



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025-2026



**PRÉSENTÉ AUX MEMBRES
DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
À MONT-JOLI, LE MERCREDI 10 JUIN 2026**

Table des matières

La mission	4
Mot de l'équipe	4
Rapport annuel du conseil d'administration 2025-2026	5
Orientations et priorités 2025-2026	7
Mise en contexte	7
Une année d'adaptabilité et de carence financière	7
Vie associative	10
L'équipe des travailleuses	10
Le conseil d'administration	11
Vie démocratique	11
Offre de services	12
Interventions individuelles	13
Rôles de nos intervenantes	14
Sujets fréquemment abordés lors des rencontres	15
Groupes de soutien	15
Antidote 1	15
Miroir-Miroir	16
(Je) Désstresse en sagesse	16
Milieu de vie (cafés-rencontres)	16
Activités	17
Groupe d'achats alimentaire	20
Ateliers culinaires	20
Mobilisation et visibilité	20
Comité militance	21
Grève sociale du Bas St-Laurent ; Écoeuré.e.s d'être méprisé.e.s	21
Marche contre les violences sexuelles à Amqui	22
Marche mondiale des femmes à Québec	22
Les 16 jours d'action contre les violences genrées	23
Journée internationale des droits des femmes 2026	23
Implication bénévole	24
Promotion, diffusion et représentation	24
Télévision de La Mitis, Station de radio et autres diffuseurs	24
Les lieux de concertation	25
Local	26
Régional	26
Provincial	27
Réunions d'équipe	27

Formations reçues.....	27
Devenir membre.....	28
Le Centre femmes de La Mitis est membre de:.....	28

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

L'année 2025-2026 a été, une fois de plus, riche et dynamique grâce à la présence engagée des participantes aux activités du centre femmes. Le travail soutenu des membres du conseil d'administration, des bénévoles et des travailleuses a permis de continuer à déployer des efforts importants afin de poursuivre l'offre des services adaptés aux besoins des membres, dans un contexte socio-économique particulièrement difficile.

Cette année a également été parsemée de certains changements au sein de l'équipe. Le début de l'année financière a été marqué par la fin du contrat de Laurie Beaupré que nous avons eu le plaisir d'accueillir à titre d'intervenante sociale, assurant le remplacement d'Héloïse Robert durant son congé de maternité, et contribuant activement à la continuité des services d'aide individuelle. Nous soulignons aussi avec reconnaissance le passage de Jeanne Caron, stagiaire en travail social, qui a su apporter un vent de nouveauté, notamment dans l'offre de groupe de soutien et nous a permis d'enrichir nos pratiques féministes. Par ailleurs, nous tenons à souligner l'immense contribution de Julie Ouellet, qui a pris sa retraite après 25 années d'implication remarquable au sein du centre. Nous lui souhaitons une bonne retraite remplie de beaux projets et nous avons déjà hâte de la revoir !

L'équipe des travailleuses

Rapport annuel du conseil d'administration 2025-2026

Au terme de mon mandat à la présidence du Centre femmes de la Mitis, c'est avec beaucoup d'émotion et de gratitude que je prends un moment pour souligner le chemin parcouru au cours des dernières années. Cette expérience aura été marquée par de grandes réflexions, de nombreux défis, mais surtout par une solidarité exceptionnelle et une profonde conviction de l'importance de notre mission auprès des femmes de La Mitis.

Les dernières années n'ont pas toujours été simples. Comme plusieurs organismes communautaires, nous avons dû composer avec une diminution des contributions gouvernementales, dans un contexte où les besoins sont grandissants, ce qui a amené son lot d'inquiétudes, de réorganisation et parfois même d'essoufflement. Malgré ce contexte plus difficile, le Centre femmes a continué d'avancer avec détermination, créativité et humanité. Cette capacité à poursuivre notre mission malgré les obstacles est sans aucun doute l'une de nos plus grandes forces.

Je souhaite d'ailleurs mettre en lumière l'engagement remarquable des travailleuses, qui portent le Centre au quotidien avec cœur et dévouement. Jour après jour, elles travaillent en gardant toujours en tête le bien-être et le mieux-être des participantes. Elles trouvent des solutions originales, adaptent les services aux réalités vécues par les femmes et donnent généreusement de leur temps et de leur énergie. Bien souvent, elles vont même jusqu'à mettre de côté certains aspects de leur vie personnelle afin de s'assurer que les femmes de La Mitis puissent continuer à trouver au Centre un lieu d'accueil, d'écoute, de respect et d'espoir.

