

Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir de lundi 19 janvier, dès 8h30.

GROUPE D'ACHATS

- **Accès au bon de commande**
jeudi 15 janvier
- **Retour du bon de commande**
lundi 26 janvier
- **Distribution**
jeudi 12 février, entre 10h et midi et 15h30 et 18h

Le groupe d'achats est maintenant situé au : **30 Avenue des Fusiliers, Mont-Joli**

INFORMATIONS À RETENIR

Fermeture du Centre

- 12 mars : Camp féministe à Rimouski
- 18-19 mars : Colloque du Réseau québécois d'action en santé des femmes (RQASF) en Mauricie

Les dates à souligner cet hiver

- Mois de février : Mois de l'histoire des noir.e.s
- 20 février : Journée mondiale de la justice sociale
- 8 mars : Journée internationale des droits des femmes
- 31 mars : Journée internationale de la visibilité Trans

MILIEU DE VIE

HORAIRE RÉGULIER

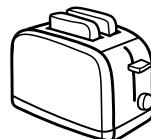
Lundi : 13h30 à 16h
Jeudi : 9h30 à 11h30



MILIEU DE VIE TOAST-CAFÉ

Le dernier JEUDI du mois
9h30 à 11h30

- 29 janvier
- 26 février
- 26 mars



LES SOIRÉES CAFÉS-CRÉATIF

Veuillez noter que nous mettons les soirées café-créatif sur pause pour les mois de l'hiver. Nous les réouvrirons au printemps!

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.



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 Hiver 2026

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

Groupe Antidote 1 - Une quête d'identité



Le groupe de soutien Antidote 1 propose une démarche collective de conscientisation et de déconstruction des schèmes sociaux imposés visant une plus grande autonomie personnelle, familiale et sociale. Celle-ci offrira également des outils concrets afin de mieux identifier vos besoins et de poser vos limites.

 **Les mercredis après-midi**
13h30 à 16h30,
dès le 21 janvier

Ateliers "Les émotions au cœur de notre santé mentale" et "Se ressourcer, c'est se retrouver"

Venez rencontrer Kathy de l'organisme Santé mentale Québec Bas-St-Laurent pour ces deux ateliers qui se donneront un à la suite de l'autre.

 **Mardi 27 janvier**
13h30 à 16h

FÉVRIER

Atelier "Tricot-écolo"

Viens tricoter ton "frotteux" pour la vaisselle, qui durera de nombreuses années! À noter que cet atelier est ouvert aux tricoteuses débutantes comme aux expérimentées.

Animation par une membre du centre



Jeudi 5 février
13h30 à 16h

Groupe "Je déstresse en sagesse" pour les personnes aînées

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 après-midi
13h30 à 16h,
du 3 février au 10 mars.

FÉVRIER (suite)

Atelier sur la Palestine

Depuis le 7 octobre 2023, la Palestine vit un véritable génocide sous nos yeux. Venez en apprendre plus sur les racines de ce conflit, et trouver des moyens de se solidariser, en venant crocheter votre pastèque.



Jeudi 19 février
13h30 à 16h



Ateliers culinaires

Thème : Italie - partie 2

Au menu : Risotto et pâtes fraîches

Apprenez avec nous à cuisiner de nouveaux plats et des nouvelles techniques culinaires!



Différentes plages horaires en avant-midi, après-midi et en soirée

MARS

Événement pour la Journée internationale des droits des femmes !

Venez participer à notre théâtre-forum et vous outiller à répliquer aux propos anti-féministes! Un petit repas sera fourni.



Jeudi 5 mars de 17h à 20h à la salle Père-André-Boutin

MARS

Club de lecture - Libre

Choisissez un livre dans notre bibliothèque féministe du Centre femmes au début de l'hiver et venez échanger avec nous sur votre lecture lors de la rencontre.



Mardi 24 mars
13h30 à 16h

"Téléphone cellulaire et tablette, pas toujours facile de s'y retrouver!"

Échanges sur les difficultés rencontrées avec vos outils technologiques, avec une animatrice de l'organisme en littératie numérique "La Puce". Venez poser vos questions sur l'utilisation de vos outils technologiques (téléphone cellulaire, tablettes électroniques, ordinateurs portables, etc.)! ***Exercice pratique avec vos outils technologiques à venir au printemps!***



Jeudi 26 mars
13h30 à 16h