

GROUPE D'ACHATS



- Accès au bon de commande jeudi 27 février
- Retour du bon de commande : lundi 10 mars
- Distribution : jeudi 27 mars, de 10h à midi et de 15h30 à 17h

Veillez noter que nous sommes désormais dans l'ancien local du magasin de couture, des ateliers plein soleil, mais qu'il y a un changement de lieu possible. Nous vous transmettrons les informations en temps et lieu.

MILIEU DE VIE

Horaire régulier

Lundi : 13h30 à 16h

Jeudi : 9h30 à 11h30

Milieu de vie de fin de journée

Le premier mercredi du mois, de 16h30 à 18h30

Les dates : 5 février, 5 mars, et 2 avril

Milieu de vie toast-café

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

Les dates : 30 janvier, 27 février, 27 mars

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

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 Hiver 2025



Janvier à Mars



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



JANVIER

Les **inscriptions** aux activités de cette programmation se feront à partir du lundi **20 janvier dès 8h30**.

Groupe sur le stress et l'anxiété

Ce troisième groupe est rendu possible grâce au financement des Éclaireurs et est offert en priorité aux femmes qui habitent dans les municipalité suivantes : St-Gabriel-de-Rimouski, Les Hauteurs et St-Charles-Garnier.

Veuillez nous contacter pour toutes questions.



FÉVRIER

Ateliers culinaires

Thème : Cuisine réconfort revisitée



Au menu : Macaroni au fromage et poutine maison

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.



FÉVRIER

Atelier : Art-thérapie par la danse



Financé par les Éclaireurs de La Mitis, et donné par l'art-thérapeute Marie-France Pelletier, cet atelier veut vous outiller sur les pratiques du mouvement dans l'art-thérapie pour une reprise de pouvoir sur votre corps, votre santé physique et mentale.

Quand : Mardi 4 et mardi 11 février de 9h30 à 11h30.

Deux groupes seront fait, vous devez choisir une seule des deux dates. Un dîner sera servi après l'activité

Atelier : La santé sexuelle et l'autonomie affective



Donné par la sexologue Sarah Pineault, cet atelier vous en apprendra davantage sur les différentes dimensions de la sexualité et vous outillera vers une autonomie affective plus épanouie.
Quand : Jeudi 20 février, 17h à 19h30



FÉVRIER

Projection : "Harriet"



« L'histoire de Harriet Tubman, une femme afro-descendante et esclave affranchie, qui a aidé plus d'une centaines d'esclaves à fuir le Sud des États-Unis par le fameux "Underground railroad" après s'être elle-même échappée en 1849. »

Durée : 2h05

Quand : Jeudi 27 février, de 13h30 à 16h30



MARS

Atelier : Les fausses nouvelles



Donné par la journaliste au Soleil et formatrice pour le centre québécois d'éducation aux médias et à l'information (CQÉMI), Johanne Fournier, venez vous outiller sur les fausses nouvelles et apprendre à les démasquer! Ouvert au public.

Quand : Mardi 18 mars, de 17h à 19h30

Où : Salle Jean-Louis-Desrosiers de la bibliothèque municipale de Mont-Joli

*** À NOTER ***

8 MARS : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



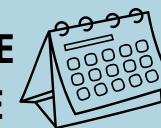
Nous vous reviendrons avec tous les détails pour cette journée importante! Restez à l'affût!

GROUPE : ANTIDOTE 2



Un nouveau groupe sera formé. Veuillez nous faire signe si cela vous intéresse et noter que vous devez avoir complété Antidote 1. Les dates seront décidées lorsque le groupe sera complété.

FERMETURE DU CENTRE



Le centre sera fermé mardi 28 janvier pour une journée d'équipe.

TRÈS IMPORTANT



En cas d'absence ou d'impossibilité de participation à une activité où vous êtes inscrite, il est très important de nous aviser. Surtout lorsqu'il y a de la nourriture de prévu, car cela représente des coûts supplémentaires pour nous. Merci de votre compréhension!