

PRÉSENTÉ AUX MEMBRES
DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
À MONT-JOLI LE 18 JUIN 2025

2024-2025



RAPPORT D'ACTIVITÉS



CENTRE FEMMES DE LA MITIS

Table des matières

Table des matières	2
La mission	4
Mot de l'équipe	4
Rapport annuel du conseil d'administration 2023-2024	4
Orientations et priorités 2024-2025	6
Mise en contexte	6
Une multitude de projets de développement en cours	6
Financement (une année d'apprentissage et de diversification)	7
Vie associative	10
L'équipe des travailleuses	10
Le conseil d'administration	10
Vie démocratique	12
Offre de services	12
Interventions individuelles	15
Rôles de nos intervenantes	15
Sujets fréquemment abordés lors des rencontres	16
Groupes de soutien	16
La commode ronde	16
Comment prendre soin de soi	16
Stress et anxiété avec Michèle St-Denis	16
Milieu de vie	17
Activités	18
Atelier d'éducation à la sexualité dans les écoles	21
Friperie du bonheur	22
Groupe d'achats alimentaire	22
Ateliers culinaires	23
Mobilisation et visibilité	24
Grève sociale du Bas St-Laurent	24
Action éclair à l'hôpital d'Amqui	25
Les 16 jours d'action contre les violences genrées	25

Journée internationale des droits des femmes 2025	26
Implication bénévole	26
Promotion, diffusion et représentation	27
Télévision de La Mitis, Station de radio et autres diffuseurs	28
Les lieux de concertation	29
Local	29
Régional	29
Provincial	29
Réunions d'équipe	30
Formations reçues	30
Devenir membre	30
Le Centre femmes de La Mitis est membre de ...	31

La mission

Le Centre femmes de La Mitis contribue à l'amélioration des conditions de vie de toutes les personnes s'identifiant comme femmes en favorisant leur autonomie sociale, financière et affective. Son équipe de travailleuses accompagne, informe et outille celles-ci par le biais des activités éducatives qu'elle propose, des services d'aide individuelle qu'elle offre et des actions collectives qu'elle soutient et organise.

Mot de l'équipe

C'est sous le signe de la stabilité et de la consolidation que l'année 2024-2025 se termine. En effet, les membres du conseil d'administration, membres, bénévoles et travailleuses ont pu déployer leurs énergies pour améliorer les nouveaux services lancés au cours des trois dernières années, comme le groupe d'achats alimentaires, les ateliers culinaires et la Friperie du Bonheur.

Cette année, nous avons eu la chance d'avoir une équipe complète et mobilisée pour répondre aux besoins spécifiques des femmes de La Mitis. Les espaces de milieux de vie sont plus animés que jamais et incarnent bien l'esprit du centre femmes qui se veut un lieu de rencontre, de soutien et de sororité.

Rapport annuel du conseil d'administration 2024-2025

Bonjour à toutes,

Le Centre femmes de La Mitis existe depuis plus de 20 ans pour les femmes de la communauté, et nous sommes fières, en tant que CA, du travail parcouru au cours des dernières années. Voici donc un résumé des activités vécues au centre femmes au cours de l'année 2024-2025.

Le conseil d'administration du centre femmes est composé de sept personnes et s'est réuni à sept reprises au cours de l'année 2024-2025. Tous les postes du conseil

ont été occupés sauf un siège qui est demeuré vacant seulement quelques mois, ce qui démontre une très bonne mobilisation des administratrices.

Cette année, le conseil d'administration a dû tenir compte de la diminution du financement et ainsi prendre des décisions qui impactent le moins possible les services du centre. Dans cette optique, en collaboration avec l'équipe de travail, les administratrices ont pris la décision de diminuer les heures travaillées hebdomadaires et estivales. De plus, une travailleuse a accepté de faire une période de chômage afin de faire diminuer la masse salariale. Les membres devront donc tenir compte du fait que l'équipe aura assurément moins de temps disponible au cours des prochains mois et nous vous demandons votre compréhension dans ce contexte difficile.

Afin d'atteindre les objectifs visés par le centre femmes, nous avons travaillé très fort afin de répondre à nos orientations et priorités de notre plan d'action triennal, La Friperie du bonheur, le groupe d'achats de produits alimentaires, les ateliers culinaires ont pu se maintenir encore cette année grâce au travail effectué pour assurer une diversification des sources de financement.

Certaines d'entre vous ont pu remarquer que nous avons pu voir de nombreux nouveaux visages se joindrent aux anciennes membres dans les différents services offerts par le centre. Nous vous souhaitons la bienvenue et nous souhaitons que nous soyons toujours plus nombreuses à nous réunir au sein de notre centre femmes.

Les administratrices sont heureuses de pouvoir travailler ensemble au bon fonctionnement du centre, en sachant que vous êtes nombreuses à y trouver une deuxième maison, où il fait bon rire, et parfois pleurer, entourées du soutien et de l'écoute dont nous avons toutes besoin pour continuer à grandir ensemble, tout en prenant soin des autres,

Je tiens à remercier mes collègues administratrices, les travailleuses ainsi que toutes les bénévoles et les membres du centre qui ont contribué de près ou de loin, à faire du centre un lieu où nous nous sentons bien, tout simplement !

