



# RAPPORT D'ACTIVITÉS

**2022 - 2023** (1 avril 2022 au 31 mars 2023)



Date de parution : 10 juin 2023

[www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)

## Table des matières :

Mot de la présidence	1
Mot de la direction générale	2
À propos	3
Offre de service	4
Équipe interne	5
Membres	6
Comités	7
Informers	8
Éduquer	9
Accompagner	10
Activités de représentation	11
Projets spéciaux	12
Bénévolat	13
Statistiques	14
Planification stratégique	15
Résultats	16
Partenaires	

## Sources :

Nathalie Grégoire-Charette  
Nadia Ramirez Castellanos  
Perrine Austruy  
Anne Watine Habib  
Léonie Houle-Parent

## Rédaction et mise en page :

Perrine Austruy

## Révision :

Nathalie Grégoire-Charette et le Conseil d'administration





# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Représentant le Conseil d'Administration Seréna Québec



**LÉONIE HOULE-  
PARENT**  
Présidente



**FLORIANE BARNY**  
Vice-Présidente



**VÉRONIQUE  
GENDRON**  
Trésorière



**ÉMILIE ROBITAILLE**  
Secrétaire



**ÉMILIE PROULX**  
Administratrice

Cher.ère.s membres, bénévoles et partenaires,

Quel bonheur de finir l'année en contemplant tout le travail accompli par chacun.e d'entre nous !

L'arrivée de nouvelles.aux membres et bénévoles ainsi que la consolidation de l'expérience des bénévoles qui étaient déjà avec nous sont à mes yeux les accomplissements les plus significatifs. Nous avons eu cette année de nombreuses occasions de constater à quel point l'étoile de la fertilité naturelle brille dans vos yeux. C'est avec une grande fierté que je regarde aujourd'hui tant de gens unis par une même passion, par une même mission !

Seréna Québec brille non seulement au travers des yeux de ses membres, mais étend aussi son rayonnement dans le milieu communautaire, où notre équipe interne et nos bénévoles s'efforcent de multiplier les occasions de collaboration pour démocratiser la méthode symptothermique et co-construire avec des gens et organismes avec qui nous partageons des valeurs communes. Ces précieuses collaborations donnent naissance à des projets stimulants qui, à leur tour, permettent à plus de gens d'être émerveillés par la découverte de leur fertilité. C'est exponentiellement contagieux, n'est-ce pas merveilleux ?

Seréna Québec, c'est passer du JE au NOUS par un chemin où nous sommes accompagné.e.s par des personnes fantastiques, guidé.e.s par la passion pour la fertilité naturelle, nourri.e.s par notre propre investissement et celui de ceux qui sont venu.e.s avant nous, soucieux.se et curieux.se de ceux qui viendront après. Je pense que je peux affirmer sans trop me tromper que j'assiste aujourd'hui à une fin d'année où la force bénévole est la plus investie depuis mon arrivée au sein de l'organisme en 2016. Quelle fierté de voir ce rêve se réaliser devant mes yeux !

Merci à toutes de faire partie de ce grand projet, d'y investir votre temps et de partager votre énergie et votre sourire avec toute personne intéressée par la symptothermie.

**Léonie Houle-Parent, formatrice passionnée et présidente du CA**

# MOT DE LA DIRECTION



Cher.ère.s membres, bénévoles et partenaires,

Encore une fois cette année, ENSEMBLE, nous avons été fort.e.s d'une mission et d'une planification rassembleuses. Nos efforts nous ont permis d'atteindre les objectifs fixés tout en créant de nouvelles idées et en innovant nos façons de faire pour s'assurer de demeurer pertinent.e.s dans nos approches et nos méthodes de travail. En parcourant ce rapport, vous serez à même de constater les résultats de ce travail d'équipe dont vous faites partie mais surtout, où vous avez pu faire une réelle différence.

Désormais, il est possible de faire évoluer votre statut de membre au sein de Seréna Québec. Selon votre envie et votre disponibilité, vous pouvez désormais choisir l'une des trois options disponibles pour compléter ou renouveler votre adhésion, nous permettant ainsi de vous offrir une expérience plus complète et durable. D'utilisateur.rice à formateur.rice ou aspirant.e, il vous est aussi possible d'être collaborateur.rice en soutenant l'organisme dans sa mission et en participant, dans votre mesure, à la vie associative. En ce sens, nous accueillons chaque membre là où iel est, pour aller là où iel veut, sans égard aux motivations et au temps qu'iel compte investir dans la mission... parce que chaque adhésion et chaque membre compte !

Après avoir élargi notre offre de services l'an dernier avec des activités pour les adolescent.e.s, leurs parents et leurs allié.e.s de tout horizon, nous sommes fier.ère.s cette année d'ajouter (enfin!) l'atelier *Santé du cycle* à notre parcours d'apprentissage et d'utilisation de la méthode symptothermique. Avec l'implication remarquable de notre stagiaire et employée Perrine Austruy, cet ajout nous permettra d'outiller la population québécoise dans sa capacité d'autosoins et l'amélioration de sa qualité de vie. Le cycle menstruel étant un réel baromètre de santé, nous sommes toustes enthousiastes à l'idée de voir cet atelier prendre son envol et porter ses fruits.

Merci de faire partie de cette belle communauté qu'est Seréna Québec et de contribuer, à votre façon, à faire rayonner la méthode symptothermique et ses bienfaits.

**Nathalie Grégoire-Charette, directrice générale**



# À PROPOS

**Seréna Québec est un organisme communautaire qui œuvre pour permettre une gestion naturelle de la fertilité et ce, tout au long de la vie reproductive.**

## Notre mission

**Seréna Québec a pour mission :**

- De promouvoir une méthode de gestion naturelle de la fertilité reconnue scientifiquement.
- D'enseigner l'utilisation de la méthode symptothermique à travers les étapes de la vie reproductive.
- D'accompagner toute personne désirant améliorer sa santé, son bien-être ou ses conditions de vie, à l'aide de la méthode symptothermique..

## Notre vision

**Seréna Québec souhaite que la méthode symptothermique soit reconnue comme une méthode fiable et accessible par les différents groupes de la population :**

- Les femmes et les personnes ayant un cycle menstruel
- Les couples
- Les jeunes
- Les professionnel.le.s de la santé oeuvrant dans les domaines de la santé des femmes, la santé sexuelle et la santé reproductive.

## Nos valeurs

### Accessibilité et inclusion

Nous portons une attention particulière à l'accessibilité des services offerts et à l'inclusion de toute personne ou couple intéressé.e par la mission de Seréna Québec. Dans toutes nos actions, nous adoptons une approche humaine, égalitaire et bienveillante, dans le respect de l'identité et des valeurs de chacun.

### Prise de décision éclairée

Nous valorisons l'importance de fournir aux personnes toute l'information nécessaire pour prendre une prise de décision éclairée. Pour ce faire, les services offerts à Seréna Québec sont neutres et s'appuient sur les plus récentes données scientifiques dans le domaine.

### Renforcement de la capacité d'agir

Nous croyons en la capacité de chaque personne et de chaque couple à prendre en charge sa santé reproductive, ainsi qu'en l'importance de favoriser la participation active de chaque individu dans l'apprentissage et la pratique d'une gestion naturelle de leur fertilité. Nous valorisons également le savoir expérientiel. En ce sens, nous privilégions une éducation populaire par les pairs.

### Impact collectif

Nous mettons à profit les forces, les capacités et les ressources des membres et des partenaires de Seréna Québec pour agir en faveur d'une gestion naturelle de la fertilité, ainsi que pour se développer individuellement et collectivement. En suivant les principes démocratiques, en demeurant ouverts et à l'écoute et en collaborant, nous contribuons ensemble à la transformation sociale.