Le Centre femmes demeure un milieu profondément humain, où chaque femme peut être entendue, soutenue et encouragée à reconnaître sa valeur et son potentiel. Cette mission est essentielle et mérite d'être protégée et portée avec fierté. Pour l'avenir, mon souhait le plus sincère est que le Centre poursuive sur sa belle lancée en continuant de prioriser sa mission première : contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes en favorisant leur autonomie

sociale, financière et affective. Je souhaite également que le Centre continue d'être un espace rassembleur, vivant et engagé, capable de répondre aux besoins des femmes avec ouverture, respect et solidarité. J'espère enfin que nos gouvernements reconnaîtront pleinement le travail essentiel accompli par des organismes comme le nôtre et la nécessité d'y investir adéquatement pour le bien collectif.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les travailleuses, actuelles et anciennes, qui ont contribué à faire du Centre ce qu'il est aujourd'hui. Votre engagement, votre écoute et votre présence font une réelle différence dans la vie de nombreuses femmes. Je souligne tout particulièrement le passage de Julie, qui a récemment terminé ses fonctions au Centre. Elle fait partie des fondatrices du Centre et, grâce à des femmes de sa trempe, La Mitis a pu bénéficier d'un endroit entièrement dédié aux besoins des femmes de notre milieu. Un endroit qui a également permis d'instaurer, un petit pas à la fois, un militantisme pacifique et bienveillant pour la cause féministe. Merci pour ton implication, ton professionnalisme et le dévouement dont tu as fait preuve au fil des années. Ton passage laissera assurément une empreinte positive et durable.

Je désire également remercier sincèrement les administratrices qui, au fil des années, ont donné de leur temps et de leur énergie avec générosité. Vous êtes des femmes de cœur, profondément investies dans la bonne santé du Centre et le bien-être de ses travailleuses. Votre soutien, votre confiance et votre engagement envers la mission ont permis au Centre de continuer à évoluer et à demeurer un milieu fort, accueillant et profondément humain.

En terminant, un immense merci à toutes les femmes qui ont franchi les portes du Centre et qui, chacune à leur manière, contribuent à faire vivre cette belle communauté. Je quitte la présidence avec confiance et reconnaissance, convaincue que le Centre femmes de la Mitis continuera de rayonner encore longtemps.

Marie-Josée Ross

Présidente du Conseil d'administration

Orientations et priorités 2025-2026

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 d'adaptabilité et de carence financière

Cette année, le Centre femmes a dû faire preuve d'une grande capacité d'adaptation et d'inventivité pour faire face au sous-financement persistant des organismes communautaires. Cette réalité a eu des répercussions concrètes sur le quotidien de l'équipe de travail, notamment par une diminution des heures travaillées et, pour certaines, des périodes de chômage.

Plutôt que d'envisager la suppression d'un poste, les travailleuses ont fait le choix collectif de se tourner vers une solution solidaire : le partage de la réduction des heures. Cette décision témoigne d'un fort esprit d'équipe et d'un engagement profond envers la mission du Centre. Elle reflète également une volonté claire de maintenir l'accessibilité et la qualité des services offerts aux femmes, malgré un contexte financier difficile.

Cependant, cette adaptation n'est pas sans conséquences. Alors que les ressources humaines diminuent, les besoins des femmes, eux, ne cessent d'augmenter. La charge de travail s'intensifie, mettant une pression supplémentaire sur les travailleuses. Le conseil d'administration a dû prendre des décisions difficiles dans un contexte où peu de marge de manœuvre leur était donné.

Malgré le contexte, la participation aux activités du Centre continue d'augmenter, et de nouvelles personnes s'y impliquent, enrichissant la vie collective de

l'organisme par leur présence et leur engagement. Les femmes qui fréquentent le Centre font toutefois face à de nombreux enjeux, notamment en matière d'accès à un logement abordable et sécuritaire, de précarité financière ainsi que de santé physique et mentale. Par ailleurs, les différentes formes de violence demeurent une réalité bien présente, occupant une place importante dans les interventions sociales réalisées au Centre.

Dans un contexte global marqué par des crises sociales grandissantes et un climat d'insécurité politique, les inégalités se creusent et les systèmes en place continuent de fragiliser davantage les personnes qui sont déjà les plus marginalisées. C'est dans cette réalité que s'inscrit le travail du Centre. Ainsi, dans une perspective de transformation sociale, les travailleuses ont investi temps et énergie dans des collaborations avec divers partenaires afin de mettre en place des actions collectives visant à transformer les structures qui perpétuent les violences envers les femmes et les personnes en situation d'oppression.

