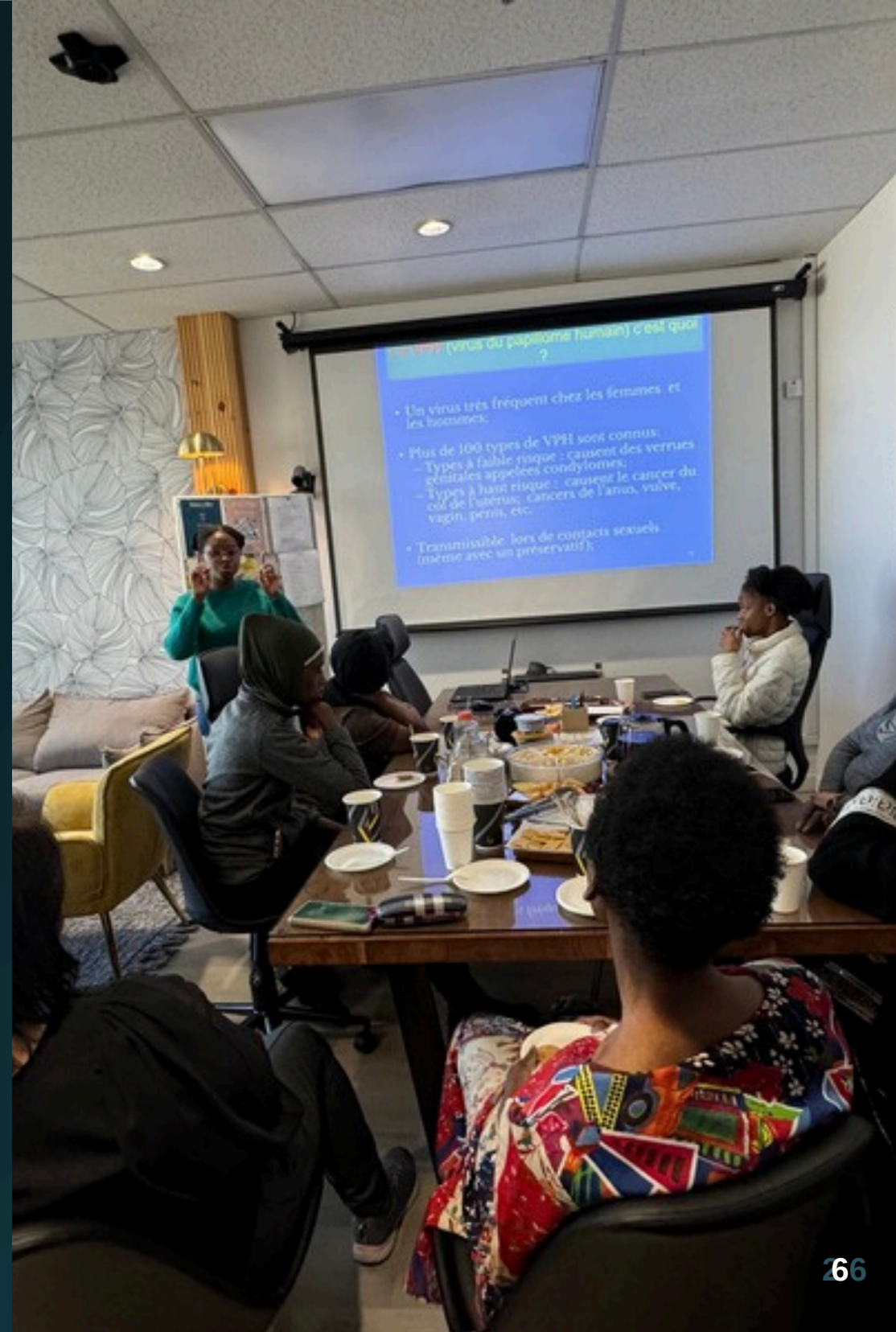
Démystifier la santé mentale
MAISON GRISE
~~Santé mentale et parcours migratoire des~~
femmes immigrantes
ACCÉSSS

Santé mentale et vieillissement :
une perspective critique
Action Autonomie

Créer des liens - Vivre ensemble
Réseaux des éclaireurs



- Comprendre et mieux vivre sa ménopause ACCÉSSS
- Hygiène menstruelle ACCÉSSS
- Cancers gynécologiques et mammaires ACCÉSSS
- Programme Québécois de Dépistage de Cancer du Sein (PQDCS) ACCÉSSS
- La Loi sur les Services de Santé et les Services sociaux
- L'autodéfense des droits en santé mentale ou quelques trucs pour mieux se préparer
- Le fonctionnement du réseau de santé québécois
- Hygiène menstruelle_ Accésss
- Autonomie financière /Budget 2 ACEF
- L'alimentation, santé, équilibre et bien-être
- Saine alimentation dans un contexte de diversité