### Écoresponsabilité

Nous valorisons une méthode de gestion de la fertilité écoresponsable. En ce sens, nous inscrivons nos actions dans une perspective écoresponsable, en prenant conscience et en prenant acte de nos choix collectifs.

**Dans le cadre de ses actions, l'équipe interne et les comités de travail sont toujours amenés à faire le lien entre les actions, la mission, la vision et les valeurs de l'organisme.**

# OFFRE DE SERVICES

## Nos services

### ATELIERS D'APPRENTISSAGE

D'une durée de 3 heures, les ateliers d'apprentissage permettent aux utilisateur.rice.s des méthodes naturelles de mieux comprendre et gérer leur fertilité.

### ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Les membres de Seréna Québec, qui ont reçu un atelier, ont accès à un accompagnement téléphonique personnalisé (depuis le 1er avril 2022).

### FORMATIONS POUR LES PROFESSIONNEL.LE.S DE LA SANTÉ

Nous offrons des formations aux professionnel.le.s de la santé ayant un intérêt à mieux comprendre la méthode symptothermique dans le but de s'outiller pour aborder la gestion naturelle de la fertilité dans le cadre de leurs fonctions.

### CAUSERIES

Gratuites et ouvertes à tous.tes, les causeries sont des moments privilégiés pour se retrouver entre utilisateur.rice.s des méthodes naturelles, professionnel.le.s de la santé, formateur.rice.s et curieux.ses, afin de discuter autour d'une thématique liée à la fertilité.

### ACTIVITÉS D'INFORMATION

Seréna Québec intervient ponctuellement auprès des population via des organismes communautaires, des écoles ou des organisations publiques ou privées.

### RESSOURCES ET BOUTIQUE EN LIGNE

Nous mettons à la disposition des utilisateur.rice.s des méthodes naturelles, des outils fiables pour pratiquer la méthode symptothermique : thermomètre basal, graphique symptothermique, livre et documentation.

## Nos expertises

Informer - Éduquer - Accompagner

CONTRACEPTION NATURELLE

CONCEPTION NATURELLE

RETOUR DE LA FERTILITÉ  
APRÈS UNE NAISSANCE

PÉRIMÉNOPAUSE

SANTÉ DU CYCLE MENSTRUEL

MÉNARCHE



## Régions desservies par nos services

Grâce aux activités en ligne et à nos formateur.rice.s situé.e.s dans plusieurs régions du Québec, l'organisme est capable de desservir l'ensemble de la province.





# ÉQUIPE INTERNE

## Équipe permanente



**NATHALIE  
GRÉGOIRE-CHARETTE**

Direction  
générale



**ANNE  
WATINE-HABIB**

Administration  
et comptabilité



**NADIA  
RAMIREZ-CASTELLANOS**

Coordination  
des activités



**PERRINE  
AUSTRUY**

Communications  
et projets spéciaux

## Mandats complémentaires



**FABIÁN  
BALLESTEROS**

Expert-conseil



**PERRINE  
AUSTRUY**

Stagiaire en naturopathie  
pour le volet Santé du cycle  
menstruel

## Faits saillants

### NOUVEAUTÉS DANS L'ÉQUIPE INTERNE

- **Anne Watine-Habib, adjointe administration et comptabilité** : depuis son retour de congé maternité, Anne est passée de 21h à 25h de travail hebdomadaire lui permettant d'ajouter à son mandat la coordination du comité des bénévoles ainsi qu'une gestion rapprochée des adhésions de nos membres. Elle s'est particulièrement impliquée sur la bonification des outils de gestion comptable, la mise à jour des procédures de l'organisme et l'organisation du week-end de ressourcement des bénévoles qui suit la clôture de l'année financière.
- **Nadia Ramirez-Castellanos, coordonnatrice des activités**, qui assure la coordination des ateliers, des formations et de la boutique en ligne, a renouvelé son implication sur le Comité Éducation en travaillant sur le retour graduel des ateliers en présentiel, notamment lors de la Tournée dans l'Est et en organisant des modules de formation continue aux formateur.rice.s.
- **Perrine Austruy, communications et projets spéciaux**, a travaillé sur l'expansion du site internet et de la nouvelle plateforme de réservation (blogue, ressources, automatisations de tâches, sondages), la création d'un compte Instagram pour rejoindre de nouveaux publics, l'organisation de conférences et de causeries en ligne et en présentiel. Elle poursuit son implication sur le Comité Science et Santé pour lequel elle développe de nouveaux outils, sur le projet d'exposition pour les 70 ans de Seréna Québec, ainsi qu'à la Coalition Ado pour l'organisation de la Semaine Rouge 2023.
- **Nathalie Grégoire-Charette, direction générale**, qui s'assure de la cohésion entre le plan d'action de l'organisme et les actions des équipes, des comités de travail et du conseil d'administration, a également contribué au développement continu des politiques internes de l'organisme, à l'émergence de nouvelles collaborations, aux réflexions concernant la prochaine édition de la Semaine Rouge, à la supervision d'une stagiaire en santé du cycle menstruel, ainsi qu'à la planification de la Tournée dans l'Est, du week-end des bénévoles et d'une exposition pour les 70 ans de l'organisme.

### MANDATS COMPLÉMENTAIRES CETTE ANNÉE

- **Fabián Ballesteros, en tant qu'expert-conseil** a participé à planifier un plan de relève pour l'expertise de l'organisme, à soutenir l'équipe interne dans la réponse aux questions des formateur.rice.s et des utilisateur.rice.s, à réviser les contenus pédagogiques avec le comité Éducation, ainsi qu'à soutenir l'équipe pour le tri des archives de l'organisme.
- **Perrine Austruy, stagiaire en naturopathie** chez Seréna Québec dans le cadre de ses études, a travaillé à la création de l'atelier *Santé du cycle menstruel*, du service d'accompagnement en santé menstruelle et au développement d'outils pour les formateur.rice.s.

# MEMBRES

Au 31 mars 2023, nous avons **288 membres** dont :



**262 utilisateur.rice.s**

Dont 79 avec l'intention  
d'adhérer en couples



**19 formateur.rice.s  
et aspirant.e.s bénévoles  
actif.ve.s**

Dont 4 couples



**7 collaborateur.rice.s**



**6 aspirant.e.s**

En cours de formation pour  
devenir formateur.rice.s

**13 formateur.rice.s  
bénévoles ont été  
actif.ve.s cette année**

Dont 4 couples

*\*Ces chiffres n'incluent pas les deux employées  
formatrices et une employée aspirante*

## RÉGIONS OÙ TROUVER NOS MEMBRES :

01 - Bas-St-Laurent .....	9
02 - Saguenay-Lac-Saint-Jean .....	8
03 - Capitale-Nationale .....	45
04 - Mauricie .....	8
05 - Estrie .....	28
06 - Montréal .....	82
07 - Outaouais .....	10
08 - Abitibi-Témiscamingue .....	5
09 - Côte-Nord .....	2
10 - Nord du Québec .....	0
11- Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine .....	5
12 - Chaudière-Appalaches .....	10
13 - Laval .....	8
14 - Lanaudière .....	9
15 - Laurentides .....	14
16 - Montérégie .....	36
17 - Centre du Québec .....	5

Autres : Ontario...2 USA...1 Îles de la Réunion...1

## Vie associative



Les membres de Seréna Québec sont **pleinement impliqués** dans le processus de recherche d'idées, de solutions et d'opportunités pour l'organisme.

En 2022-23, Seréna Québec a déployé graduellement de nouvelles ressources pour permettre à ses membres de **participer activement à la vie associative** :

- Création de nouveaux comités permanents (comité des bénévoles et comité Accessibilité et inclusivité).
- Retour de l'équipe sur le terrain en région à la rencontre des membres après deux ans et demi d'absence.
- Organisation d'un week-end de ressourcement et vie associative pour les bénévoles.