Noëlla Migneault

Administratrice - Représentante des membres

Orientations et priorités 2024-2025

1. Continuer à bâtir une communauté féministe inclusive, sororale, sécuritaire et intergénérationnelle.
2. Accroître la présence du centre sur l'ensemble du territoire de La Mitis et faire rayonner ses services.
3. Consolider notre réseau d'allié.e.s et de partenaires: ensemble pour soutenir les femmes et défendre leurs droits.
4. Consolider l'équipe de travail et la structure de co-coordination.

Mise en contexte

Une année de consolidation

Après quelques années de restructuration et de développement de projet, la dernière année s'est déroulée sous le signe de la consolidation.

Toutefois, avec la réalité de la diminution du financement, le conseil d'administration et l'équipe de travail ont dû se montrer créatives et adaptatives afin de maintenir les nouveaux services de l'organisme. Les différents programmes de soutien financier des dernières années ont permis un développement axé sur les nouveaux besoins

des femmes (groupe d'achats alimentaires, ateliers culinaires). La diminution des possibilités financières a donc été au cœur des discussions et des décisions.

Toutefois, la participation aux activités du centre est toujours en hausse et de nouvelles personnes fréquentent les services et apportent leur contribution à l'organisme. Les participantes du centre vivent aussi plusieurs difficultés liées à l'accès à un logement abordable et sécuritaire, à la pauvreté, à la santé physique et mentale. De plus, les situations de violences, sous toutes ses formes, sont aussi au cœur des interventions sociales du centre. Afin de travailler également à transformer les systèmes qui font vivre des violences aux femmes et aux personnes qui vivent des oppressions, les travailleuses du centre ont investi de nombreuses heures et énergies à collaborer avec différents partenaires pour poser des actions collectives de transformation sociales.

L'année en cours a également connu de nombreux groupes de soutien portant sur différents thèmes et plusieurs ateliers d'éducation populaire féministes. Ces espaces d'échanges, de sensibilisation et de solidarité sont au cœur de la vie quotidienne de l'organisme

Financement

Par l'intermédiaire du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) est notre principal bailleur de fonds. Le MSSS finance la mission globale des organismes communautaires oeuvrant dans le secteur de la santé et des services sociaux. Le taux d'indexation appliqué à la subvention pour l'année 2023-2024 était de 2,7%. De plus, un montant supplémentaire récurrent de 5 000\$ nous permet dorénavant de mieux remplir notre mission malgré l'augmentation du coût de la vie. Cette hausse reste néanmoins bien en deçà des revendications du milieu communautaire pour les organismes classifiés "milieu de vie" comme le nôtre.

Le centre s'est aussi vu accorder une subvention non récurrente du CISSS BSL de 1837 \$, visant à le soutenir dans son offre d'accompagnement des femmes victimes de violence conjugale. Cet argent supplémentaire contribue à permettre aux femmes de retrouver un chez-soi sécurisant. Nous avons notamment assisté quelques femmes dans des démarches d'urgence et de déménagement grâce à ces fonds.

Par le biais de plusieurs sources (député.es, fondation d'ASTOUS, etc.), nous avons fait le choix de conserver et nourrir le poste budgétaire, appelé Fonds santé d'urgence. Ce poste nous permet de répondre en partie aux besoins en santé qui ne sont pas couverts par des programmes sociaux tels que la RAMQ ou des assurances privées et qui demande donc aux personnes à faibles revenus d'assumer des frais supplémentaires importants qui sont essentiels à leurs conditions. Ces besoins sont de plus en plus grands et nombreux chez les personnes accompagnées de notre territoire et exacerbe énormément les enjeux liés à l'accroissement de la précarité financière des femmes. Cette année uniquement, nous avons versé en totalité un montant de 584\$ afin de soutenir les femmes dans la réponse à leurs besoins de base en santé (ex: examen de la vue spécialisé, prothèses dentaires, médicaments, etc.)

La fondation de Mission inclusion a financé des ateliers culinaires pour les femmes aînées au montant 6 955 \$, un projet qui s'est terminé à la fin décembre 2024. Un deuxième financement de 12 835 \$ a été octroyé au 1er janvier 2025 pour l'année 2025. Ce financement permet des ateliers de cuisine pour répondre à un besoin des femmes aînées qui nous partageaient leurs grandes difficultés à s'alimenter sainement dans un contexte d'augmentation du coût du panier d'épicerie.

Finalement, les femmes de La Mitis et leur famille ont pu profiter des avantages d'un groupe d'achats alimentaire par la prolongation du financement des Alliances pour la solidarité. Le montant de la prolongation financière s'est élevé à 3 868\$ cette

année. Cette initiative de solidarité a permis de diminuer les impacts de l'augmentation du panier d'épicerie.

Vie associative

Cette année, le Centre femmes de La Mitis, c'est...

- 97 membres actives
- 4 travailleuses permanentes
- 2 travailleuses contractuelles
- 7 membres du conseil d'administration
- 15 bénévoles actives
- 25 bénévoles spécifique groupe d'achats

L'équipe des travailleuses

Cette année, l'équipe était composée de :

- Héloïse Robert, au poste de co-coordonnatrice/ intervenante psychosociale
- Isabelle Gallant, au poste de co-coordonnatrice/ agente sociopolitique
- Marianne Poirier au poste de co-coordonnatrice/intervenante communautaire
- Yoni Bélanger au poste de co-coordonnatrice/ responsable du volet alimentaire
- Julie Ouellet, au poste d'agente de soutien administratif et animatrice
- Laurie Beaupré, stagiaire affectée au projet de renforcement des capacités (FEGC) dans le cadre de son baccalauréat en psychosociologie et remplaçante d'Héloïse Robert pour son travail parental
- Maëlle Gabirot, stage d'observation en milieu communautaire dans le cadre du baccalauréat en travail social

