

CHEZ NOUS



Automne
2024

Grandir ensemble: Donner aux femmes les compétences essentielles et le soutien communautaire

Focus sur Lidia: Donner du pouvoir aux femmes grâce à l'ergothérapie

Depuis avril 2023, Lidia Rainone travaille avec dévouement à temps partiel en tant qu'ergothérapeute chez Logifem. Dans le cadre de ses fonctions, Lidia travaille en étroite collaboration avec les femmes confrontées à divers défis physiques et mentaux. Sa principale responsabilité est d'évaluer et d'analyser les besoins uniques de chaque femme pour les aider à surmonter les obstacles qu'elles rencontrent dans leur quotidien.

Ces obstacles varient considérablement d'une personne à l'autre. Pour certaines, cela peut être aussi simple que de s'organiser ou de gérer les tâches quotidiennes au refuge. Pour d'autres, les défis sont plus complexes, comme la gestion de problèmes de santé chroniques tels que les maux de dos qui peuvent limiter gravement leur capacité à fonctionner de manière autonome.

L'approche de Lidia est holistique, se concentrant non seulement sur les aspects physiques de ces défis mais aussi sur le bien-être mental et émotionnel des femmes qu'elle soutient. En offrant des solutions pratiques et des interventions adaptées, elle leur redonne le contrôle de leur vie, favorisant un sentiment d'indépendance et d'estime de soi.

Grâce à sa compassion et à son expertise, Lidia est devenue une précieuse membre de l'équipe de Logifem. Son travail améliore non seulement la qualité de vie des femmes qu'elle accompagne, mais joue également un rôle crucial dans leur cheminement vers la guérison et le rétablissement. Nous sommes extrêmement reconnaissantes de la contribution de Lidia et nous nous réjouissons de voir l'impact positif qu'elle continuera d'avoir dans les mois et les années à venir.

Récemment, Lidia a animé un programme de sept semaines intitulé «**Prendre soin de moi**» qui aborde la santé sous divers angles, encourageant les participantes à prendre soin d'elles-mêmes de manière inédite.



Lidia Rainone, ergothérapeute pour Logifem

DÉCOUVREZ
les merveilleux
ateliers de
bien-être qui font
une différence
à Logifem.

Faire des liens: Renforcer l'autonomie des femmes grâce aux ateliers de bien-être

Une approche holistique de la santé

Pour bon nombre de femmes que nous aidons, prendre soin de soi n'est pas un concept familier. Certaines n'ont pas eu l'occasion de donner la priorité à leur santé, tandis que d'autres ne savent pas comment demander le bon type d'aide lorsqu'elles consultent un médecin ou une infirmière. Notre série d'ateliers vise à changer cela en abordant la santé d'un point de vue holistique, en traitant de sujets qui résonnent profondément avec les femmes à différents stades de la vie.

Les sujets abordés incluent:

1. Comprendre les différents stades de la vie:

Explorer les changements physiques et émotionnels qui accompagnent différents stades de la vie, comme la ménopause.

2. L'impact du traumatisme:

La plupart des femmes à Logifem ont vécu des traumatismes importants, qui peuvent se manifester physiquement par des problèmes digestifs ou des maux de tête chroniques. Les ateliers les aident à comprendre ces liens et leur fournissent des outils pour mieux gérer les symptômes.

3. Bien-être physique et émotionnel:

Nous encourageons des pratiques simples mais efficaces de soins personnels, telles que la marche, la priorisation du sommeil, ainsi que la reconnaissance et la validation de leurs propres sentiments. Ces discussions sont essentielles pour permettre aux femmes de commencer à établir des limites et à faire des pas vers la guérison.

4. Faire son deuil et aller de l'avant:

Cette étape est cruciale dans le processus de guérison, offrant aux femmes un espace sûr pour exprimer leurs émotions.

5. Réflexion et créativité:

Chaque atelier commence par une discussion de groupe de 45 minutes où les femmes peuvent partager leurs histoires et réfléchir sur le thème de la semaine. Sachant que tout le monde ne se sent pas forcément à l'aise de partager, ces séances ont été conçues pour être à la fois éducatives et bienveillantes, sans pression à prendre la parole.

La seconde moitié de chaque atelier est consacrée à une activité pratique, permettant aux femmes de s'exprimer de manière créative et d'établir un lien tangible avec ce qu'elles ont appris.