## Faits saillants

- L'année dernière, Seréna Québec a revu sa politique d'adhésion afin que le nombre de membres soit **représentatif de la population réellement desservie** par l'organisme, ce qui a permis de tripler le nombre de membres au sein de la communauté.
- Trois typologies d'adhésion ont été créées (*utilisateur.rice.s*, *formateur.rice.s* et *aspirant.e.s* et *collaborateur.rice.s*) afin de mieux identifier et desservir nos membres en fonction de leurs besoins.



# ÉDUCUER



## Ateliers d'apprentissage

### LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE



Nombre d'ateliers : 28  
Nombre d'inscriptions : 187  
Nombre de couples : 57  
Total personnes formées : 244

### CONCEVOIR NATURELLEMENT



Nombre d'ateliers : 4  
Nombre d'inscriptions : 14  
Nombre de couples : 4  
Total personnes formées : 18

### RETOUR DE LA FERTILITÉ APRÈS UNE NAISSANCE



Nombre d'ateliers : 4  
Nombre d'inscriptions : 14  
Nombre de couples : 4  
Total personnes formées : 18

### PÉRIMÉNOPAUSE 35ANS ET +



Nombre d'ateliers : 2  
Nombre d'inscriptions : 18  
Nombre de couples : 1  
Total personnes formées : 19

## En bref

38  
ATELIERS



299  
PARTICIPANT.E.S

66  
COUPLES



" Plus de 9 personnes sur 10 constatent avoir une **meilleure confiance** envers la **gestion naturelle** de leur fertilité après avoir suivi l'atelier "

## Formations

### PROFESSIONNEL.L.E.S DE LA SANTÉ

COHORTE HIVER-PRINTEMPS 2023

FORMATION EN GESTION NATURELLE DE LA FERTILITÉ  
Pour les professionnel.le.s de la santé



Né manquez pas la période d'inscription !

Nombre de participant.e.s : 2  
Domaines : acupuncteur et herboriste  
Information : la formule de cette formation sera revue en 2023-24.

### ASPIRANT.E.S FORMATEUR.RICE.S BÉNÉVOLES

COHORTE HIVER-PRINTEMPS 2022

DEVENIR FORMATEUR.RICE BÉNEVOLE ACCRÉDITÉ.E  
de la méthode symptothermique



Manquez l'entrée de votre inscription, en solo ou en couple !

Nombre de participant.e.s : 5  
Accréditations à ce jour : 4

COHORTE HIVER-PRINTEMPS 2023

DEVENIR FORMATEUR.RICE BÉNEVOLE ACCRÉDITÉ.E  
de la méthode symptothermique



Manquez l'entrée de votre inscription, en solo ou en couple !

Nombre de participant.e.s : 6  
Accréditations à ce jour: En cours

Formations de base et continues : nos différents modules cumulent plus de 80 heures de théorie et pratique et permettent aux formateur.rice.s bénévoles de maintenir ou développer leurs compétences.

Écoute active - Animer un atelier - Accompagner - 5 champs d'application

# INFORMER



## Demandes d'information

Nous avons répondu à **123 demandes d'informations** au courant de l'année :

- 49% sur Messenger
- 16% sur Instagram
- 2% sur le groupe facebook
- 33% par courriel

**NOUVEAU**

## Instagram

Le nouveau compte Instagram lancé en septembre 2022 comptabilise **1 234 abonné.es** et **44 publications** qui ont permis de toucher plus de **5 500 personnes**.

## Facebook

La page Facebook comptabilise **169 nouveaux.elles abonné.es** cette année et **133 publications** qui ont permis de toucher plus de **16 000 personnes**.

## Parutions



**VIVRE 100 FIBROMES – 2 avril 2022**  
Retour sur l'atelier de Seréna Québec

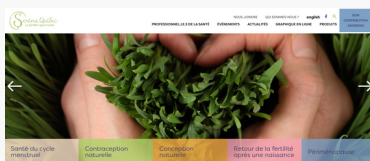
**JOURNAL HORIZON – 23 septembre 2022**  
Soirée de partages et de rencontre sur la fertilité et la contraception

**QUOI VIVRE RIMOUSKI – 20 octobre 2022**  
Une projection-causerie sur le thème de la fertilité à la Coop Paradis

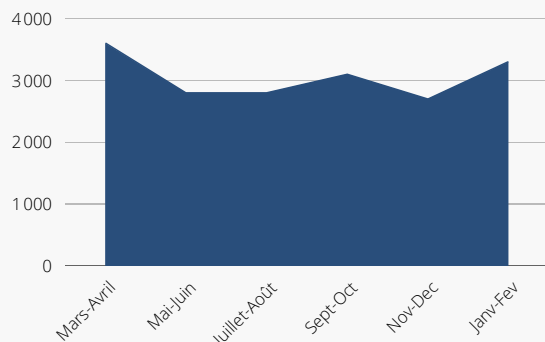
**JOURNAL 24 HEURES – 8 février 2023**  
Des femmes organisent leur vie en fonction de leur cycle menstruel

**Découvrez plus de parutions dans la revue de presse sur notre site internet.**

## Site internet



Nous comptabilisons un peu plus de **17 000 visites** sur notre site internet cette année. Les visites sont stables par rapport à l'année dernière ainsi que tout au long de l'année.



## Infolettres

### L'INFOLETTRE MENSUELLE



- Fréquence : à chaque mois
- Nombre : 11
- **Abonné.e.s : 1337**
- Taux d'ouverture\* : 40%

### LA LETTRE AUX MEMBRES



- Fréquence : à chaque information
- Nombre d'envoi : 17
- **Abonné.e.s : 269**
- Taux d'ouverture\* : 50%

### L'INVITATION AUX ACTIVITÉS



- Fréquence : à chaque activité ou série
- Nombre d'envoi : 26
- **Abonné.e.s : 437**
- Taux d'ouverture\* : 40%

\*Les taux d'ouverture moyens via Mailchimp se situent généralement entre 15 et 30%.

# PROJETS SPÉCIAUX

de communications



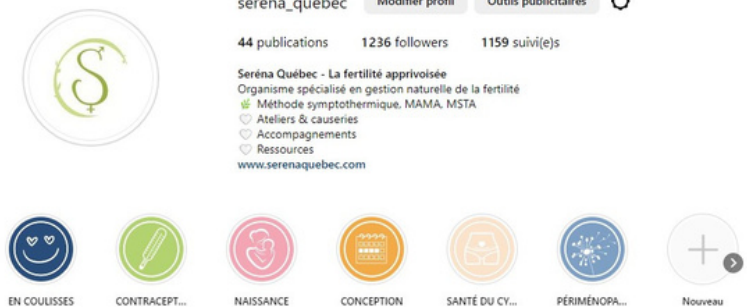
## Création d'un blogue

En plus d'être moderne et évolutif, le nouveau site internet possède une plateforme de gestion facilitant la prise de rendez-vous, la réservation des activités, la gestion comptable, la gestion des ressources humaines, la gestion des dossiers des utilisateur.rice.s et plus encore.

Mise en ligne d'une première série d'articles rédigés par Valérie Namer, D.O ou extraits du livre de Dre Suzanne Parenteau.

## Lancement d'un Instagram

Notre tout nouveau compte Instagram a été lancé cette année et a remporté un fort succès dès les premières heures. Il offre un avant-goût de la richesse des contenus pédagogiques offerts par Seréna Québec, il permet de créer un engouement autour des activités et des services de l'organisme et de connecter avec la population québécoise différemment.