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de sept femmes:



- Marie-Josée Ross, présidente
- Karine Berthelette, vice-présidente
- Noëlla Migneault, secrétaire-trésorière, représentante des participantes
- Guylaine Saindon, administratrice
- Aline Bilodeau, administratrice
- Christine Bédard, administratrice
- Marianne Poirier, représentante des travailleuses

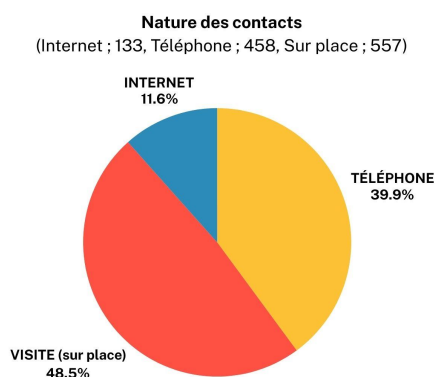


Assemblée générale annuelle de juin 2024

Vie démocratique

Comme à notre habitude, le conseil d'administration et l'équipe de travail du Centre femme de La Mitis souhaite offrir des services aux membres qui soient le plus cohérents possible avec les besoins du milieu. Pour ce faire, nous nous assurons une grande transparence dans les choix qui modulent l'offre de services et, bien sûr, nous consultons les participantes durant l'année par l'entremise de sondages, de consultation des membres sur des sujets spécifiques, ou simplement en ouvrant des discussions dans le milieu de vie. Ces démarches importantes nous permettent également de valider la satisfaction de toutes, en temps réel et de s'ajuster tout en respectant les orientations et priorités fixées en début d'année. Nous avons également tenu notre assemblée générale annuelle en présentiel le 5 juin dernier. Cet exercice démocratique est un espace essentiel à la transmission d'informations auprès de nos membres. Les administratrices du conseil d'administration qui veillent au bon fonctionnement de notre organisme ainsi qu'à sa saine gestion, se sont rencontrées à 7 reprises.

Offre de services

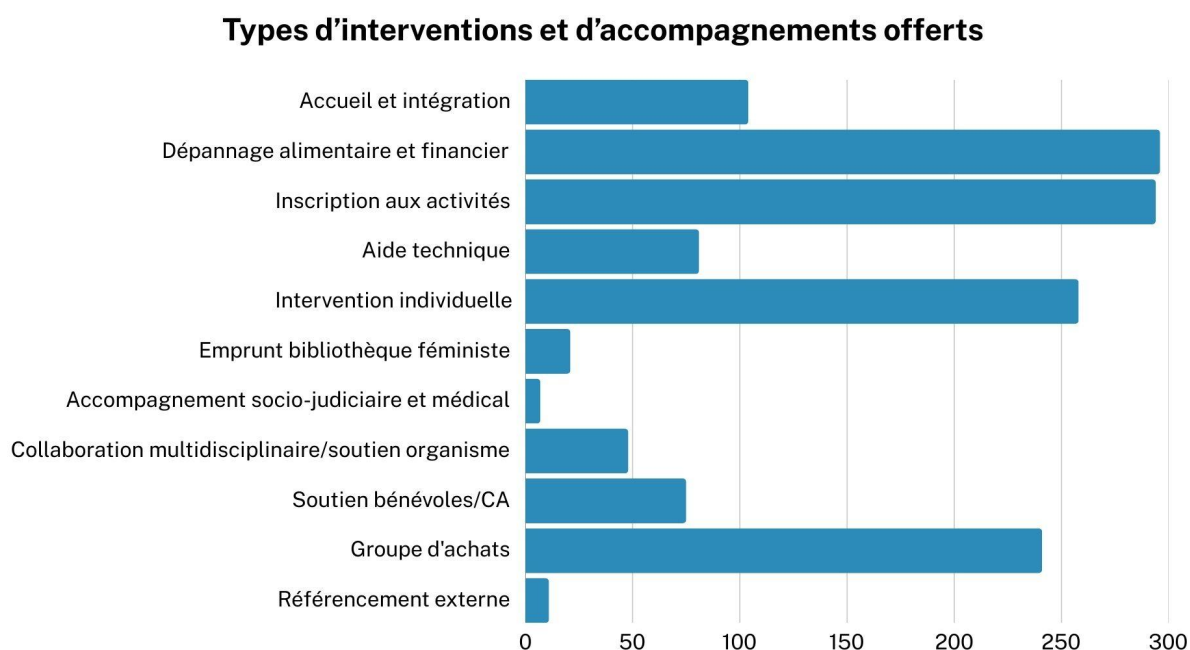


Cette année, nous remarquons une légère augmentation au niveau du nombre de demandes qui avaient grandement augmenté l'année dernière. En effet, nous avons reçu un total de **1 148 demandes** en 2024-2025, comparativement à 1 063 l'an

dernier. Cette affluence s'explique par une stabilité dans l'offre de services ainsi qu'une réponse en cohérence avec les besoins ciblés dans notre communauté.