Au cours de la dernière année, de nombreux groupes de soutien ont été offerts autour de plusieurs thématiques dont le stress et le vieillissement, l'image corporelle, les groupes Antidote (Estime de soi/reprise de pouvoir). Ces espaces permettent de passer du « je » au « nous », en brisant l'isolement et en collectivisant les réalités vécues. La programmation des activités offertes aux femmes et à la population a aussi été très diversifiée, en passant de l'interculturalité, à la justice climatique, la saine communication ou les nouvelles réalités en lien avec l'intelligence artificielle.

Cette année encore, le centre a été un lieu de création de liens et d'apprentissage significatif dans la vie des participantes.

Financement

Par l'entremise du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) demeure notre principal partenaire financier, en soutenant la mission globale des organismes

communautaires œuvrant dans le domaine de la santé et des services sociaux. Pour l'année 2025-2026, le centre a reçu une subvention à la mission de **267 785\$**. Malgré cette bonification, le financement reste en deçà des revendications portées par les organismes communautaires, notamment ceux reconnus comme « milieux de vie », comme le nôtre.

Le Centre a également reçu une subvention non récurrente de **1 928 \$** du CISSS du Bas-Saint-Laurent afin de soutenir l'accompagnement des femmes victimes de violence conjugale. Ce soutien financier a permis de répondre à des situations urgentes, notamment en accompagnant certaines femmes dans des démarches de relocalisation, contribuant ainsi à leur offrir un environnement sécurisant.

La Fondation Mission inclusion a, pour sa part, soutenu la tenue d'ateliers culinaires destinés aux femmes aînées, avec un financement de **12 835 \$**. Ces ateliers répondent à un besoin exprimé par plusieurs participantes, qui vivent des difficultés à maintenir une alimentation saine dans un contexte d'augmentation marquée du coût des denrées alimentaires.

De plus, les fonds du Programme d'appui aux collectivités - volet municipal (PACMun), du Ministère de l'immigration, de la francisation et de l'immigration (MIFI) s'élevant au montant de **2 418\$** ont permis au centre femmes d'organiser une soirée interculturelle entre les femmes immigrantes et les participantes du centre femmes, afin de mieux connaître et de créer des liens entre nous.

Finalement, en fin d'année financière, le centre a reçu une réponses positive de la part du Secrétariat en Action Communautaires autonomes et Initiatives Sociales (SACAIS) de **34 150\$** afin d'implanter: *Voix Plurielles*, un projet d'adaptation des services aux réalités des femmes immigrantes.

Vie associative

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

- 75 membres actives
- 4 travailleuses permanentes
- 1 travailleuse remplaçante
- 1 stagiaire
- 1 travailleuse contractuelle
- 6 membres du conseil d'administration
- 15 bénévoles actives
- 25 bénévoles spécifique groupe d'achats

L'équipe des travailleuses

Présentation de l'équipe de travail



- Héloïse Robert, au poste de co-coordonnatrice/ intervenante psychosociale
- Laurie Beaupré, en remplacement d'Héloïse Robert
- 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
- Jeanne Caron, stage final du baccalauréat en travail social de l'UQAR

Le conseil d'administration



Vie démocratique

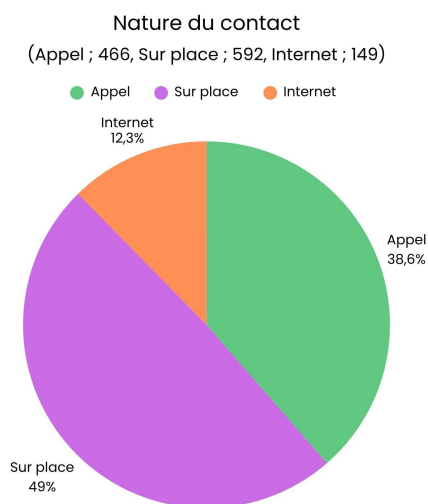
Fidèles à notre approche, le conseil d'administration et l'équipe du Centre femmes de La Mitis veillent à proposer des services en adéquation avec les réalités et les besoins du milieu. Pour y parvenir, nous accordons une grande importance à la transparence dans les décisions qui orientent notre offre de services. Nous prenons également soin de consulter les participantes tout au long de l'année, que ce soit par des sondages, des consultations ciblées ou encore par des échanges informels dans le milieu de vie.