## Expansion du site internet

Création de nouvelles pages et rubriques sur le site internet :

- Conseils en attendant un atelier
- Événements spéciaux
- FAQ
- Histoire et réalisations
- La symptothermie à travers le monde
- Le bottin des ressources en santé
- Ménarche
- Partager un témoignage

## Distribution d'un kit promotionnel

Un nouveau kit promotionnel comprenant une affichette, un dépliant et un signet a été créé. Ce kit est distribué dans les organismes communautaires qui desservent la population québécoise ainsi que par les membres de Seréna Québec qui souhaitent agir dans leurs milieux pour la promotion de la gestion naturelle de la fertilité.

L'affichette



Le dépliant 3 volets



Le signet



# CAUSERIES ET CONFÉRENCES

Les causeries et les conférences sont des moments privilégiés pour s'informer, se rencontrer et discuter autour d'une thématique liée à la fertilité. Cette année, les causeries ont rassemblé **99 personnes** lors de **18 causeries**.

<i>Titre de l'activité</i>	<i>En ligne (12)</i>	<i>En présentiel (6)</i>
<i>Apprivoiser les menstruations</i>		Conférence-causerie à l'école <b>Rosalie-Jetté</b> (Montréal)
<i>Avoir des attentes réalistes en recherche de grossesse</i>	1 causerie	
<i>Débuter avec la MST</i>	7 causeries	
<i>Découvrir la MST</i>		<b>Centre Ressources Naissance</b> (Trois-Rivières) et <b>Oui Boutique</b> (Montréal)
<i>Recherche de grossesse et fertilité</i>	1 causerie	
<i>Retour de la fertilité après une naissance</i>	3 causeries	<b>Bedon et Boudchou</b> (Sherbrooke) et <b>Premiers moments</b> (Montréal)
<i>Collaboration spéciale</i>		Projection et causerie sur la gestion naturelle de la fertilité, <b>Coop Paradis</b> (Rimouski)

# REPRÉSENTATION ET COLLABORATIONS

## PRINTEMPS 2022

- Représentation en présentiel à Trois-Rivières dans le cadre de la Coalition Édusex, qui **défend le droit à une éducation à la sexualité de qualité aux jeunes Québécois.e.s** (Nathalie Grégoire-Charette).
- Représentation en présentiel dans le cadre du **Colloque annuel de la FQPN** à Trois-Rivières (Léonie Houle-Parent et Émilie Proulx).
- Participation au Festival Dépistafest 2022, un **événement dédié à la promotion du dépistage des ITSS**, en tant que partenaire de diffusion (Perrine Austruy).
- Développement d'une collaboration avec Sexualis, **une plateforme web de ressources sexologiques avec le Comité Éducation**. Détails à venir en 2023-24 (Nathalie Grégoire Charette et Sabrina da Silva).
- Co-organisation de la Semaine Rouge 2022, **une série d'activités gratuites offertes aux adolescent.e.s, à leurs parents et alliés de tout horizon pour apprivoiser les premières menstruations**, avec les membres de la Coalition Ado (Nathalie Grégoire-Charette et Perrine Austruy).
- Dans le cadre de la Semaine Rouge, Clémentine Olry, stagiaire en sexologie chez Seréna Québec a offert une causerie sur **la valorisation des menstruations auprès des ados**.

## ÉTÉ 2022

- **Présence et prise de parole** lors du lancement de la **journée nationale du Fibrome utérin** organisée par **Vivre 100 Fibromes** (Nathalie Grégoire-Charette et Perrine Austruy).
- **Présentation des services** de Seréna Québec au **Centre N.A Rive**, un organisme-ressource en insertion sociale et alphabétisation (Annick Lambert).

## AUTOMNE-HIVER 2022-2023

- Participation à **3 activités** proposées par le **CDÉACF** au sujet de différents enjeux liés à l'évolution des **codes et des pratiques numériques** (Perrine Austruy et Anne Watine Habib).
- **Série de rencontres** (x3) avec le **Centre d'action bénévole de Montréal** à des fins d'information sur la **gestion des bénévoles** (Nathalie Grégoire-Charette et Anne Watine Habib).
- Participation à un **groupe de discussion** avec l'Observatoire de l'action communautaire autonome (**Observatoire d'ACA**) sur le thème de **l'autonomie des organismes**. Plus précisément, sur les définitions de l'autonomie, l'expérience sur le terrain des organismes ainsi que les facteurs qui influencent (positivement ou négativement) l'autonomie des organismes (Nathalie Grégoire-Charette).





# ACCOMPAGNER

## Le service d'accompagnement

Nos formateur.rice.s accrédité.e.s ont donné **59 accompagnements** cette année afin d'aider les personnes souhaitant recevoir de l'aide pour interpréter leurs graphiques sympto-thermiques et adapter leur utilisation de la méthode.

Cette année, les accompagnements ont été assurés par nos formatrices accréditées : Mélodie Lanoix, Perrine Austruy, Léonie Houle-Parent et Nathalie Grégoire-Charette.

## Le service d'accompagnement se déploie cette année

Dans le cadre de son stage de fin d'études en naturopathie, Perrine Austruy a offert des accompagnements aux utilisateur.rice.s de la méthode sympto-thermique qui souhaitent, d'une part, mieux comprendre comment utiliser la méthode sympto-thermique pour observer la santé de leur cycle menstruel et/ou agir au quotidien en faveur de la santé grâce à une meilleure connaissance et conscience des facteurs naturels de santé hormonale et menstruelle.

### TYPES D'ACCOMPAGNEMENT

17 EN CONTRACEPTION NATURELLE

14 EN CONCEPTION NATURELLE

9 EN RETOUR DE LA FERTILITÉ  
APRÈS UNE NAISSANCE

1 EN PÉRIMÉNOPAUSE

NOUVEAUTÉ

7 EN SANTÉ DU CYCLE MENSTRUEL

EXCLUSIVITÉ

11 EN NATUROPATHIE

## Témoignages

DES UTILISATEUR.RICE.S ANONYMES

*Je tiens sincèrement à vous remercier de nous avoir aidés, mon conjoint et moi, dans la gestion de notre fertilité de façon naturelle et efficace. Votre enseignement spécialisé a contribué grandement au succès de notre rêve. Je suis enceinte d'une fille que nous attendons avec impatience. Nous sommes vraiment très heureux de ce qui nous arrive présentement. Merci à toute votre équipe !* MANON

*Les filles sont super bien formées pour accompagner les femmes en fertilité ou pour la MST. Beau suivi !* CATHERINE

*L'atelier m'a permis de mieux comprendre mon cycle et ma fertilité et les outils nécessaires pour réaliser la méthode sympto-thermique. L'explication était claire et très intéressante, un super atelier !* GALANE

*L'assurance d'être formée par un organisme accrédité. En tant que future naturopathe, cela me donne le goût de m'inscrire à la formation pour les professionnels. Et un grand bravo aux formateurs qui ont été très impliqués et très pédagoues !* TIPHANIE

# PROJETS SPÉCIAUX

divers

## Création de sondages

Grâce à la mise en place de l'outil Activity Messenger, les personnes qui participent à une activité de Seréna Québec reçoivent dorénavant une série de sondages. L'objectif est de recueillir : le niveau de satisfaction des participant.e.s ainsi que des données sur l'utilisation de la méthode symptothermique à travers le temps.

## Automatisation de tâches

Certaines tâches faites anciennement à la main ont été automatisées : la création de listes de contacts, l'envoi du lien Zoom avant une activité, les courriels de rappel avant une activité, les courriels post-activités, certaines tâches comptables, de suivi et de statistiques. Ce gain de temps permet à notre équipe de concentrer son énergie sur des tâches à plus forte valeur ajoutée.