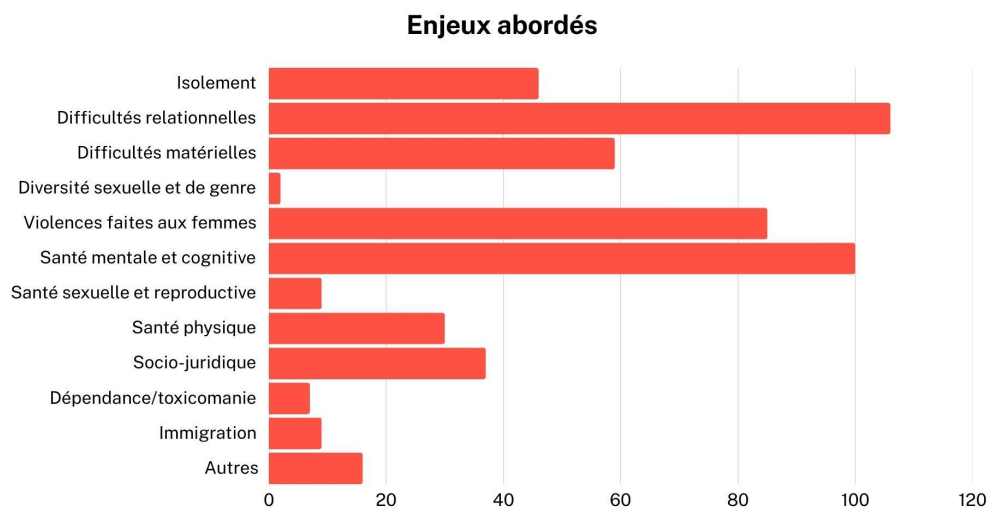
Toutefois, on constate une augmentation de la fréquentation de notre espace de milieu de vie, lors des ateliers ainsi que des présences à toutes les activités, notamment lors des groupes de soutien. Nous sommes donc en mesure d'évaluer que les nouveaux services mis en place durant les trois dernières années prennent tout leur sens (friperie/dépannage, groupes d'achats). En effet, les préoccupations en lien avec l'appauvrissement est tout aussi présent et important chez les femmes ainsi que les impacts liés à l'inflation, à la crise du logement et aux menaces tarifaires de nos voisins du Sud se poursuivent. C'est également pour cette raison que nous voyons des demandes importantes du côté du dépannage (friperie, carte-cadeaux, dons de produits d'hygiène, billet de transport, etc), dans le tableau ci-dessous.

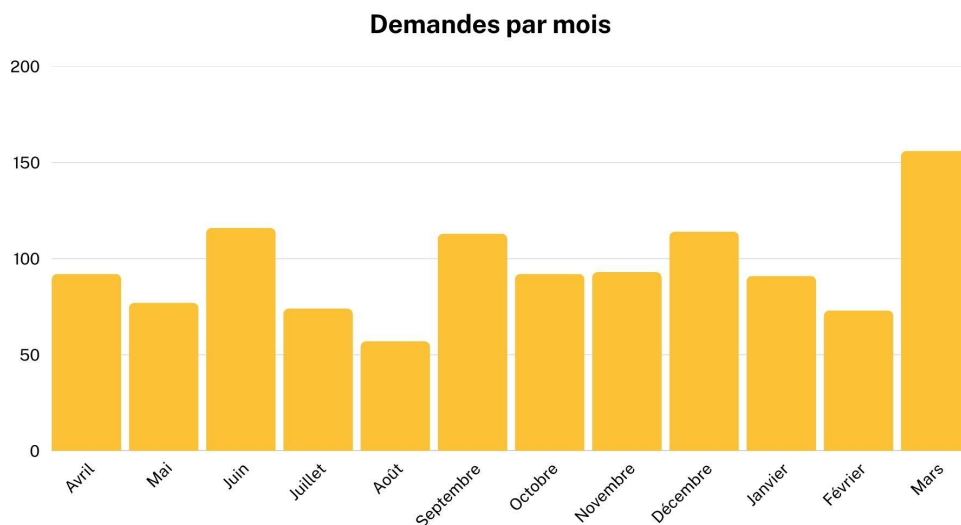
C'est pourquoi nous avons ardemment travaillé à pérenniser ces activités qui permettent encore mieux la réalisation de notre mission de base qui est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes en favorisant leur autonomie sociale, financière et affective.



Dans les deux prochains tableaux, nous pouvons voir que les besoins des femmes pour cette année étaient directement en lien avec les crises systémiques (logement, pauvreté). En effet, les difficultés matérielles et financières ainsi que les problèmes relationnels, la santé mentale et cognitive, et les enjeux de violences faites aux femmes étaient très présents et préoccupants lors de nos rencontres. Nous avons pu observer que plusieurs personnes semblent avoir des besoins grandissants au niveau de l'acquisition ou du maintien des capacités à entrer en relation, ce qui pourrait être attribuable aux conséquences post-pandémiques. Aussi, nous pensons que les grands stress vécus par les individus augmentent l'effritement du tissu social.

Voici un portrait des demandes d'accompagnement au cours de l'année.





Interventions individuelles

Le volet d'intervention psychosociale/accompagnement au Centre femmes de La Mitis fait toujours l'objet d'une part importante des demandes reçues. Il s'agit de rencontres individuelles, confidentielles et gratuites qui ont lieu sur une base volontaire. La durée des rencontres est d'approximativement une heure (selon le besoin de la personne rencontrée). Nous ne faisons pas de prise de notes évolutives et ne créons pas de dossiers écrits (sauf exception). Nos accompagnements sont de courte durée et ont pour objectif premier d'aider les personnes accompagnées à fixer leurs objectifs de cheminement personnel ainsi que d'assurer un référencement vers nos autres services ou ceux offerts par la communauté.