RÉALISATIONS²⁰²⁴₂₀₂₅

1H30

56ATELIERSS
PARTICIPANTES

PARTENAIRES

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

Centraide
du Grand Montréal

La Maison
grise
de Montréal

COMITÉ
PROMOTEUR
du logement social
de Saint-Léonard

ACEF
de l'Est de Montréal



Saint-Léonard
Montréal

Action
Autonomie

LES FEMMES DISENT

J'aimerais que la technicienne revienne plusieurs fois (Programme québécois de dépistage de cancer du sein).

Qu'on répète les ateliers (Comprendre et mieux vivre sa ménopause).

J'ai beaucoup aimé l'atelier parce qu'on a partagé nos expériences depuis qu'on est au Canada (Mon pays d'origine, entre nostalgie et perspectives d'avenir).

J'ai beaucoup aimé l'atelier parce qu'on a partagé nos expériences depuis qu'on est au Canada (Mon pays d'origine, entre nostalgie et perspectives d'avenir).

créer, se raconter et tisser des liens interculturels

Les ateliers de bricolage artistique offerts par Mains Utiles constituent une véritable plateforme créative, inclusive et valorisante pour les femmes et les enfants de tous âges et de toutes origines culturelles. Ces ateliers permettent aux participants d'explorer leur identité, de célébrer la diversité et de partager leurs parcours de vie à travers des formes artistiques variées, tout en tissant des liens profonds et durables entre elles.

Dans un espace sécurisant, ouvert et sans jugement, ces activités encouragent la liberté d'expression et le rapprochement interculturel, à travers des médiums artistiques tels que la peinture, la broderie, le bricolage, les arts textiles et la couture à la main.

L'un des projets phares de cette année a permis aux femmes de réaliser leur autoportrait en utilisant une technique de transfert de photo sur tissu. Le résultat, à la fois artistique et profondément personnel, a suscité une grande fierté et une reconnexion puissante à leur image de soi et à leur identité culturelle. Ce type de création permet aux participantes de revisiter leur passé, d'habiter pleinement leur présent et d'imaginer leur avenir, tout en réalisant une œuvre qui leur ressemble. Un lieu de dialogue, d'expression et d'apprentissage : Ces ateliers sont également l'occasion d'aborder, à travers l'art et la discussion, des thèmes clés liés à l'identité, à la culture et au vivre-ensemble, tels que :

Un tremplin vers l'expression, le leadership et la cohésion sociale : Au-delà de la simple activité manuelle, ces ateliers offrent aux participantes l'opportunité de développer leur créativité, confiance en soi, leur sens de l'initiative et leurs capacités de collaboration. Ils agissent comme un levier de développement personnel et collectif, encourageant les femmes à se découvrir, à s'affirmer et à prendre leur place dans la sphère communautaire.



Durant l'été, les enfants qui accompagnent leurs mères sont également invités à participer, ce qui rend ces ateliers encore plus enrichissants sur le plan intergénérationnel. Ces espaces favorisent l'émergence de liens solides entre les participantes, créant un véritable sentiment d'appartenance et un esprit d'équipe basé sur la solidarité, le respect mutuel et l'ouverture à l'autre.

Un impact tangible sur la communauté : En somme, les ateliers de bricolage artistique de Mains Utiles offrent une expérience créative, inspirante et profondément humaine. Ils contribuent non seulement à l'épanouissement individuel des femmes et de leur enfant, mais aussi au renforcement du tissu social et familial, à la promotion de l'inclusion, et à l'enrichissement de la communication interculturelle et artistique au sein de la communauté et de la famille.

PARTENAIRES

**bibliothèque
saint léonard**



LES FEMMES DISENT

J'aimerais que la technicienne revienne plusieurs fois (Programme québécois de dépistage de cancer du sein).

J'ai beaucoup aimé l'atelier parce qu'on a partagé nos expériences depuis qu'on est au Canada (Mon pays d'origine, entre nostalgie et perspectives d'avenir).

Qu'on répète les ateliers (Comprendre et mieux vivre sa ménopause).

J'ai beaucoup aimé l'atelier parce qu'on a partagé nos expériences depuis qu'on est au Canada (Mon pays d'origine, entre nostalgie et perspectives d'avenir).



