

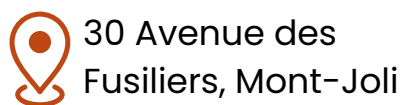
## INSCRIPTIONS

L'inscription aux activités est obligatoire. Nous les prendrons à partir du lundi 23 mars, dès 8h30.

## GROUPE D'ACHATS

### À CONFIRMER

- Accès au bon de commande à partir du jeudi 23 avril
- Retour du bon de commande maximum : lundi 4 mai
- **Distribution : jeudi 21 mai de 13h30 à 18h**



30 Avenue des  
Fusiliers, Mont-Joli

## Assemblée générale annuelle

Venez prendre part à la vie démocratique de votre centre femmes ! Venez découvrir notre rapport d'activités de la dernière année, ainsi que nos orientations et priorités de l'année à venir. Ce sera aussi l'occasion de renouveler votre carte de membre.



**Mercredi 10 juin**  
**13h30 à 16h**



**Salle Père-André-Boutin,**  
**1566 Boul. Jacques-Cartier**

## MILIEU DE VIE

### Horaire régulier

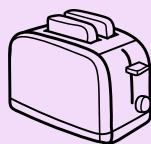
Lundi : 13h30 à 16h  
Jeudi : 9h30 à 11h30



### Milieu de vie Toast-Café

Le dernier JEUDI du mois  
9h30 à 11h30

- 30 avril
- 28 mai
- 25 juin



### Les soirées cafés-crétif

Le premier MARDI du mois, de  
18h30 à 20h.

- 7 avril : Dessin intuitif
  - 5 mai : Broderie sur feutrine
  - 2 juin : Aquarelle et peinture
- Apportez vos créations. Matériel disponible sur place.

## FERMETURE DU CENTRE

- Lundi 6 avril : Lundi de Pâques
- Lundi 18 mai : Fête des patriotes
- Mercredi 24 juin : St-Jean-Baptiste
- Mercredi 1er juillet : Fête du Canada

## 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 féministes du Bas-St-Laurent.



Bienvenue aux femmes  
à mobilité réduite



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



## Programmation printemps 2026



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

Ateliers culinaires

Thème : Salades-repas



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



Différentes plages horaires en avant-midi, après-midi et en soirée. Au courant des mois d'avril et de juin.

SEMAINE DE GRÈVE SOCIALE DU 27 AVRIL AU 2 MAI

Lundi : Les financement des services essentiels

Milieu de vie militant, écriture de lettres et de cartes postales aux députés



Lundi 27 avril 13h30 à 16h

Mercredi : Le droit au logement

Projection-discussion autour du documentaire "Ma cité évincée", qui donne la parole à celles et ceux qui vivent les contrecoups de la spéculation immobilière à Montréal, durant une crise du logement sans précédent.



Mercredi 29 avril 13h30 à 16h

Jeudi : Luttes féministes

Activité à confirmer

AVRIL

Groupe "Faire face au changement"

Nous rencontrons toutes différentes transitions dans notre vie. Ce groupe visera à s'épauler face à ces situations qui demandent de s'adapter. La présence aux quatre rencontres est obligatoire.



Les mardis 31 mars, 7, 14 et 21 avril, 13h30 à 16h

Tricot-écolo ; prise 2

Viens tricoter ton "frotteux" pour la vaisselle, qui durera de nombreuses d'années! À noter que cet atelier est ouvert aux tricoteuses débutantes comme aux expérimentées. L'animation sera fait par une membre du centre.



Mercredi 8 avril 13h30 à 15h30

MAI

Dîner des bénévoles

Réservé pour les bénévoles impliquées du centre. Venez partager un dîner avec nous pour vous remercier de votre travail tout au long de l'année!!



Mercredi 6 mai 11h30 à 13h

MAI

Atelier "Repensons notre MONDE"

Démystifions ensemble l'envers du décor lorsque l'on parle de "fast-fashion", de "mode éthique", etc. Nous analyserons le tout sous l'angle de la santé des femmes, la santé de la terre, l'exploitation des ressources et des personnes, les impacts locaux et mondiaux de cette industrie. Nous discuterons également des solutions à petite et grande échelle. L'atelier sera animé par l'organisme CIBLES-BSL.



Mercredi 13 mai 13h30 à 16h

Ateliers "Inventer les mots de la famille"

Cet atelier de 6 heures, en deux rencontres, propose de réfléchir ensemble à ce que nous vivons dans nos familles et qui n'a pas de mot officiel. À travers des discussions et des exercices d'écriture nous tenterons d'inventer des termes qui décrivent nos réalités, habitudes et postures familiales. Animé par l'artiste multidisciplinaire Nadia Gagné.



Mardi 19 mai et mardi 26 mai 13h30 à 16h. Présence obligatoire aux deux rencontres.

MAI

Atelier d'autodéfense féministe

Venez vous initier à l'autodéfense féministe avec le collectif l'Hermine. L'atelier sera fait en deux parties: une partie théorique et une petite partie pratique. Apportez des vêtements confortable pour bouger.



Vendredi 22 mai de 17h à 20h

JUIN

Atelier communication interculturelle

Cet atelier de 3 heures sera le moment de venir en apprendre davantage sur la communication interculturelle. Pour l'occasion nous accueillerons deux travailleuses de l'organisme Accueil et Intégration Bas-St-Laurent. Cet atelier s'inscrit dans le nouveau projet du Centre femmes "Voix plurielles ; Inclusion des femmes immigrantes dans nos services".



Mercredi 17 juin 13h30 à 16h