Rôles de nos intervenantes

- À l'aide de l'approche féministe intersectionnelle et de santé globale, amener la personne à reconnecter avec ses forces et ses capacités qui la soutiendront dans son cheminement;
- Fournir des informations qui permettront à la personne de faire ses propres choix, libres et éclairés;

- En fonction des enjeux ciblés, accompagner la personne dans un échéancier réaliste qui convient à son rythme.
- Acquérir des outils qui contribueront à la reprise de pouvoir sur sa vie.

Sujets fréquemment abordés lors des rencontres

- Santé mentale et cognitive
- Équilibre de vie
- Charge mentale et émotionnelle
- Proche aidance
- Conciliation travail / famille / implication / vie personnelle
- Sexualité saine et santé reproductive
- Violences faites aux femmes (notamment: conjugale, post-séparation ou envers les aînées)
- Relations amicales et familiales
- Précarité financière
- Défense des droits

Groupes de soutien

La commode ronde

La commode ronde est une approche reposant sur la capacité de rebondir, la reprise de pouvoir, et une prise de conscience suivie de l'action. Ces ateliers sont une suite des formations Antidotes et se déroulent à partir d'un conte sur " La commode ronde " et permettent de se situer du côté de la solution plutôt que du côté du problème. Ce groupe d'ateliers se déroule sur 4 ateliers, en raison de 3 heures par rencontre.

Comment prendre soin de soi

Un mini-groupe de trois rencontres a été donné à l'été 2024 par Laurie Beaupré, qui remplaçait Héloïse, sur différents outils pour prendre soin de soi. Lors des rencontres, les femmes ont pu échanger sur leurs trucs et astuces personnelles pour prendre soin d'elles, et ont appris quelques techniques de respiration (cohérence cardiaque) afin de revenir à soi dans le moment présent. Elles sont reparties avec un journal chacune pour intégrer la pratique de "journaling" à leur quotidien. Un mini-groupe enrichissant, à refaire!

Stress et anxiété avec Michèle St-Denis

Cette année encore, nous avons eu la chance d'avoir accès au financement de la part des Éclaireurs afin d'offrir deux groupes de 10 rencontres visant à améliorer la gestion du stress et de l'anxiété. Cette table de concertation a été mise sur pied lors de la pandémie afin de mettre en place des projets qui ont pour but de sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale, ainsi que d'offrir des ateliers et des activités en lien avec cette thématique. Nous avons eu la chance d'avoir accès à ce financement pour un groupe au printemps 2024 pour un groupe au Centre femmes et à

l'hiver 2025 pour un groupe de Ste-Octave de Mitis. De plus, les participantes ont eu la chance de profiter de rencontres individuelles avec la formatrice en début et en fin de parcours. Ce dernier fût donné par Michèle St-Denis, une psychologue et professeure de yoga, installée à Rimouski depuis quelques années, et ayant été active dans les milieux féministes à Montréal et aux alentours, dans le passé. C'est par l'entremise de notions théoriques, d'exercices de yoga et de méditation que les femmes participantes au groupe ont pu s'outiller pour une meilleure reprise de pouvoir sur leur santé mentale.



Étant donné la demande élevée pour ce type d'activité, le centre a fait aussi appel à la professeure pour venir redonner un groupe à l'automne 2024, aux frais du Centre femmes.

Milieu de vie

Le milieu de vie a fourmillé de vie et d'action au cours de la dernière année. Ce lieu d'appartenance, de rencontre et de partage est l'endroit idéal pour créer des liens, briser l'isolement et, souvent, partager quelques éclats de rire. Les femmes qui fréquentent le milieu de vie ont pu créer des liens entre elles et, parfois même, de belles amitiés qui continuent à s'épanouir à l'extérieur du centre.

Ce furent des espaces précieux de rencontres et d'échanges pour les participantes, puisque 97 milieux de vie se sont tenus cette année, pour un total de 830 présences, comparativement à 85 milieux de vie pour 790 présences l'année dernière. Ces statistiques démontrent bien la hausse de participation des femmes à ces milieux de vie, encore en hausse cette année, et l'importance que ces espaces ont pour briser l'isolement et créer des liens significatifs.

Le dernier jeudi de chaque mois, le centre organise une formule *toast-café* pour permettre aux femmes de déjeuner ensemble dans la convivialité, tout en offrant du soutien à celles dont la fin de mois est plus difficile. Cette année nous avons également tenté un milieu de vie de "fin de journée", de 16h30 à 18h30. Le succès ne fût pas vraiment au rendez-vous, nous prévoyons donc pour le printemps des milieux de vie de soir, entre 18h30 et 20h.

Les milieux de vie sont plus vivants que jamais et les femmes peuvent y emprunter des livres dans la bibliothèque féministe et aussi utiliser les services de la friperie gratuite.

Activités



Dans le but d'informer, d'outiller et d'accompagner les femmes dans leur cheminement de vie, le centre offre des activités diversifiées qui visent à répondre aux besoins exprimés par celles-ci. Afin d'avoir une offre d'activités qui correspond aux besoins des femmes, le centre recueille les suggestions à partir de questionnaires, d'une boîte à suggestions et de consultations directes auprès des membres. De plus, les femmes rencontrées individuellement sont invitées à joindre des groupes de soutien ou à participer à des ateliers en lien avec les besoins exprimés. Un sondage a été fait à l'automne 2024 afin de prendre leur pouls sur les plages-horaires des activités, les thématiques abordés, ainsi que leurs idées pour la suite.