Ces différentes démarches nous permettent non seulement de rester à l'écoute, mais aussi de mesurer la satisfaction des membres en continu et d'ajuster nos actions au besoin, tout en demeurant alignées avec les orientations et les priorités établies en début d'année.

Nous avons également tenu notre assemblée générale annuelle en présentiel le 18 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 6 reprises, en plus d'une journée d'orientation avec l'équipe et les administratrices.

Offre de services

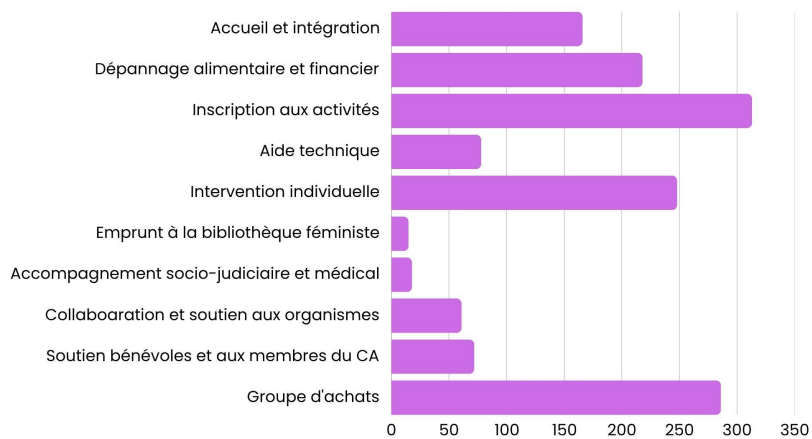


Cette année, nous remarquons une légère augmentation au niveau du nombre de demandes qui avaient grandement augmenté l'année dernière. En effet, nous avons reçu un total de **1207 demandes** cette année comparativement à 1148 en 2024-2025 et 1063 en 2023-2024.

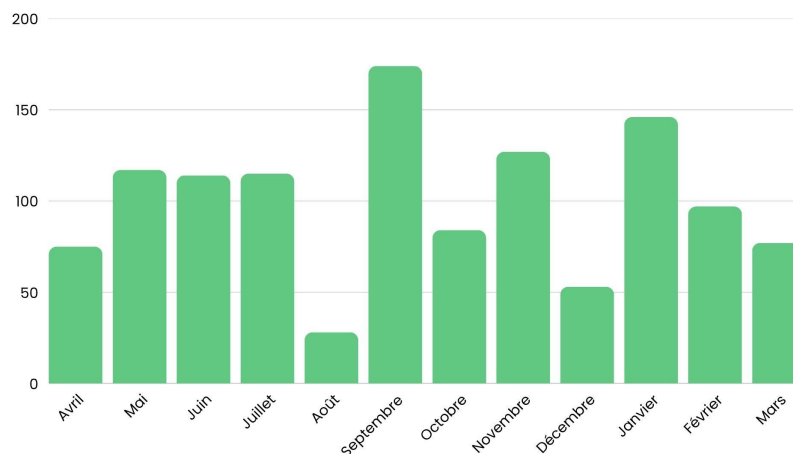
Aussi, il est à noter que l'équipe à

accueille cette augmentation de demandes dans un contexte de réduction d'heures de travail considérable. Encore une fois cette année, nous croyons que cette affluence s'explique notamment par une stabilité dans l'offre de services malgré les coupures, ainsi qu'une réponse en cohérence avec les besoins ciblés dans notre communauté. Lors de leurs nombreux passages sur place, les membres ont utilisé la friperie (gratuite et auto-gérée bénévolement) avec enthousiasme contribuant ainsi à nos valeurs de justice économique et environnementale. Nous trouvons d'autant plus cohérent de travailler au maintien des services en lien avec l'autonomie financière (friperie, groupe d'achat) dans le contexte actuel de l'augmentation effarante de la précarisation financière des femmes. D'ailleurs, on peut voir dans les tableaux suivants que ces services ont largement été utilisés par les participantes, et ce de manière stable mensuellement:

Type de soutien offert 2025-2026



Demandes par mois 2025-2026



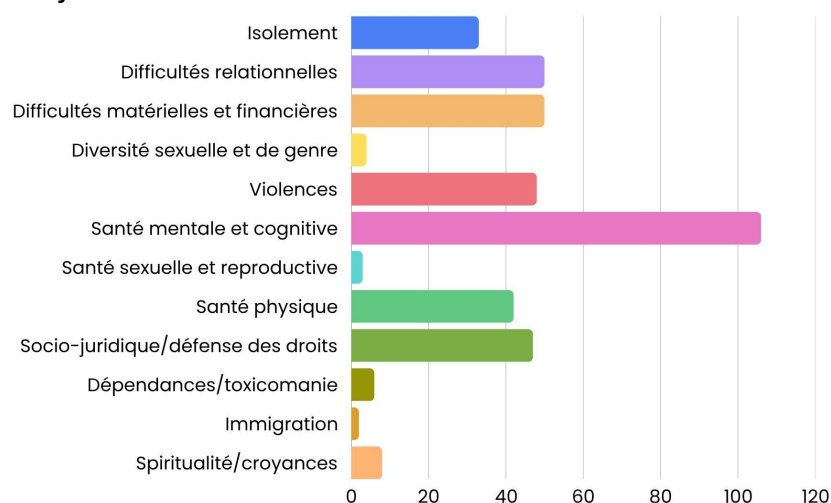
Interventions individuelles

Le volet d'intervention psychosociale/accompagnement au Centre femmes de La Mitis fait toujours l'objet d'une part importante des demandes reçues. En effet, cette année nous avons répondues à un total de **248 demandes d'intervention individuelles**. Il s'agit de rencontres, 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 (ex: groupes de soutien) ou ceux offerts par nos partenaires du réseau de la santé et des services sociaux

ou des autres organismes communautaires. Une brève évaluation du fonctionnement sociale de la personne permet aux intervenantes de proposer des solutions adaptées aux réalités de plus en plus complexes vécues par les personnes accompagnées toujours avec une analyse féministe intersectionnelle.

Nous sommes des généralistes de la condition féminine, ce qui veut dire que nous accompagnons toutes les femmes dans les réalités qui affectent leur qualité de vie et leur santé globale. Comme il est possible de constater dans le prochain tableau, les enjeux principalement abordés cette année étaient davantage en lien avec la santé mentale. Aussi, on observe que les problématiques en lien avec les relations interpersonnelles sont de retour à la normale par rapport aux années post-pandémique. Nous avons d'ailleurs offert encore plusieurs ateliers en lien avec le développement d'outils de communication dans le but de renforcer ses habiletés chez nos membres et solidifier le tissu social à notre échelle.

Enjeux abordés lors des interventions 2025-2026



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

Antidote 1

Le programme Antidote propose une démarche collective de conscientisation visant une plus grande autonomie personnelle, familiale et sociale des participantes. *Antidote 1 : une quête de soi* vise à renforcer l'estime de soi et s'adresse à toutes celles qui ont envie de découvrir leur plein potentiel, d'explorer les impacts de la socialisation genrée ainsi que de développer de nouveaux outils afin d'arriver à mieux identifier leurs besoins et ainsi poser leurs limites personnels. Le groupe offert au printemps s'est rencontré à **10 reprises** (dont 1 sortie) et était composé de **10 participantes**.

Cette année ce groupe à également été un milieu d'apprentissage pour notre stagiaire en travail social qui à pu expérimenter la co-animation en contexte de groupe de soutien féministe.

Miroir-Miroir

Un groupe de 7 participantes ont pu se rencontrer à **4 reprises** afin de réfléchir ensemble sur les standards de beauté et ainsi développer un esprit critique envers les normes sociales liées à la beauté, ainsi qu'un regard plus lucide et bienveillant sur leur propre corps.

(Je) D stresse en sagesse

Le programme *(Je) D stresse en sagesse* de Sonia Lupien est une approche basée sur les neurosciences qui vise à mieux comprendre et gérer le stress au quotidien. Grâce au programme Les  claireurs qui vise à maintenir une bonne santé mentale dans la communauté, **8 participantes** du centre ont pu participer à **6 rencontres** de groupe leur permettant d'en apprendre davantage au sujet des impacts du vieillissement dans la gestion du stress.

Milieu de vie (cafés-rencontres)

Le milieu de vie a fourmill  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 des amitiés précieuses. C'est en partie grâce à ces espaces de "micro-société" que toutes les participantes développent davantage d'habiletés relationnelles pour un mieux vivre-ensemble collectif, qui est une valeur phare pour nous au centre. Ce furent des espaces précieux de rencontres et d'échanges pour les participantes, puisque nous avons tenu **84 milieux de vie** pour **677 présences**.

