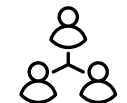


ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Atelier d'éducation populaire féministe



Groupe de soutien



Activité culinaire



Projection-discussion

GROUPE D'ACHATS

- Accès au bon de commande : Jeudi 10 septembre
- Retour du bon de commande : lundi 21 septembre
- Distribution : Jeudi 8 octobre de 13h à 18h

À SURVEILLER

- Le centre sera fermé lundi le 12 octobre pour l'action de grâce.
- La programmation de Noël sortira au courant du mois de novembre. Nous prendrons les inscriptions dès le 16 novembre, 8h30.
- Une activité est à prévoir dans le cadre des 16 jours d'action contre les violences fondées sur le genre (du 20 novembre au 6 décembre). Surveillez nos annonces au Centre et sur nos réseaux sociaux!

MILIEU DE VIE

Horaire régulier

Lundi : 13h30 à 16h

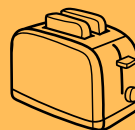
Jeudi : 9h30 à 11h30



Milieu de vie Toast-Café

Le dernier JEUDI du mois

9h30 à 11h30



- 24 septembre
- 29 octobre (spécial Halloween, venez déguisée)
- 26 novembre

Les soirées cafés-crétif

Le premier MARDI du mois 18h30 à 20h. Moment de création libre!

- 6 octobre - collage d'automne
- 3 novembre - broderie au cerceau

Apportez vos créations.

Matériel disponible sur place.



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.



Bienvenue aux femmes à mobilité réduite

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



Programmation Automne 2026



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



Centre femmes Mitis

SEPTEMBRE

Atelier communication interculturelle (reprise)



Cet atelier 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 (AIBSL). Cet atelier s'inscrit dans le nouveau projet du Centre femmes "Voix plurielles ; Inclusion des femmes immigrantes dans nos services".



Mercredi 23 septembre
13h30 à 16h

Atelier théorique sur la lacto-fermentation



Venez en apprendre plus sur cette technique culinaire pour conserver vos légumes plus longtemps et nourrir votre microbiote!



Jeudi 24 septembre
16h30 à 18h30

OCTOBRE

Groupe Je déstresse en sagesse – GROUPE COMPLET



Un programme de réduction de stress qui permet de porter un regard plus large et plus bienveillant sur les défis de la vie en lien avec le vieillissement. Le parcours des 6 rencontres permettra de se repositionner face au stress avec recul et résilience.

Être âgée de 60 ans et plus



Les mardis de 13h30 à 16h,
du 29 septembre au 3 novembre

Activité de jumelage interculturelle

En collaboration avec AIBSL

Dans le cadre du projet "Voix Plurielles : Inclusion des femmes immigrantes dans nos services", le Centre offre une soirée de jumelage entre vous et des femmes issues de l'immigration. Venez rencontrer de nouvelles mitisiennes! Un léger goûter sera servi.



Mercredi 7 octobre
18h à 20h

OCTOBRE

Atelier sur le mouvement masculiniste



Venez en apprendre davantage sur la montée des discours anti-féministes, qui prend de l'ampleur autant au Québec qu'à l'international. Pour mieux comprendre ses effets néfastes sur la société et comment nous pouvons y faire face.



Mercredi 21 octobre
13h30 à 16h

NOVEMBRE

Ateliers culinaires Thème : Les brunchs; Galettes de légumes et omelette au four



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



Différentes plages
horaires disponible. En
avant-midi, après-midi
ou soirée

NOVEMBRE

Atelier et visite du Mitis Lab



Venez en apprendre plus sur les bases de l'informatique avec le tout nouveau Mitis Lab, situé au deuxième étage de la bibliothèque. Apportez vos appareils électroniques (ordinateurs portables, tablettes, téléphone cellulaire).



Mercredi 11 novembre
13h30 à 16h



Au Mitis Lab,
1477 Boul. Jacques - Cartier

Atelier sur la charge raciale



Dans le cadre du projet "Voix Plurielles : inclusion des femmes immigrantes dans nos services", en collaboration avec AIBSL, venez comprendre ce qui se cache derrière ce concept et vous outillez à être de bonnes alliées pour les personnes issues de l'immigration.



Mercredi 18 novembre
13h30 à 16h