Le tableau ci-dessous représente toutes les activités que le Centre femmes a organisé au courant de l'année 2024-2025.

Types d'activités	Détails	Nombre de rencontres	Présences
Lancement de la programmation	À l'automne	1	22
Ateliers	Atelier de broderie sur les hormones avec Céline Jantet	1	9
	Atelier Expression corporelle	1	8
	Atelier avec l'ACEF ; les émotions qui nous poussent à acheter	1	6
	Atelier sur la saine communication	1	8
	Art-thérapie par la danse avec Marie-France Pelletier suivi d'un dîner	2	16
	Atelier sur la diversité alimentaire	1	9
	Atelier de danse salsa	1	14
	Atelier sur la santé sexuelle et l'autonomie affective	1	11
	Atelier sur les fausses nouvelles	1	18
Groupes	La commode ronde (deux sessions de 5 rencontres)	10	70
	Stress et anxiété avec Michèle St-Denis (trois sessions de 10 rencontres)	30	220
	Mini-groupe "comment prendre soin de soi"	3	24
Activités extérieures	Sortie au marché public de Ste-Flavie	1	12

	Pique-Nique et marche au Parc du Ruisseau Lebrun	2	20
	Sortie à la plage de Ste-Luce	1	12
Projections	Insubmersibles	1	4
	Nomadland	1	6
	Harriet	1	14
Les ateliers culinaires	Animation d'ateliers culinaires dans le cadre de la fête des familles	4	75 (25 familles)
	Cuisine asiatique	6	28
	Cuisine du Moyen-Orient	7	32
	Cuisine réconfort revisité (représentations dans les municipalités rurales pour la semaine de relâche)	9	58
Formations bénévoles	Formation sur le féminisme intersectionnel	1	10
Déjeuner Dauphines	À l'automne	1	8
Club de lecture	L'or des mélèzes	1	8
Activités de Noël et sociale	Soirée d'Halloween	1	16
	Brunch de Noël au Colombien	1	45
	Projection d'un film de Noël	1	12
	Décorations de biscuit de Noël	1	11
	Fabrication de centre de table (animé par une bénévole)	2	9

Activités de mobilisation et de sensibilisation	Participation aux focus group de la TCGFBSL sur les cyberviolences	1	5
	Fabrication de pancartes pour la grève sociale de 2024, dans 2 milieux de vie militant et campagne d'affichage sur les réseaux sociaux	1	12
	Fabrication de pancartes pour le 6 décembre dans 2 milieux de vie militants	2	18
	12 jours d'action contre les violences genrées, projection du documentaire "Je vous salue	1	16
	Rassemblement solidaire à l'extérieur du centre à la mémoire des victimes de féminicides et transmicides (5 décembre 2024 et 20 février 2025)	2	10
Totaux		101	876

Atelier d'éducation à la sexualité dans les écoles

Cette année, en collaboration avec les milieux d'enseignement sur notre territoire nous avons poursuivi notre objectif de mieux faire connaître nos services auprès des jeunes ainsi que de contribuer à la sensibilisation en matière de relation saine. Pour ce faire, notre équipe a offert un atelier sur les relations égalitaires à quatre groupes d'élèves de secondaire 5 de l'École du Mistral et deux groupes de l'école Grand défi à Mont-Joli. Portant le titre: « Question d'équilibre! », l'atelier a pour but de réfléchir sur les relations en général, tant amicales que familiales ou amoureuses. Durant celui-ci, nous abordons la question suivante : comment établir et maintenir des relations qui sont significatives ? Les ateliers ont permis des échanges riches et l'exploration des différents facteurs pouvant influencer positivement ou

négativement les relations. Cet atelier se termine également sur une présentation des ressources disponibles pour les jeunes dans la région afin d'établir un filet de protection.

Friperie du bonheur

Le service de coin friperie gratuite pour les femmes est toujours aussi populaire auprès des participantes du centre femmes, et bénéficient encore généreusement des dons de la communauté. Cette initiative incarne bien les valeurs écoféministes du centre et ne pourrait fonctionner sans la précieuse contribution des bénévoles du centre qui participent au tri des vêtements de manière ponctuelle. Cette initiative de solidarité locale permet aussi de donner accès à certaines femmes à des vêtements de qualité gratuitement.

Groupe d'achats alimentaire

Pour la troisième année consécutive, nous avons poursuivi le projet de groupe d'achats alimentaire pour rendre accessible des aliments secs abordables pour contrer l'inflation qui perdure dans le milieu de l'alimentation. Grâce à ce projet, financé par les Alliances pour la solidarité et l'inclusion sociale ainsi que la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie, nous avons organisé 4 commandes d'aliments en gros formats durant l'année, que nous avons ensuite divisés à l'aide de 25 bénévoles. Le projet touche directement les membres actives du centre femmes qui peuvent faire des commandes, mais qui peuvent aussi acheter les surplus directement au centre grâce à notre épicerie solidaire. De plus, nous avons pu rejoindre d'autres femmes de La Mitis qui ne connaissaient pas le centre femmes, permettant d'avoir un meilleur pouvoir d'achat tout offrant au centre un beau rayonnement dans la communauté.