TROUSSE DE MATERNITÉ

SOUTIEN AUX FEMMES ENCEINTES IMMIGRANTES : UN PROJET PORTEUR DE SENS

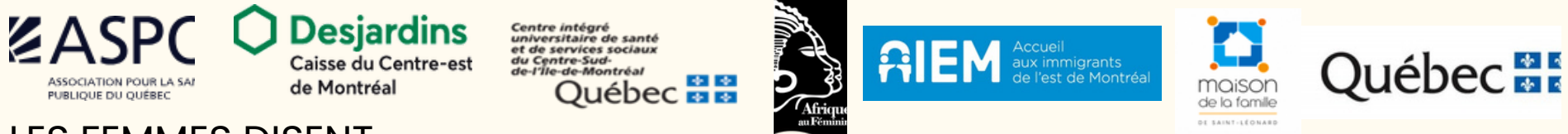
Dans le but d'accompagner les femmes enceintes immigrantes ou mères de bébés âgés de 9 mois et moins, Mains Utiles a mis en œuvre un projet significatif en partenariat avec l'Association pour la santé publique du Québec (ASPC) et Desjardins du Centre-Est de la Métropole. Grâce à cette initiative, 120 femmes ont pu recevoir une trousse de produits essentiels à la maternité, comprenant : deux (2) pantalons et deux (2) hauts de maternité, des pads d'allaitement, deux couvertures de bébé et un sac d'hôpital, leur apportant un soutien concret dans une période particulièrement délicate de leur vie.

Le projet a permis de recruter 140 femmes enceintes ou ayant un bébé de moins de 9 mois, toutes, issues de diverses origines et de créer des espaces d'échange et de soutien par le biais de neuf ateliers de socialisation. Ces rencontres ont permis d'aborder des thèmes variés liés à la grossesse, à la parentalité, à l'adaptation culturelle et aux défis spécifiques que rencontrent les femmes immigrantes dans leur parcours périnatal.

Ces moments ont souvent été empreints d'émotions fortes, révélant à la fois la complexité des expériences vécues et la puissance du lien créé entre les participantes. Le projet a non seulement brisé l'isolement de plusieurs femmes, mais a aussi contribué à renforcer leur sentiment d'appartenance, leur estime personnelle et leur confiance en leurs capacités de mères.

Par ailleurs, les réseaux sociaux ont joué un rôle clé dans la promotion du projet, nous permettant de rejoindre efficacement un plus grand nombre de femmes issues de divers milieux et de faire rayonner l'initiative au sein de la communauté.

PARTENAIRES



LES FEMMES DISENT

J'aime cette expérience avec les femmes enceintes, on a des différentes expériences à partager.

C'était très éducatif et apaisant de pouvoir discuter avec d'autres femmes enceintes.

C'est une très belle initiative.

9

ATELIERS

2H30
DURÉE

142

120 NOUVEAUX

TROUSSES DISTRIBUÉES

LES FEMMES DISSENT

Les femmes enceintes immigrantes ont besoin de cette activité qui leur permettront de se retrouver et de partager leurs expériences.

C'est important ce que vous faites, je me suis senties réconforter et accueillie.

J'ai adoré l'échange entre les filles parce qu'elles ont partagées leurs expériences qui sont enrichissantes pour la suite de ma grossesse.



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.

Les moments de couture sont aussi entrecoupés de discussions spontanées, de partages d'expériences de vie, de rires et de réflexions collectives sur divers sujets, parfois légers, parfois profonds.

Ces activités permettent de briser l'isolement, de créer des liens significatifs et de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté solidaire et inclusive.

LES FEMMES DISENT

Très contente avec l'activité. J'ai réparé beaucoup de mes vêtements que je ne mettais plus et maintenant je les mets et j'en suis fière. J'ai aimé à apprendre tout ce que nous avons eu à réaliser. Avoir plus de place sur la table pour faire des petits projets. Je suis contente de venir à l'atelier des 55 ans et plus.

Je remercie toute l'équipe de Mains Utiles. Je leur souhaite la réussite.

Je me suis en confiance pour réaliser mes projets de couture

FEMMES DE 50
ANS ET PLUS

RÉALISATIONS²⁰²⁴₂₀₂₅

42 ATELIERS DE PARTAGE

COUTURE LIBRE

ATELIERS DE
SOCIALISATION



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 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.

