

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

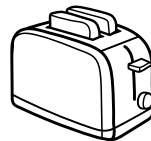


MILIEU DE VIE TOAST-CAFÉ

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-crétatif sur pause pour
les mois de l'hiver. Nous les
réouvrons 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.**



**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 d'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 âgées

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**