En 2024-2025, c'est un total de 75 femmes et leur famille qui ont eu accès à près d'une centaine de choix d'aliments à faible coût. Grâce notamment au bouche à oreille, nous pouvons remarquer une augmentation de la participation au groupe

d'achat passant de 30 commandes au printemps 2023 à 60 commandes au printemps 2025, ce qui démontre bien le succès de ce projet mobilisateur. De plus, nous avons créé un partenariat avec les villages des Hauts-plateaux afin d'organiser des livraisons à domicile dans 3 municipalités éloignées.

Ateliers culinaires

Puisque les ateliers culinaires sont une activité populaire auprès de nos membres, nous avons fait des recherches de financement pour pérenniser le projet. Nous avons conclu une entente de financement sur 3 ans avec Mission inclusion, ce qui nous a aussi permis de créer des partenariats avec des municipalités afin d'offrir des ateliers culinaires directement dans leurs cuisines communautaires. Nous avons fait un premier essai lors de la semaine de relâche avec des ateliers familiaux à St-Octave ainsi qu'à Les Hauteurs qui se sont très bien déroulés.

Mobilisation et visibilité



Chaque année le centre se donne la mission d'offrir quelques activités de mobilisation et de visibilité afin de faire connaître ses services, de sensibiliser et d'éduquer la population autour des enjeux féministes.

Grève sociale du Bas St-Laurent

Pour une première année, un collectif composé de plusieurs organismes communautaires s'est organisé au Bas-Saint-Laurent pour une semaine de grève sociale, couvrant différentes thématiques ; la sensibilisation aux féminicides et transmicides, le droit au logement, un statut pour toutes, la santé et les services sociaux et la protection du filet social. Le Centre femmes, étant interpellé par cette semaine de revendications, nous avons participé à l'action du lundi 29 avril destiné à la journée d'argumentaire féministe, et organisé par le comité Dossiers Chauds de la TCGFBSL, dont une des travailleuses du centre fait partie. C'est donc deux travailleuses qui se sont mobilisées pour la manifestation. Le centre a également

organisé un milieu de vie militant la même journée pour sensibiliser les participantes aux thématiques de la grève et pour fabriquer des pancartes que nous avons publier sur les réseaux sociaux.



Action éclair à l'hôpital d'Amqui

Lors de l'AGA de la TCGFBSL en mai 2024, la représentante s'est mobilisée avec le groupe présent afin de faire une "action-éclair" à l'hôpital d'Amqui. Celle-ci a été organisée par divers syndicats de la santé, et s'est tenue pour revendiquer plusieurs aspects de la réforme Dubé en santé ; "Santé Québec", qui depuis ce jour a malheureusement été adoptée sous bâillon. Ce qui nous rappelle qu'il est plus qu'important de s'informer et de continuer nos revendications pour un meilleur accès aux soins de santé.



Les 16 jours d'action contre les violences genrées

Suivant l'initiative de nos collègues féministes de Rimouski, les travailleuses du Centre ont décidé d'intégrer le 20 novembre, le Jour du souvenir trans, aux jours d'actions contre les violences basées sur le genre. C'est donc dans un souci d'inclusivité que les 12 jours sont devenus les 16 jours d'action.

La thématique des 16 jours de cette année abordait les violences en ligne. Nous avons tenu l'activité principale au château Landry de Mont-Joli. Lors de cette soirée, nous avons eu la chance d'avoir une présentation du projet sur les cyberviolences au Bas-St-Laurent de la TCGFBSL en première partie. Dans la deuxième moitié de soirée nous avons projeté le film "Je vous salue salope : la misogynie au temps du numérique" de Léa-Clermont-Dion et Guylaine Maroist, et avons invité les participantes à rester pour une courte discussion.

Nous avons également invité les femmes à sortir sur le trottoir avec des pancartes pour clôturer la fin des 16 jours d'action, et rendre honneur à la mémoire des victimes de l'attentat anti-féministe de Polytechnique. Cette année soulignait le 35 ans de cet événement tragique.

Journée internationale des droits des femmes 2025

Pour ce qui est du 8 mars de l'année 2025, nous n'avons pas eu de chance du côté de la météo, et dûes aux conditions routières dangereuses nous avons dû annuler notre activité. Nous avons prévu un dîner avec les membres, une présentation du lancement de la Marche mondiale des femmes (MMF) ainsi que la possibilité de se rendre au marché des initiatives féministes à Rimouski. Heureusement nous avons reporté la visite de Christine Fiocco, travailleuse de la TCGFBSL et chargée de projet de la MMF afin qu'elle vienne nous présenter la thématique de cette année, ainsi qu'un slam qu'elle avait elle-même composé, au printemps 2025.

Implication bénévole

Durant la dernière année, nous avons pu consolider notre banque de bénévoles et mieux les former et les orienter grâce aux formations que nous avons pu offrir, et aux rencontres individuelles pour s'assurer que les besoins d'implications du centre cadre bien avec les intérêts, les disponibilités et les énergies des bénévoles. C'est un total de 302 heures qui ont été offertes à l'organisme, et ce, toutes formes d'implications confondues. 13 bénévoles actives s'impliquent dans les différents volets du centre, et 25 membres du groupe d'achats donnent de leur temps, plus spécifiquement pour l'ensachage des denrées alimentaires.

Le centre tient à remercier toutes les bénévoles généreuses et talentueuses derrières ses statistiques. Sans elle, le Centre femmes de La Mitis ne serait pas aussi dynamique et rassembleur.