Carnets personnalisés

Lors de la première session, chaque femme reçoit un classeur ou un carnet pour organiser ses pensées et le matériel des ateliers. Elles décorent ces carnets avec des touches personnelles, ce qui en fait un outil de réflexion important.



Cadres monogrammés

Créer un cadre avec leurs initiales est un rappel simple mais puissant de l'identité et du parcours personnel de chaque femme.

Fabrication de balles antistress

Cette activité aide les femmes à comprendre l'importance de la gestion du stress en leur fournissant un outil tangible pour atténuer l'anxiété.



Sous-verres personnalisés

Les femmes peignent des sous-verres aux couleurs apaisantes rappelant la plage, dont l'une des faces porte l'inscription «15 minutes». C'est un doux rappel de prendre du temps pour soi chaque jour.

Luminaires en verre

Ces bocaux remplis de lumières servent de rappel de la chaleur et de la lumière qu'elles peuvent apporter dans leur vie.



Plantes d'aloès

Lors de la séance finale, chaque femme reçoit une plante d'aloès, symbolisant la croissance, la guérison et la capacité à prendre soin de soi.

Le parcours de Sophia à Logifem

Sophia, qui a séjourné à Logifem en 2018, nous a récemment contactées pour nous dire qu'elle va bien et pour réfléchir à son passage chez Logifem.

Quand je suis arrivée à Logifem en décembre 2018, j'étais dans une situation difficile. Je n'avais pas d'argent, et mon appartement était infesté de punaises de lit que mon propriétaire n'avait jamais vraiment traité. Ma santé mentale était fragile et j'ai dû arrêter de travailler. Chez Logifem, j'ai trouvé une communauté qui m'a accueillie avec gentillesse et soutien.

L'un des moments les plus émouvants a été lorsqu'une femme m'a offert une carte de vœux pour le Nouvel An, et peu de temps après, elle est décédée. J'ai été profondément touchée par la manière dont tout le monde à Logifem s'est réuni pour lui rendre hommage, en lisant le Psaume 23 et en pleurant ensemble comme une famille.

Logifem n'est pas qu'un simple refuge; c'est une communauté vivante qui organise diverses activités pour rassembler tout le monde. Des brunchs du samedi avec des œufs et des crêpes, aux soirées bingo en passant par les célébrations des fêtes, ces événements m'ont aidée à me sentir moins isolée et plus solidaire. Le sentiment d'appartenance que j'ai éprouvé à travers ces activités a été essentiel dans mon processus de guérison.

Le personnel de Logifem m'a aidée à surmonter mes problèmes de santé mentale avec compassion et à retrouver mon autonomie. Aujourd'hui, je m'épanouis. Je suis devenue mère et je retourne à l'école pour

terminer mes études en travail social. Logifem ne s'est pas contenté de m'aider à survivre—il m'a fourni une communauté et les outils nécessaires pour m'épanouir, et je leur en suis éternellement reconnaissante.

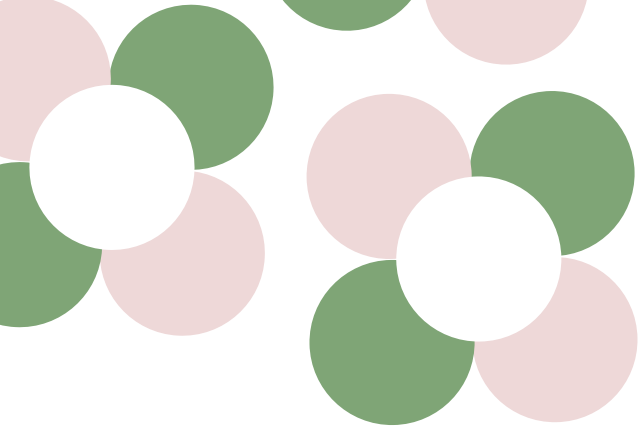


En cette période des fêtes, partagez vos mots d'encouragement avec les femmes et les enfants de Logifem.

Faites-leur savoir que vous pensez à eux en écrivant un message de soutien ci-dessous. Vos mots bienveillants peuvent faire une réelle différence!

Veillez envoyer votre message avant le 6 décembre.

C'est grâce à votre générosité que des programmes comme ceux-ci sont possibles, et nous vous sommes profondément reconnaissantes pour votre fidèle soutien. Ensemble, nous ne nous contentons pas d'aider les femmes à survivre, nous les aidons à s'épanouir. Merci de faire partie de ce parcours.



