

GROUPE D'ACHATS

Veillez noter qu'il n'y aura pas de groupe d'achats pendant la saison estivale. Voici les dates à noter pour l'automne :

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

Groupe "Je déstresse en sagesse"

Un programme de réduction de stress qui permet de porter un regard plus large et 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

**Dates à venir cet automne.
Confirmer votre intérêt dès maintenant!**

MILIEU DE VIE

Horaires réguliers

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



Milieu de vie Toast-Café

Le dernier JEUDI du mois
9h30 à 11h30

- 25 juin
- 30 juillet
- 27 août



Les soirées cafés-créatif

Le premier MARDI du mois
18h30 à 20h

- 7 juillet : Collage
- 1er septembre : Tricot et crochet



Apportez vos créations.
Matériel disponible sur place. Moment de création libre!

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
Été 2026**



Juillet-Août



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

Pique-nique et balade au Parc du Ruisseau Lebrun

Venez pique-niquer et vous balader avec nous! Apportez votre lunch et nous fournirons le dessert et les breuvages. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de milieu de vie ce matin-là.



Jeudi 9 juillet
11h30 à 13h
(en cas de pluie on se rejoint au centre)



Visite de la Ferme Ravito

Venez prendre un moment pour découvrir une ferme maraîchère du coin avec nous! Nous dînerons sur place, donc apporter un lunch, nous fournirons les breuvages et les collations. Faites-nous signe si vous souhaitez offrir du covoiturage.



Mardi 14 juillet
10h à 13h
(Remis au lendemain en cas de pluie)



Sortie à la plage de Ste-Luce

Venez passer un moment à flâner avec nous sur la plage, vous trempez les pieds dans l'eau ou marcher sur la promenade! Nous fournirons les breuvages et le dessert.

À apporter :

- Un lunch
- Une bouteille d'eau
- Un chapeau ou casquette
- Un maillot et une serviette
- Crème solaire

Faites-nous signe si vous souhaitez offrir du covoiturage.



Mercredi 22 juillet
11h à 14h
(Remis au lendemain en cas de pluie)



INFORMATIONS IMPORTANTES

Les périodes de fermeture du Centre

Congés fériés

- **Mercredi 24 juin :**
St-Jean-Baptiste
- **Mercredi 1er juillet :**
Fête du Canada

Vacances estivales

Veuillez noter que le centre sera fermé à compter du **vendredi 31 juillet jusqu'au dimanche 23 août**. Nous serons de retour dès lundi le 24 août pour vous retrouver en pleine forme!



INFORMATIONS IMPORTANTES

Inscription aux activités

L'inscription aux activités de la programmation se fera dès **lundi 15 juin, dès 8h30**.



Lancement de la programmation d'automne 2026

Un petit goûter sera servi et se sera le temps de vous inscrire aux nouvelles activités de la programmation!



Mercredi 16 septembre
11h30 à 14h