## La Semaine Rouge

La Semaine Rouge est une série d'activités gratuites, offertes aux ados, leurs parents et allié.e.s de tout horizon, pour apprivoiser les premières menstruations ensemble.

Basée sur des **besoins recensés auprès de 144 personnes** sondées à travers le réseau de la Coalition Ado, la première édition s'appuyait sur une programmation diversifiée et alignée avec les réalités actuelles des ados et leur entourage.

L'événement a reçu un accueil prometteur avec **près de 700 inscriptions** aux 8 activités offertes. Une deuxième édition est prévue en Novembre 2023.

## Exposition 70 ans

Le projet d'exposition en préparation dans le cadre des 70 ans de l'organisme a pour objectif, entre autres, d'assurer la préservation de l'histoire de l'organisme, de brosser un portrait de l'histoire de l'organisme, de créer une initiative dynamique pour aller à la rencontre de la population québécoise. Un comité a été érigé afin de développer ce projet structurant pour l'organisme. Une dizaine de membres historiques et actuels contribuent à faire émerger l'exposition.



# PROJETS INTERNES

## Ressources humaines

Les grands travaux en cours aux ressources humaines :

- Soutien et développement de l'équipe pour assurer la croissance et l'évolution souhaitée.
- Adaptation des postes de travail pour l'intégration de tâches en gestion des bénévoles et pour le soutien aux comités de travail permanents.

## Recherche de financement

Recherche de soutien financier pour les projets suivants :

- Gestion des archives
- Exposition historique sur l'organisme
- Gestion des ressources humaines
- La Semaine Rouge
- Relance des activités suite à la pandémie

## Formation de l'équipe

Les membres de l'équipe interne ou du conseil d'administration ont participé aux formations suivantes :

- Rôles et responsabilités d'un conseil d'administration
- Mieux gérer ses documents administratifs
- Reconnaître les enjeux de sécurité numérique et de confidentialité
- Secourisme en milieu de travail
- Tensions entre féministes : quand les call-outs deviennent abusifs (CDEACF)
- Sobriété numérique (CDEACF)
- Coaching et formation en gestion et leadership pour la direction générale

## Processus internes

Certains processus internes ont été modulés :

- Optimisation des processus de gestion des paiements et fournisseurs, en collaboration avec la trésorerie.
- Nouvelle structure de gestion des inscriptions, de la boutique en ligne et des adhésions à l'organisme via Amilia.
- Mise en place du tableau de suivi de l'implication des bénévoles mis à jour par l'équipe
- Recueil des procédures des postes de l'équipe
- Bonification des outils de gestion comptable

## Une mention spéciale pour La Fondation Rita Henry-Breault et Gilles Breault

*Seréna Québec tient à remercier la Fondation Breault pour son aide financière de 38 500 \$ sans laquelle la plupart des projets nommés ci-dessus n'auraient pu être réalisés.*

*La Fondation Breault, par son soutien renouvelé, nous permet d'investir du temps dans des projets spéciaux porteurs de sens et à forte valeur ajoutée. Il s'agit de conditions gagnantes pour assurer le développement, la mise en valeur et la pérennité de l'organisme fondé en 1955 par Rita Henry-Breault et Gilles Breault.*



# COMITÉS

## Comités permanents

### Comité Science et santé

7 RENCONTRES

**Mission :** Veille à la rigueur scientifique de nos actions

**Membres :** Fabian Ballesteros, Martin Roy, Daniel White, Perrine Austruy.

**Collaborateur.rice.s du comité :** Suzanne Parenteau et Valérie Namer.

**Projets réalisés :** mise en place d'une étude sur l'utilisation de la méthode symptothermique après les ateliers, création du protocole de gestion et traitement des demandes d'information, formation de l'équipe interne à l'utilisation de Mendeley pour l'archivage en ligne des études scientifiques, participation à des conférences scientifiques, bonification et mise en ligne du bottin des ressources en santé et en services sociaux, collaboration avec Dr. Valérie Namer pour la création d'un dossier sur l'impact de la lumière sur la fertilité et d'une conférence sur les 100 jours pré-conceptionnels, banc d'essai d'une application mobile de gestion naturelle de la fertilité, création d'une pochette d'information pour les professionnel.le.s de la santé (en cours).

### Comité Accessibilité et inclusivité\*

3 RENCONTRES

**Mission :** Coordonne la mise en place d'une politique d'accessibilité et inclusivité pour les services de Seréna Québec

**Membres :** Hélia Tremblay-de Mestral, Sarah Kastendutch et Nathalie Grégoire-Charette.

**Projets réalisés :** Mise sur pied du comité, confirmation du mandat et début des travaux pour l'élaboration d'une politique d'accessibilité et inclusivité concertée.

### Comité Éducation

7 RENCONTRES

**Mission :** Veille à la qualité de nos enseignements

**Membres :** Sabrina da Silva, Nathalie Grégoire-Charette, Nadia Ramirez.

**Projets réalisés :** cohorte 2023 de la formation de base pour aspirantes (6 participant.e.s), révision de la formation pour aspirant.e.s formateur.rice.s et professionnel.le.s de la santé, révision et mise en place de la formation continue, accréditations de nouveaux formateur.rice.s, révision du contenu de l'atelier périménopause et santé du cycle, conférence-causerie pour les adolescentes/jeunes mères de l'école Rosalie-Jetté, mise en place du sondage de satisfaction suite à un atelier, supervision d'un stage ayant pour objectif la création de l'atelier et du service d'accompagnement pour le volet Santé du cycle menstruel.

### Comité des Bénévoles\*

4 RENCONTRES

**Mission :** Mobilise, outille et accompagne les bénévoles dans leur implication

**Membres :** Anne Watine-Habib, Lise Lavoie et Serge Fortier, Louise MacMillan, Ariane Vincent, Nathalie Grégoire-Charette

**Projets réalisés :** Mise sur pied du comité, confirmation du mandat et début des travaux pour le nouveau guide de gestion des bénévoles. Participation à l'organisation du ressourcement 2023.

\* Nouveaux comités mis sur pied en 2022

## Comités spéciaux (ad hoc)

### Comité Exposition 70 ans

**Mission :** Créer une exposition qui mette en valeur l'histoire et la mission de Seréna Québec et qui permette d'aller à la rencontre de la population québécoise.

**Membres :** Mise sur pied du comité en 2023-2024.

**Projets réalisés :** Réalisation de la Phase 0 - *Élaboration du projet et recherche de financement* et planification de la Phase 1 - *Collecte de données* avec une consultante externe.

### Comité Graphique en ligne

**Mission :** Étudier la pertinence de mettre à jour et développer le graphique en ligne versus se tourner vers une application mobile. Explorer les possibilités.

**Membres :** Fabián Ballesteros, Perrine Austruy, Nathalie Grégoire-Charette, Paul Caruso (Seréna Canada)

**Projets réalisés :** Étude de la mise à jour du graphique en ligne et réalisation d'un banc d'essai pour l'application mobile Read Your Body.