Promotion, diffusion et représentation

Cette année en a été une de dépenses importantes du côté des communications, principalement pour la refonte de notre site web. C'est avec la grande aide de l'entreprise Kaléidos, que nous pouvons dire que nous avons dorénavant un site à jour. De plus, la travailleuse attitrée à ce dossier dans la compagnie a donné une formation à deux des travailleuses du centre afin de pouvoir apporter des modifications au site, au besoin.

Du côté de l'Inform'Elles, nous avons fait paraître une seule édition à l'automne 2024. Avec cette édition nous souhaitons présenter ; la travailleuse en remplacement de notre collègue Héloïse pour son travail parental, notre nouveau CA, la planification stratégique du centre, un article sur l'accueil de la diversité dans l'organisme, ainsi qu'un petit guide autodidacte sur divers sujets liés au féminisme intersectionnel.

Nous avons également laissé à disposition la boîte à suggestions dans la grande salle du centre tout au long de l'été 2024 afin que les femmes puissent y déposer

leurs idées. À partir de ces suggestions et des idées des travailleuses, nous avons fait une consultation des membres sur le type d'activités qu'elles aimeraient voir au courant des prochaines programmations, et qui entraient dans le type d'activités que nous pouvons donner au centre. C'est-à-dire qui soit en lien avec notre mission, nos valeurs, notre budget et accessible au plus grand nombre.

Télévision de La Mitis, Station de radio et autres diffuseurs

Afin de faire la promotion de nos activités par le biais de médias traditionnels, nous avons fait appel à TVMitis ainsi qu'à la radio locale, FLO 96,5 pour quelques entrevues. Pour ce qui est de TVMitis, nous avons fait quelques entrevues pour les différentes programmations, ainsi que pour la promotion de notre groupe d'achats et de nos activités de mobilisation et de sensibilisation. Plusieurs opportunités nous ont été offertes pour des entrevues à la radio par l'entremise de Liliane Bussièrès qui nous a reçu à quatre reprises cette année. Nous souhaitons mettre de l'avant son intérêt pour notre organisme et pour le féminisme en général. L'engagement des médias locaux est très important pour la visibilité de notre organisme.

Type de médias	Date/Événement
TV Mitis	- Programmation Automne 2024 - Programmation Hiver 2025 - Programmation Printemps 2025
Flo FM	- 17 septembre : entrevue radio pour présenter la programmation d'automne - 21 novembre : entrevue radio dans le cadre des 16 jours d'actions contre les violences basées sur le genre - 14 février : entrevue radio sur les relations saines dans le cadre de la St-Valentin - 6 mars : entrevue radio en vue du 8 mars (Journée internationale

	des droits des femmes)
--	------------------------

Les lieux de concertation

Par le biais des plateformes de visioconférence, en alternance avec le présentiel, plusieurs rencontres de concertation ont eu lieu cette année. En effet, la fréquentation de ces lieux de collaboration multidisciplinaire privilégiés ont permis cette année encore de mieux collaborer avec les autres services du milieu, mais aussi de faire avancer la cause féministe et la justice sociale au Bas-Saint-Laurent.

Local

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
Projet Les Éclaireurs	6
COSMOSS	3

Régional

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
Table de concertation des groupes de femmes BSL (TCGFBSL)	4
• Comité MMF • Comité dossiers chauds	4
	2
Table élargie des Centres de femmes	1

Provincial

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
La Fédération des femmes du Québec	2

Réunions d'équipe

Les travailleuses se sont réunies une demi-journée, deux fois par mois, afin de veiller au bon fonctionnement du centre. Ces rencontres d'équipe permettent de partager de l'information en lien avec les différents lieux de concertation où le centre est représenté, de prendre des décisions pour le fonctionnement quotidien de l'organisme et de s'informer face aux différents sujets d'actualité en lien avec les enjeux féministes.

Formations reçues

- Des événements inclusifs, une participation citoyenne égalitaire. Donné par Marie-Claude Joubert
- Formation sur le rôle de garde de senti lors de l'AGR d'octobre 2024 de la TCGFBSL
- Formation à l'approche interculturelle par AIBSL lors de l'AGR de janvier 2025 de la TCGFBSL
- Formation sur le transféminisme lors de l'AGR de janvier 2025 de la TCGFBSL
- Formation "Initiation à l'évaluation et à la gestion collective des risques pour la sécurité en contexte de violence conjugale" par une des travailleuses, avec le CSVC.

Devenir membre

L'adhésion au Centre femmes de La Mitis est **gratuite** afin de permettre à un plus grand nombre de femmes d'avoir accès aux privilèges réservés aux membres tels que recevoir la programmation des activités ainsi que de participer à des activités spéciales. De plus, les membres peuvent prendre part à la vie démocratique du centre femmes en participant à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) et en votant pour les administratrices qui les représenteront au conseil d'administration. Être membre du Centre femmes de La Mitis signifie un engagement envers sa mission.

Le Centre femmes de La Mitis est membre de ...

- Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent (TCGFBSL)
- Table régionale des organismes communautaires (TROC BSL)
- Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Rimouski (CALACS)
- La Débrouille (Maison d'aide et d'hébergement pour femmes cis et personnes trans et enfants victimes de violence conjugale, Rimouski)
- Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)
- Le Carrefour sécurité en violence conjugale (CSVV)
- TVMitis
- Fédération des femmes du Québec (FFQ)
- Fédération du planning des naissances du Québec (FQPN)