RÉALISATIONS ²⁰²⁴/₂₀₂₅

42

2

HEURES

72 PARTICIPANTES



Partenaires



LES FEMMES DISENT

Ce que j'aime le plus des ateliers d'informatique est d'échanger, socialiser, rencontrer de nouvelles personnes et apprendre de nouvelles notions sur la pratique de l'informatique.

Avant, je ne connais rien dans l'informatique, maintenant je peux ouvrir un ordinateur. Avec le temps, ça va bien aller.

DINERS COMMUNAUTAIRES

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.

RÉALISATIONS²⁰²⁴₂₀₂₅

14
DINERS COMMUNAUTAIRES



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 chacune 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.

BIOSPHERE

Une immersion au cœur de l'environnement

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

BIOSPHERE

Une immersion au cœur de l'environnement

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 RONDE

Une journée inoubliable à 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.

LE BIODÔME

Une expérience immersive qui a permis aux enfants comme aux adultes de parcourir différents écosystèmes, observer des animaux fascinants et en apprendre davantage sur la biodiversité. Deux visites ont été organisées à cette place.

SORTIES ESTIVALES



VISITE DU QUARTIER

La grotte de Saint-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 cette journée une aventure familiale enrichissante, marquée par la curiosité et le plaisir d'être ensemble.



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

Pour célébrer en beauté l'année 2024, une grande fête a été réalisée à la bibliothèque de Saint-Léonard avec et par les femmes ayant participé à nos activités. Plusieurs femmes étaient accompagnées de leurs enfants. C'était une belle ambiance, l'animation était assurée par les femmes qui chantaient dans leur langue maternelle, les enfants s'amusaient et ce fut un moment pour nous de remercier nos bénévoles et de souligner leur contribution au sein de notre organisme. Un certificat de reconnaissance a été remis aux femmes et ce fut un moment très émouvant et chaleureux pour l'équipe et les participantes.



FÊTE FIN D'ANNÉE



IMPLICATION SOCIALE

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. Cette année, nous avons créé et produit des robes traditionnelles pour un organisme du quartier dans le cadre du défilé interculturel et le résultat est extraordinaire.



PIQUE-NIQUE DES AÎNÉ.ES En tant que membre du comité FIM (Fraude, Intimidation et Maltraitance), Mains Utiles a participé à l'organisation d'une belle journée dédiée aux aînés de la communauté, en collaboration avec plusieurs partenaires. Cet événement festif a permis aux participants de tisser des liens, de découvrir des artistes locaux, de gagner des prix et de partager un repas en plein air. L'activité a été rendue possible grâce à l'implication des organismes membres et au soutien de la députée provinciale. Une journée enrichissante, placée sous le signe de la prévention, de la solidarité et de la célébration



PARTENARIATS

VOYAGE À MARSEILLE

À l'automne dernier, Mains Utiles a eu le privilège d'être sélectionné parmi les organismes participants à un voyage d'exploration organisé par notre table, en partenariat avec d'autres acteurs du milieu.

Cette initiative visait à découvrir des projets innovants portés par des organismes communautaires de Marseille, une ville marquée par une forte diversité culturelle, à l'image de nos propres réalités.

L'objectif principal de ce voyage était de s'inspirer de pratiques exemplaires en matière d'intervention sociale, particulièrement celles ciblant les femmes, les jeunes ou les communautés marginalisées. Pendant une semaine, notre délégation a visité une dizaine d'organismes engagés dans des initiatives à fort impact social, intégrant des approches participatives, inclusives et adaptées aux contextes multiculturels. Ce voyage a été très bénéfique pour nous et les autres partenaires participants,



Atelier sur le réaménagement de la rue Jean-Talon

Encore cette année, Mains Utiles a eu le privilège de participer à de nombreuses activités et événements sociaux, tant dans la communauté léonardoise qu'à l'extérieur de l'arrondissement ou du pays. Ces occasions ont permis de faire rayonner notre organisme, de présenter nos services à un plus large public, et surtout, de renforcer ou d'établir de nouveaux liens avec des partenaires, des citoyens et d'autres acteurs du milieu communautaire. Chacune de ces participations a été pensée dans une optique de visibilité, de collaboration et d'engagement actif sur le terrain. Voici quelques exemples d'événements marquants, accompagnés de leurs objectifs et des retombées positives qu'ils ont générées pour notre organisme et la communauté.