# BÉNÉVOLAT

26 bénévoles actif.ve.s

**13 formateur.rice.s bénévoles** ont été actif.ve.s en 2022-2023

**12 personnes** se sont impliquées dans des comités de travail

**7 personnes** ont collaboré à des causeries ou à des activités de représentation

**25 membres** ont participé à au moins une activité de la vie associative

## Merci à nos bénévoles actives et actifs en 2022-23 !

### Aux comités

Sabrina da Silva  
Fabian Ballesteros  
Léonie Houle-Parent  
Martin Roy  
Daniel White  
Suzanne Parenteau  
Valérie Namer  
Sarah Kastendeuch  
Lise Lavoie  
Serge Fortier  
Louise Mac Millan  
Ariane Vincent

### Aux ateliers et à l'accompagnement

Mélodie Lanoix  
Émilie Proulx  
Sarah Kastendeuch  
Jean-François Clausse  
Kim Bérubé  
Ariane Vincent  
Sabrina da Silva  
Fabian Ballesteros  
Léonie Houle-Parent  
Louise Mac Millan  
Roxanne Giroux Lévesque  
Hélia Tremblay  
Camille Zimmerman

### Aux causeries et opportunités de représentation

Kim Bérubé  
Émilie Proulx  
Léonie Houle-Parent  
Sarah Kastendeuch  
Valérie Namer  
Ariane Vincent  
Annick Lambert

### Dans la vie associative

Toutes les personnes précédemment citées ainsi que :  
Christiane Vallières  
Véronique Gendron  
Laura Bernal  
Floriane Barny  
Émilie Robitaille  
Gordon Mac Millan

## Bénévoles d'exception



**Sabrina da Silva et Fabián Ballesteros**

pour leur implication exceptionnelle à la coordination (respectivement) du Comité Éducation et du Comité Science et santé.



**Léonie Houle-Parent**

pour son implication exceptionnelle à titre de formatrice accréditée et membre du CASQ très engagée tout en étant mère de 2 enfants et étudiante en pratique sage-femme. Félicitations pour ton diplôme et bon succès dans ta nouvelle carrière!



**Mélodie Lanoix**

pour son implication exceptionnelle à titre de collaboratrice pour la mise sur pied de l'atelier *Santé du cycle* et au service *Accompagnement de l'organisme*.

## Temps de bénévolat

Représentant l'ensemble de la force bénévole :

ATELIERS : 183.5 h  
CAUSERIES : 55h  
AUTRES ACTIVITÉS DE REPRÉSENTATION : 31 h  
SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT : 12h  
PROMOTION OFFICIELLE : 6.5h  
FORMATION CONTINUE : 99.5h  
CONSEIL D'ADMINISTRATION : 124h  
COMITÉ EDUCATION: 17.5h  
COMITÉ SCIENCE ET SANTÉ : 74.5h  
COMITÉ CADRE DE GOUVERNANCE : 90h  
COMITÉ DES BÉNÉVOLES : 59h  
COMITÉ ACCESSIBILITÉ : 41h  
VIE ASSOCIATIVE : 284h  
SOUTIEN ÉQUIPE INTERNE : 36h

TOTAL : 1113.5 heures



# ACTIVITÉS DE MOBILISATION

## La Tournée dans l'Est 2022



En Octobre 2022, l'équipe de Seréna Québec est allée à la rencontre de ses membres, d'acteur.rice.s du milieu de la santé et de la population dans 4 régions situées vers l'Est de la belle province. Plus précisément, nous avons organisé différentes activités à Trois-Rivières, Québec, Rivière-du-loup, Rimouski et Bonaventure.

### Activités de la Tournée 2022:

3 ateliers, 2 causeries, 1 projection-conférence et 2 repas-causerie.

## Les rencontres associatives trimestrielles

Ces 4 rencontres trimestrielles sont des moments privilégiés pour se retrouver entre membres de Seréna Québec, discuter de l'organisme, poser des questions à l'équipe interne. C'est l'occasion de fêter les belles réussites, de présenter les projets à venir, mais aussi de découvrir les opportunités de s'impliquer dans la vie associative de l'organisme.



## Le week-end des bénévoles 2022



Le week-end des bénévoles a eu lieu en avril 2022 au Manoir Saint-Sauveur. L'occasion pour les bénévoles actif.ve.s au cours de la dernière année de se rencontrer, de se retrouver, de partager des moments ensemble. Cette fin de semaine a également été l'occasion de discuter des projets en cours et d'entendre les idées de nos bénévoles pour l'avenir de l'organisme.

# PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2021-2024

La planification stratégique a eu lieu principalement de janvier à mars 2021 de manière collaborative et participative. En effet, nos membres ont été invité à participer aux réflexions afin de mettre à jour la vision, la mission, les valeurs, les objectifs et le plan d'action de Seréna Québec pour les trois années suivantes.

## Grandes orientations

0. Coordonner et suivre le plan d'action en mode collaboratif
1. Mettre en place des conditions favorables à la saine gestion de l'organisme
2. Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante
3. Augmenter la reconnaissance de la méthode symptothermique par les femmes, les couples, les jeunes et les professionnel.le.s de la santé

## Résultats pour l'an 2

L'ensemble des objectifs du plan d'action de la première année sont atteints. Vous trouverez le détail des actions menées à bien dans le plan d'action de l'an 2 ([dossier partagé sur Drive](#)).

## Plan d'action pour l'an 3

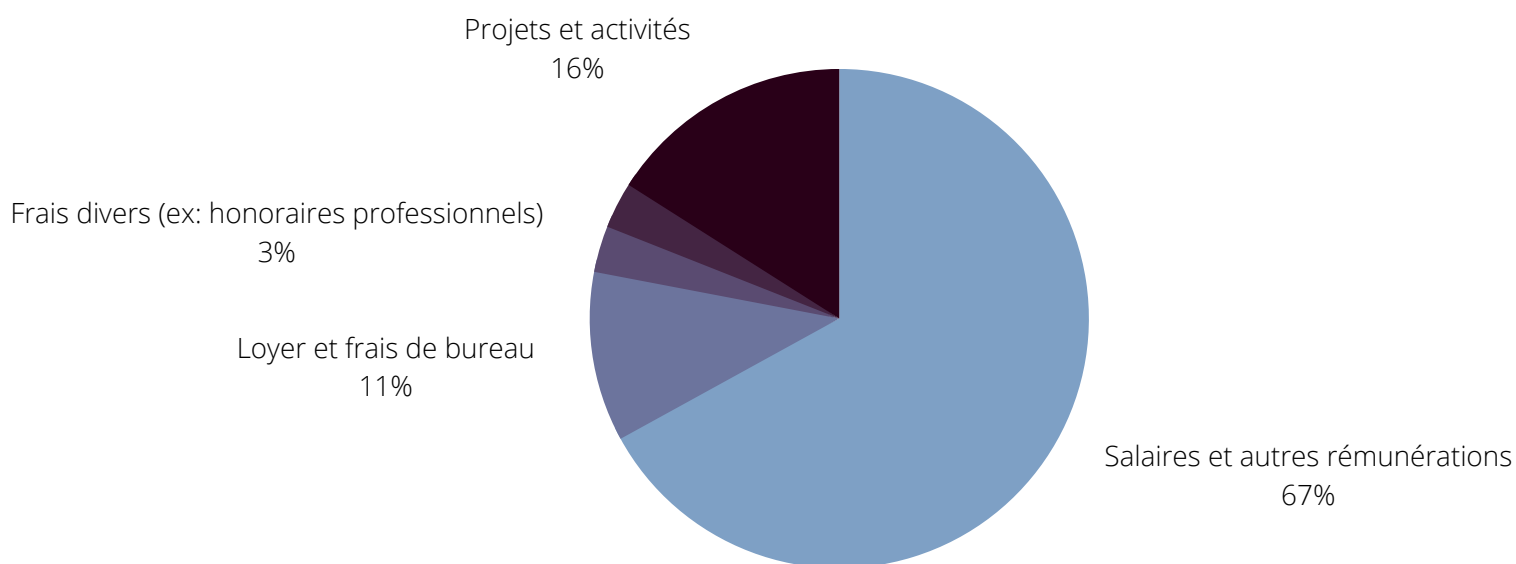
L'année à venir, l'équipe interne et les membres travailleront à l'atteinte des objectifs du plan d'action de l'an 3. Vous trouverez le détail de ces actions dans le plan d'action de l'an 3 ([dossier partagé sur Drive](#)).