Soutenez notre approche vers l'autonomie

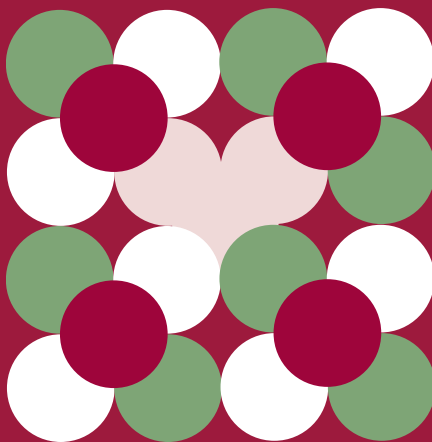
Chez Logifem, nos ateliers et nos services sont bien plus que de simples activités—ce sont de véritables bouées. Ils permettent aux femmes de reconstruire leur vie, de reprendre confiance en elles et d'entrer en contact avec une communauté solidaire. Mais pour que ces programmes essentiels continuent de prospérer, nous avons besoin de votre aide.

Votre don aujourd'hui garantit que nous pourrons continuer à offrir ces ateliers transformateurs à chaque femme qui franchit nos portes. Ensemble, nous pouvons créer un espace sûr où les femmes peuvent apprendre, grandir et guérir.

Faites un don maintenant et participez à ce parcours vers l'autonomie.

Visitez www.logifem.org ou utilisez le formulaire de don inclus pour faire votre contribution.

Merci d'être un membre essentiel de notre communauté.



Encourager de nouveaux départs

Comment notre jardin favorise la croissance

L'un de nos espaces les plus appréciés est notre jardin, situé à l'arrière de notre Centre de ressources, où les résidentes peuvent se rapprocher de la nature, développer de nouvelles compétences et trouver un sentiment de paix.

Ce jardin n'est pas seulement un endroit pour cultiver des légumes et des fleurs; c'est un havre de paix où les femmes peuvent nourrir à la fois la terre et leur propre esprit. En plantant des graines, en prenant soin des plantes et en les voyant s'épanouir, elles ressentent les bienfaits thérapeutiques de prendre soin du vivant, reflétant ainsi leur propre parcours de guérison et de croissance.

Mais notre jardin n'est qu'une des nombreuses activités merveilleuses que nous proposons. Des activités individuelles comme le tutorat en mathématiques et en informatique aux ateliers de bien-être en groupe, nous nous efforçons d'offrir des possibilités variées qui aident les femmes à prendre confiance en elles, à acquérir de nouvelles compétences et à reprendre le contrôle de leur vie. **Chaque activité est conçue pour leur donner les moyens d'agir, en leur offrant une communauté solidaire et un cheminement positif vers l'avenir.**

Pour que notre jardin continue de prospérer, nous avons besoin de votre aide. L'entretien de cet espace dynamique nécessite des ressources — des outils et du matériel jusqu'aux visites occasionnelles d'un jardinier professionnel qui nous guide pour optimiser notre jardin. **Grâce à votre soutien, le jardin reste un environnement nourricier où nos résidentes peuvent continuer à grandir et à guérir.**

Les Voisin-es du canal

Nous sommes ravies de vous annoncer **qu'à partir de cet automne, toutes les 35 femmes et leurs familles ont commencé à emménager dans notre projet de logement permanent subventionné.** Les Voisin-es du canal marque une étape importante pour fournir des logements sûrs et stables aux personnes qui en ont le plus besoin. **Rien de tout cela n'aurait été possible sans votre soutien généreux.** Merci!

Nous sommes également enchantées d'étendre nos ateliers «**Prendre soin de moi**» à notre projet de logement permanent subventionné. Ces ateliers seront adaptés pour répondre aux besoins spécifiques des femmes de cette communauté. Nous souhaitons également donner aux résidentes la possibilité de participer à l'élaboration des programmes. Les femmes pourront suggérer les types d'ateliers qu'elles aimeraient, afin de s'assurer que les séances sont pertinentes et ont un impact. Cette initiative vise à favoriser une communauté solidaire et florissante où chaque femme se sent écoutée et soutenue.



CP72108, 151 Atwater
Montréal, QC
H3J 2Z6

Tél: 514-510-7772
info@logifem.org
www.logifem.org