

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### GRUPE D'ACHATS



#### 1ère commande :

- Distribution : Jeudi 26 septembre, entre 10h et midi et entre 16h et 18h.

#### 2e commande :

- Accès au bon de commande : jeudi 7 novembre
- Retour du bon de commande : lundi 18 novembre
- Distribution : jeudi 5 décembre, entre 10h et midi, et de 16h à 18h

**Où ? Aux ateliers plein soleil, 1563  
boul. Jacques-Cartier, local #5**

### FERMETURE DU CENTRE



Mardi 8 octobre : Journée d'équipe  
Lundi 14 octobre : Action de grâce

### BILLETS DU TAC



En raison de la fin de l'enveloppe budgétaire de l'Alliance, nous offrons dorénavant des billets du TAC (transport adapté collectif) uniquement dans les cas de participation à nos activités, et pour des rendez-vous médicaux à Mont-Joli ou Rimouski.

## HORAIRE DES MILIEUX DE VIE

### Horaire régulier

Lundi : 13h30 à 16h

Jeudi : 9h30 à 11h30



### Les jeudis milieux de vie "toast café"

Chaque dernier jeudi du mois,  
de 9h30 à 11h30

**Les dates :** 26 septembre, 24  
octobre et 28 novembre.

### NOUVEAUTÉ :

### MILIEU DE VIE EN SOIRÉE



Suite à la demande de plusieurs personnes, nous souhaitons tester un milieu de vie de soir !  
**Chaque premier mercredi du mois, de 16h30 à 18h30.**

**Les dates :** 2 octobre, 6  
novembre et 4 décembre

\*\*\*\*\*

### \*\*\*NOUVELLE PROCÉDURE

### À NOTER \*\*\*

**Pour les groupes de soutien nous rappellerons celles qui seront sélectionnées.**

## NOTRE MISSION

- Favoriser l'autonomie sociale, financière et affective des femmes
- Défendre leurs droits
- Travailler à l'amélioration des conditions de vie de toutes les femmes

Toutes nos activités et services visent l'atteinte de ces objectifs et sont gratuits.

Notre organisme est financé par le Ministère de la santé et services sociaux

Le Centre femmes de La Mitis est membre de la Table de concertation des groupes de femmes du Bas-St-Laurent.



Table de concertation  
des groupes de femmes  
du Bas-Saint-Laurent

### Bienvenue aux femmes à mobilité réduite

Un monte-escalier et un fauteuil roulant sont à votre disposition.



## Programmation Automne 2024



Septembre à  
Novembre



Accueil et référence

Écoute et support

Accompagnement

Rencontres individuelles

Ateliers de formation



Groupe de soutien



**418-775-4090**

1520 Boul. Jacques-Cartier c.p.62  
Mont-Joli (Québec) G5H 3K8

[www.centrefemmesdelamitis.ca](http://www.centrefemmesdelamitis.ca)



Centre femmes Mitis

## SEPTEMBRE

### Lancement de la programmation

**Quand ? Mercredi 18 septembre, de 11h30 à 14h**

Nous prendrons les inscriptions aux activités à ce moment-là. Vous avez jusqu'au lundi 16 septembre pour vous inscrire à cette activité, car un petit repas est prévu.

## OCTOBRE



### Ateliers culinaires

**Thème : Cuisine du Moyen-Orient**

Viens apprendre à cuisiner de nouveaux plats et des nouvelles techniques culinaires!

**Quand ? Différentes plages horaires en avant-midi, après-midi et en soirée, selon vos disponibilités.**

**Joignez Yoni au poste 4.**

### Atelier avec l'ACEF : "Les émotions qui nous poussent à acheter"

L'association de coopérative d'économie familiale vous suggère cet atelier pour prendre conscience des sentiments profonds qui vous poussent vers les achats impulsifs.

**Quand ? Mercredi 9 octobre, de 16h30 à 18h**

## OCTOBRE

### Groupe sur le stress et l'anxiété

Ces ateliers se veulent à la fois psycho-éducatifs, thérapeutiques et pratiques. L'accent sera mis sur les outils (yoga et méditation) permettant aux participantes de prendre pleinement en charge leur autonomie quant à leur stress et anxiété.

**Quand ? Les mercredis après-midi du 9 octobre au 27 novembre.**

**Où ? À la salle Louis-Dupéré, à St-Gabriel-de-Rimouski**

### Déjeuner Dauphines



Cette activité s'adresse aux participant.e.s ayant fait au minimum Antidote 1.

**Quand ? Mercredi 16 octobre de 9h30 à 12h, au centre**

### Projection Nomadland, suivi d'une discussion



On suit le parcours de Fern, femme dans la soixantaine, en deuil de son mari et ayant tout perdu après la récession de 2008, pour qui la vie de van est en quelque sorte imposée. Des rencontres marquantes, des paysages à couper le souffle et de profonds questionnements sur la vie. Durée : 1h48

**Quand ? Samedi 19 octobre, de 13h à 16h**

## OCTOBRE

### Fête de l'automne et de l'Halloween !



Venez fêter l'automne et l'Halloween avec nous! On vous invite à vous déguiser! Petit goûter et surprises au rendez-vous!

**\*\*\*Activité réservé aux membres actives du Centre femmes\*\*\***

**Quand ? Jeudi 31 octobre de 16h à 19h**

**Où ? Au sous-sol de l'Église de Mont-Joli**

## NOVEMBRE

### La commode ronde

Un groupe de soutien, créé par Nikole Dubois (le programme Antidote). "Une approche reposant sur la capacité de rebondir, la reprise de pouvoir, une prise de conscience suivie de l'action."

\*\*\*5 rencontres sont prévues pour ce groupe. Réservé à celles ayant déjà complété au minimum Antidote 1.\*\*\*

**Quand ? Les dates seront choisies lorsque le groupe sera complet.**

### Atelier sur la saine communication



Venez en apprendre plus sur des outils de communications pour des relations plus saines.

**Quand ? Mercredi 13 novembre, de 17h à 19h**

## NOVEMBRE

**\*\*\*Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences genrées\*\*\***

**Projection "Je vous salue salope ; la misogynie au temps du numérique", suivi d'une discussion**



« Sur deux continents, quatre femmes sont victimes de cyberviolences extrêmes : Marion Séclin, comédienne et YouTubeuse française, Laura Boldrini, présidente du parlement italien, Kiah Morris, représentante démocrate américaine, et Laurence Gratton, jeune enseignante québécoise. Abandonnées par les forces de l'ordre, la classe politique et les géants du Web qui engrangent des milliards avec la haine, elles décident de se battre et de ne plus se taire. »

Durée : 1h20

**Quand ? Jeudi 28 novembre, 17h à 19h30**

**Où ? Château Landry**

### PROGRAMMATION DES FÊTES

Vous recevrez les informations des activités de la période des fêtes au courant du mois de novembre!