Orientations et objectifs	PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2021-2024	Actions 2021-2022 (An 1)	Résultats
00	Coordonner et suivre le plan d'action, en mode collaboratif		
0.1	Se doter de mécanismes de suivi du plan d'action collectif 2021-2022, en mode collaboratif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Création d'un comité de suivi</li> <li>Implication des comités et des membres dans le processus de suivi et réflexion pour la suite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formation et rencontre du comité en décembre 2021</li> <li>Transfert de responsabilités aux comités</li> <li>Planification d'une rencontre en avril 2022 avec les membres</li> </ul>
01	Mettre en place des conditions favorables à une saine gestion de l'organisme		
1.1	Poursuivre la mise en œuvre du plan de redressement de l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sous le comité Cadre de gouvernance, adresser les enjeux prioritaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement et mise en place d'une politique pour contre le harcèlement au sein de l'organisme</li> <li>Pluritude de l'alignement de la charte comptable, des états financiers et du budget annuel</li> <li>Déménagement de l'organisme</li> <li>Gestion des archives électroniques de l'organisme</li> </ul>
1.2	Intégrer des nouvelles pratiques et de nouveaux processus internes afin de favoriser l'agilité organisationnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en place de réunions d'équipe bi-mensuelles et rencontres de suivi individuelles</li> <li>Analyse de la capacité de travail de l'équipe interne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 réunions d'équipe depuis l'AGA 2021</li> <li>Faciles de temps dédiés</li> <li>Rencontres hebdomadaires ou au besoin avec les membres de l'équipe</li> <li>Répartition des tâches par poste avec la collaboration de l'équipe</li> <li>Création d'un nouveau poste permanent au sein de l'équipe</li> <li>Nouveau site web et plateforme transactionnelle</li> </ul>
1.3	Co-construire un nouveau modèle de gestion des ressources bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en place d'un comité pour la réflexion en mode collaboratif sur la gestion et l'expérience bénévole au sein de l'organisme</li> <li>Sélection d'une firme externe pour coordonner le peup et accompagner l'organisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélection du fournisseur L'Idé Comp</li> <li>Début de la démarche en décembre 2021</li> <li>Sondage auprès des membres pour valider leurs besoins en février/mars 2022 (19 répondants)</li> </ul>
02	Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante		
2.1	Favoriser l'accès à une variété d'outils de formation continue pour les formateurs.trices	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sous le comité Éducation, révision et mise à jour de l'offre de formations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nouveau cursus de formation de base (55 heures)</li> <li>Appui de 3 nouvelles formations de base (Jeunes, accompagnés et Équipe active)</li> <li>Révision et mise à jour des formations continues (Brevet de la fertilité après une naissance et Contraceptif)</li> <li>2 cours pour formateurs.trices</li> <li>1 rencontre associative</li> <li>Contact personnalisé avec tous les bénévoles</li> <li>Planification d'une rencontre de ressourcement en présentiel au printemps 2022</li> <li>2 nouvelles formations accréditées</li> <li>Retour de bénévoles pour l'engagement d'aider et accompagner</li> </ul>
2.2	Augmenter le nombre de bénévoles actifs au sein de l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter et diversifier le mode de partage des opportunités</li> <li>Contactier les bénévoles personnellement et faire un suivi de leurs disponibilités/intentions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rencontre associative par trimestre</li> <li>Au moins une rencontre avec les formateurs.trices d'urgence à par trimestre</li> </ul>
2.3	Faire vivre une expérience dynamique et enrichissante aux bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en place de rencontres associatives régulières et contact personnalisé avec les bénévoles</li> </ul>	
03	Augmenter la reconnaissance de la méthode symptothermique par les femmes, les couples, les jeunes et les professionnels de la santé		
3.1	Sensibiliser les professionnels de la santé et les jeunes à la méthode symptothermique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projet de stage avec le clinicien adolescent et ses alliés</li> <li>Collaboration avec des partenaires pour la création de la Semaine Rouge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentations dans les milieux (Maison de jeunes et École Rosalie-Jérôme)</li> <li>Création de la Coalition ADO et organisation de la Semaine Rouge pour Mai 2022</li> </ul>
3.2	Rendre davantage accessible des outils de formation sur la méthode symptothermique à toute personne qui en fait la demande, et plus précisément auprès des femmes, des couples et des professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de nouveaux ateliers pour le clinicien adolescent et ses alliés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 nouveaux ateliers de disponibles visant la valorisation des manifestations et de la méthode symptothermique</li> <li>4 participantes ont suivi la formation de base pour professionnelles de la santé</li> <li>Séminaire de participer aux Assemblées annuelles de la santé publique</li> <li>Participation à la consultation citoyenne sur les planifications stratégiques des Fonds de recherche de Québec (FRQ)</li> <li>Déclaration avec Sexu@la pour offrir du contenu pédagogique sur leur plateforme en ligne pour les professionnelles en santé sexuelle</li> </ul>
3.3	Faire rayonner la crédibilité scientifique de la MST auprès des professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotion de notre formation pour professionnel.le.s de la santé</li> <li>Recherche d'opportunités pour rejoindre les professionnel.le.s</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 participantes ont suivi la formation de base pour professionnelles de la santé</li> <li>Séminaire de participer aux Assemblées annuelles de la santé publique</li> <li>Participation à la consultation citoyenne sur les planifications stratégiques des Fonds de recherche de Québec (FRQ)</li> <li>Déclaration avec Sexu@la pour offrir du contenu pédagogique sur leur plateforme en ligne pour les professionnelles en santé sexuelle</li> </ul>