En collaboration avec la Ville de Montréal, Mains Utiles a organisé un atelier d'information au sein de ses locaux, destiné à informer les femmes de la communauté sur le projet de réaménagement de la rue Jean-Talon, dont les travaux sont en cours de démarrage. Cette rencontre avait un double objectif : d'une part, transmettre des informations claires sur l'évolution du chantier, et d'autre part, recueillir les besoins, préoccupations et suggestions des participantes afin de s'assurer que les voix des femmes soient prises en compte dans le processus de transformation urbaine. L'atelier, d'une durée de deux heures, a rassemblé une quinzaine de femmes issues de divers horizons, dans un cadre propice à l'écoute et à l'échange. Cette initiative s'inscrit dans une volonté commune de favoriser la participation citoyenne et de promouvoir un aménagement urbain plus inclusif et sensible aux réalités de toutes et tous.



PARTENARIATS

Colloque sur les réalités des femmes à statut migratoire précaire

Dans le cadre de son engagement pour l'équité, l'inclusion et la défense des droits des femmes, Mains Utiles a participé à une journée de réflexion organisée par l'Institut de recherche sur l'immigration et les pratiques interculturelles et inclusives, en collaboration avec d'autres partenaires communautaires et institutionnels.

Cette rencontre visait à explorer de nouvelles approches pour améliorer la prévention, l'accompagnement et les interventions auprès des femmes ayant un statut migratoire précaire et vivant des violences sexuelles. Des présentations percutantes, basées sur des recherches et des expériences de terrain, ont permis de mieux comprendre les réalités vécues par ces femmes souvent invisibilisées dans les services.

Au-delà de l'enrichissement des connaissances, cette journée a été une occasion précieuse de créer de nouveaux liens avec des organismes œuvrant dans des champs complémentaires. Elle a renforcé notre volonté de travailler collectivement à des solutions plus inclusives, sensibles aux parcours migratoires, et centrées sur la dignité et la sécurité des femmes les plus vulnérables.

Participations communautaires

Nous avons participé à plusieurs activités réalisées par ces partenaires:

- Centre des organismes communautaires
- PME Montréal Est
- Maison de la famille de Saint-Léonard
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal
- Maison de la famille de Saint-Léonard
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal
- Arrondissement Saint-Léonard
- Comité en sécurité urbaine
- Table de concertation Saint-Léonard
- Comité promoteur de logement social / Comité fondateur de logement social / Groupe 3737 / SPVM / Dynamo

Mains Utiles est membre du Conseil d'administration

- Concertation Saint-Léonard
- Maison de la famille de Saint-Léonard
- 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)

La recherche de financement demeure pour nous un défi majeur, nécessitant des efforts constants et soutenus. Cette année encore, nous avons déposé près d'une vingtaine de demandes de subvention, tous niveaux confondus — municipal, provincial et fédéral. Certaines de ces demandes ont été couronnées de succès, nous permettant de

consolider notre base financière et de nouer de nouveaux partenariats avec des bailleurs de fonds. D'autres, malheureusement, n'ont pas été retenues, et d'autres sont rendus à terme, vu que nos financements sont des financements par projet.

Toutefois, après cinq tentatives, nous avons eu la grande satisfaction d'être enfin admis au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Cette reconnaissance institutionnelle représente pour nous une étape importante, tant pour la stabilité financière de notre organisme que pour la reconnaissance du bien-fondé de notre mission. Nous en sommes profondément heureuses et motivées à poursuivre nos démarches avec détermination. Cette année, une baisse de financement est dûe en raison de plusieurs projets dont

2024-2025

2016-2017

520 636\$

L'année 2025 s'annonce comme une période charnière pour Mains Utiles, marquée par une volonté affirmée de consolidation, d'innovation et d'expansion. Fortes des apprentissages et réussites des dernières années, nous nous projetons dans l'avenir avec ambition et détermination.

Pérenniser des projets porteurs favorisant l'autonomisation sociale et le développement personnel.

Accroître la visibilité de l'organisme à travers des campagnes de communication ciblées, des événements mobilisateurs et une présence accrue sur le terrain.

Renforcer notre offre de services afin de mieux répondre aux besoins évolutifs des femmes de la communauté, particulièrement celles vivant des situations de vulnérabilité.

Poursuivre la diversification de nos sources de financement, notamment en élargissant notre réseau de partenaires institutionnels, communautaires et privés.

Consolider notre gouvernance en accompagnant le conseil d'administration dans l'actualisation de ses rôles et responsabilités, dans une perspective d'amélioration continue.