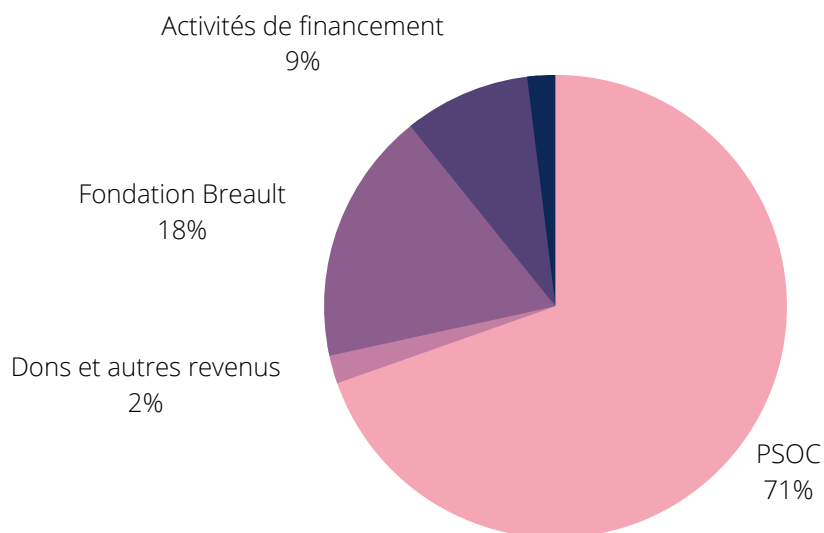
Orientations et objectifs	PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2021-2024	Année 2022-2023 (An 2)
00	Coordonner et suivre le plan d'action, en mode collaboratif	
0.1	Se doter de mécanismes de suivi du plan d'action collectif 2021-2022, en mode collaboratif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier 2 rencontres de suivi</li> <li>Planifier une rencontre avec les membres pour discuter de l'avancement du plan stratégique et des priorités</li> <li>Faire un suivi à l'automne avec les comités pour rappeler les orientations auxquelles ils contribuent</li> </ul>
01	Mettre en place des conditions favorables à une saine gestion de l'organisme	
1.1	Poursuivre la mise en œuvre du plan de redressement de l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en place un système de sauvegarde nuagique et physique pour les données électroniques</li> <li>Finaliser l'alignement de la charte comptable avec les EF et le budget annuel</li> <li>Évaluer le mode de gouvernance et améliorer les lacunes relevées</li> <li>Assurer la relève pour le plan de soutien scientifique et médicale au sein de l'organisme</li> <li>Finaliser l'aménagement des nouveaux bureaux</li> <li>Amorcer la gestion des archives papiers de l'organisme</li> </ul>
1.2	Intégrer des nouvelles pratiques et de nouveaux processus internes afin de favoriser l'agilité organisationnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poursuivre le déploiement de notre nouveau site web et l'utilisation de notre plateforme transactionnelle</li> <li>Consolidation des postes permanents et des descriptions de tâches</li> <li>Création d'un nouveau poste permanent</li> </ul>
1.3	Co-construire un nouveau modèle de gestion des ressources bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plan d'action pour le nouveau modèle de gestion des bénévoles</li> <li>Création du Comité des bénévoles</li> </ul>
02	Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante	
2.1	Favoriser l'accès à une variété d'outils de formation continue pour les formateurs.trices	<ul style="list-style-type: none"> <li>Révision et mise à jour de la formation continue Périméropause</li> <li>Offrir au moins une date pour chaque formation du programme de formations de base et continues</li> </ul>
2.2	Augmenter le nombre de bénévoles actifs au sein de l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluer les besoins de l'organisme sur une base mensuelle/trimestrielle/annuelle</li> <li>Communiquer les besoins aux membres</li> <li>Favoriser l'implication des bénévoles dans les actions de l'organisme</li> </ul>
2.3	Faire vivre une expérience dynamique et enrichissante aux bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser une rencontre de ressourcement au printemps 2023</li> <li>Faire une tournée des régions dans l'Est du Québec pour rencontrer les membres et diversifier les bénévoles</li> </ul>
03	Augmenter la reconnaissance de la méthode symptothermique par les femmes, les couples, les jeunes et les professionnels de la santé	
3.1	Sensibiliser les professionnels de la santé et les jeunes à la méthode symptothermique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à la Semaine Rouge en 2023 comme partenaire</li> </ul>
3.2	Rendre davantage accessible des outils de formation sur la méthode symptothermique à toute personne qui en fait la demande, et plus précisément auprès des femmes, des couples et des professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des ateliers dans les milieux et en ligne pendant l'année pour valoriser les menstruations et la MST</li> </ul>
3.3	Faire rayonner la crédibilité scientifique de la MST auprès des professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poursuivre les démarches avec Sexu@la et valider la pertinence/faisabilité d'offrir un contenu pédagogique en ligne</li> <li>Mettre en ligne du contenu pédagogique pour augmenter l'accessibilité et l'autonomie des différentes clientèles</li> <li>Remettre en place les contenus pour professionnel.le.s de la santé, à disposition du grand public</li> <li>Promouvoir le livre La fertilité approuvée auprès des professionnel.le.s de la santé et communautés scientifiques</li> </ul>

# RÉSULTATS FINANCIERS EN BREF

## Charges annuelles



## Sources de financement



## Pour aller plus loin

Des documents plus détaillés peuvent être fournis à nos membres sur demande :

- États financiers 2022-2023
- Budget prévisionnel 2023-2024

Si vous souhaitez accéder à la lecture des documents, faites parvenir une demande d'accès à : [comptabilite@serenaquebec.com](mailto:comptabilite@serenaquebec.com)

# STATISTIQUES

## Évolution de l'activité de l'organisme à travers les années

ANNÉE	ATELIERS DONNÉS	PARTICIPANTE.S AUX ATELIERS		FORMATEUR .RICES		ACCOMPAGNEMENTS D'UTILISATEUR.RICES		FORMATIONS PROS DE LA SANTÉ		CAUSERIES	
		INDIVIDUS	COUPLES	ACTIF.VE.S	ENTRANT.ES	ACCOMPAG.	DEMANDE INFORMATION	COHORTE	PARTICI- -PANT.ES	CAUSERIES	PARTICI- -PANT.ES
2000	ND	333	ND	39	ND	ND	/	/	/	/	/
2001	ND	300	ND	39	ND	ND	/	/	/	/	/
2002	ND	374	ND	37	ND	ND	/	/	/	/	/
2003	ND	312	ND	29	ND	ND	/	/	/	/	/
2004	ND	282	ND	24	ND	ND	/	/	/	/	/
2005	ND	307	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2006	ND	239	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2007	ND	231	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2008	ND	355	ND	26	ND	ND	/	/	/	/	/
2009	ND	325	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2010	ND	321	ND	29	ND	ND	/	/	/	/	/
2011	ND	285	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2012	ND	276	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2013	ND	208	ND	26	ND	ND	/	/	/	/	/
2014	ND	261	ND	19	ND	ND	/	/	/	/	/
2015	ND	290	ND	20	ND	ND	/	/	/	/	/
2016	ND	196	ND	20	ND	ND	/	/	/	ND	ND
2017	ND	437	ND	15	ND	ND	/	/	/	ND	ND
2018	ND	661	ND	21	ND	ND	ND	/	/	ND	ND
2019	40	373	116	23	5	24	ND	/	/	4	55
2020	27	296	85	15	4	47	35	1	4	4	25
2021	27	421	81	8	2	54	175	2	6	14	78
2022	38	299	66	13	5	59	123	0	0	18	99

### ND - Données non disponibles

Un travail important de recherche et de collecte de ces informations doit être fait. Ces statistiques seront rendues disponibles lorsque possible.

### Données non mentionnées

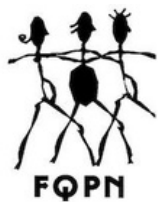
Comme il s'agit de nouveaux services, les données n'existaient pas avant la date de lancement du service en question OU l'année en question, ce service n'a pas été activé.

# MERCI À NOS PARTENAIRES

## Partenaires financiers



## Réseau communautaire et collaborations





# À BIENTÔT !



## Nous suivre

Site internet : [www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)  
Page FB : [@serenaquebec](https://www.facebook.com/serenaquebec)  
Groupe FB : [Les formateur.rice.s Seréna QC](#)  
Groupe FB : [Les utilisateur.rice.s Seréna QC](#)



## Devenir membre

Être membre permet de soutenir la mission de Seréna Québec et de démontrer notre pertinence auprès de la population Québécoise. **Chaque adhésion compte, passez le mot !**



## Devenir bénévole

L'organisme ne pourrait voir si grand sans l'implication de sa force bénévole. Si l'appel du bénévolat se fait ressentir, découvrez nos offres de bénévolat sur notre site internet ou **contactez-nous pour nous présenter vos envies et/ou votre projet.**



## Faire un don

Les dons recueillis par Seréna Québec permettent à l'organisme de s'acquitter pleinement de sa mission. **Merci de votre soutien !**



## Restons en contact

**Nathalie Grégoire-Charette - Direction générale**  
[direction@serenaquebec.com](mailto:direction@serenaquebec.com)

**Anne Watine Habib - Comptabilité et administration**  
[comptabilite@serenaquebec.com](mailto:comptabilite@serenaquebec.com)

**Nadia Ramirez Castellanos - Coordination des activités et de la boutique**  
[coordination@serenaquebec.com](mailto:coordination@serenaquebec.com)

**Perrine Austruy - Communications et projets spéciaux**  
[communication@serenaquebec.com](mailto:communication@serenaquebec.com)

**Pour joindre le conseil d'administration :**  
[presidence@serenaquebec.com](mailto:presidence@serenaquebec.com)