Investir dans la formation continue de notre équipe, pour renforcer notre expertise, notre posture inclusive et nos capacités d'intervention

En 2025-2026, nous continuerons à porter haut les valeurs d'inclusion, d'équité et d'engagement communautaire qui nous définissent. Ensemble, avec nos partenaires, les femmes que nous accompagnons et toute la communauté. Mains Utiles, un fil à la fois!

LES FEMMES DISENT...



C'était nouveau d'apprendre que la Bibliothèque a un coin de couture mais malheureusement on n'a pas pu voir la Fabricathèque vu que c'est toujours fermé. Il faut organiser une activité programmée entre les personnes responsables avant de partir à la Bibliothèque.

Tout a été super. J'ai appris à manipuler la machine à coudre chose que je n'avais jamais expérimenté auparavant. Cette session a été fructueuse pour moi dans le sens où j'ai appris non seulement de nouvelles compétences mais j'ai aussi fait la connaissance de super belles personnes, aimables et serviables.



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!



Au niveau de l'aménagement, j'adore le décor, éviter les jugements.

C'est très bien pour moi (Cancers gynécologiques et mammaires).

À faire la répétition (Comprendre et mieux vivre sa ménopause)



Pas de frustration; au contraire cela nous a aidé à aimer la couture bien qu'ignorante dans mon cas, suis flattée.

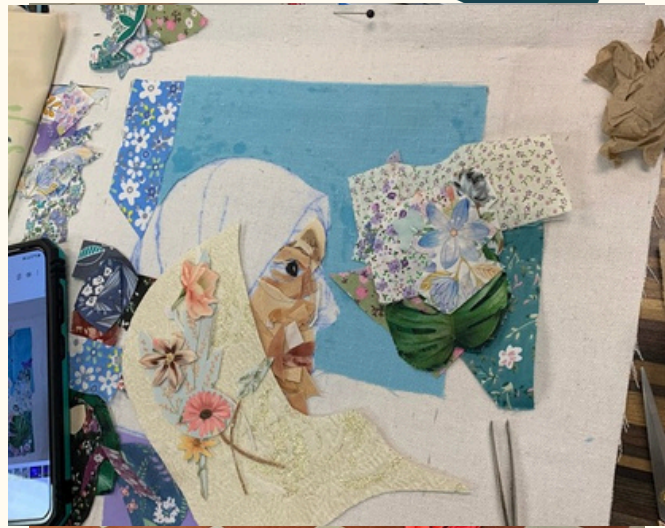
J'ai vraiment apprécié l'activité à laquelle j'ai participé et les échanges avec les personnes formidables que j'ai rencontrées pendant ce stage. Merci à tous. J'ai appris à créer des motifs sur tissu et à confectionner des sacs, des pantalons et des jupes. J'en suis ravie, car je ne connaissais rien à mon arrivée. Je suis maintenant capable d'utiliser différentes machines. Je suis ravie de pouvoir désormais confectionner des sacs, des pantalons et des jupes toute seule grâce à l'encadrement de Maria, une tutrice très accessible et disponible à tout moment.



SORTIES ESTIVALES



AUTRES



AUTRES



HOMMAGES À NOS PARTENAIRES

Québec


Ville de Montréal

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

Québec

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

Fonds de relance des
services communautaires



Croix-Rouge
canadienne



FONDACTIONS
COMMUNAUTAIRES
DU CANADA



Centraide
United Way
Canada



Centraide
du Grand Montréal

Gouvernement
du Canada

Canada

Santé
et Services sociaux
Québec

Fondation J.A. DeSève

GROUPE
33

 Saint-Léonard
Montréal

 **Desjardins**
Caisse du Centre-est
de Montréal

FONDATION Sibylla Hesse

Madame Filomena Roti Roti

Députée de Jeanne-Mance-Viger



 FONDATION
Chamandy
FOUNDATION

TAKK SKAL DU HA
 tänan
 BEDANKT
 KHAWP KHUN
 SHUKRAN
 xie xie
 GRAZIE
 DIOLCH
 köszönöm
 MULTUMESC
 DĀKUJEM
 mahalo
 SPASIBA
 GRACIAS
 toda
 YOU
 TAKK
 TERIMA KASIH RAHMAT
 merci
 SHUKRAN
 Kiitos
 PALDIES
 ARIGATOU
 OBRIGADO
 DHUN YUH VAAD
 dzięki
 TEŞEKKÜRLER
 S' EFHARISTÓ
 MÈSI
 DANKE
 SALAMAT
 děkuji vám
 GAHM SA HAB NI DA



Visitez notre site internet
www.mainsutiles.com



Visitez nos médias sociaux
 @Mains Utiles