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 type café-crétatif, les premiers mardi du mois en soirée (qui sont comptabilisés dans le tableau des activités). Nous souhaitons offrir un espace à celles pour qui il est plus difficile de venir le jour, et en ayant une thématique artistique différente chaque fois, il peut être plus facilitant d'entrer en contact avec des inconnus de cette façon-là. Nous les avons tenus au printemps, à l'été et à l'automne 2025. Nous n'en avons pas tenu en hiver puisque les déplacements de soirée sont plus difficiles pour plusieurs de nos membres pour différentes raisons.

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. Le tableau ci-dessous représente toutes les activités que le Centre femmes a organisé au courant de l'année 2025-2026.

Types d'activités	Détails	Nombre de rencontres	Présences
Lancement de la programmation	À l'automne	1	25
Ateliers	Mini-groupe créatif avec Stéphanie Pelletier	4	20
	Atelier sur les fraudes amoureuses avec la sécurité publique	1	10
	Atelier sur le climat et l'impact des changements climatiques sur les femmes (MMF)	1	8

	Atelier sur l'achat local	1	7
	Atelier femmes et pauvreté (MMF)	1	13
	Atelier sur les stéréotypes liés à l'immigration	1	10
	Atelier "Comprendre l'intelligence artificielle (IA) ; amie ou ennemie ?"	1	11
	Atelier "Les émotions au coeur de notre santé mentale" avec Santé mentale Québec	1	20
	Atelier tricot-écolo (animé par une bénévole)	1	10
Groupes	Miroir-miroir	4	32
	Antidote 1 ; une quête d'identité	10	76
	Je déstresse en sagesse	6	48
Remerciement bénévoles	Dîner des bénévoles	1	17
Café-créatif en soirée	Café-créatif les premier mardi du mois	5	27
Activités extérieures	Pique-nique et balade au Parc du Ruisseau Lebrun	2	35
	Sortie à Ste-Flavie	1	15
Projections	"Call Jane"	1	9
Les ateliers culinaires	"Astuces pour cuisiner en solo: recettes méditerranéennes"	7	34
	"Cuisine anglaise: Scones et galettes de poisson"	6	28
	"Cuisine Italienne-partie 2: risotto et pâtes fraîches"	6	27

	"Cuisine indienne: poulet au beurre et riz pilaf" (<i>en ruralité</i>)	1	9
	"Cuisine asiatique: sauté aux légumes et dumpling" (<i>en ruralité</i>)	2	14
	"Cuisine printanière: rouleaux de printemps et pouding chômeur" (<i>en ruralité</i>)	1	8
Activités de Noël et sociale	Dîner de Noël	1	38
	Projection du film "Le cyclone de Noël"	1	14
	Décorations de Noël en feutrine	2	15
	La santé mentale au temps des fêtes	1	10
	Soirée Interculturelle avec AIBSL	1	40
Activités de mobilisation et de sensibilisation	Grève sociale : milieux de vie militant	2	16
	Grève sociale : Ciné-causerie "La coop de ma mère"	1	6
	Marche mondiale des femmes à Québec	1	12
	Souper et bingo féministe pour les 16 jours d'action contre les violences genrées	1	19
	Souper et soirée Théâtre-forum pour la journée internationale des droits des femmes	1	25
Totaux		78	708

Groupe d'achats alimentaire

Pour la quatrième année consécutive, nous avons poursuivi le projet de groupe d'achats alimentaire pour rendre accessible des aliments secs abordables et pour contrer l'inflation qui perdure dans le milieu de l'alimentation. Nous avons pu organiser 3 commandes d'aliments en gros formats. Même si cela représente une commande de moins qu'à l'habitude, considérant l'adversité que nous avons rencontré, comme le manque de financement et un énième changement de local, nous nous en sommes tout de même bien sorties. En 2025-2026, c'est un total de 80 femmes et leur famille qui ont eu accès à près d'une centaine de choix d'aliments à faible coût.

Ateliers culinaires



Les ateliers culinaires sont toujours aussi populaires! Cette année, grâce à notre partenaire financier Mission inclusion, nous avons pu offrir des ateliers à plus d'une cinquantaine de participantes partout à travers la Mitis. Le partenariat avec des municipalités afin d'offrir des ateliers culinaires directement dans leurs cuisines communautaires continue. Nous allons régulièrement à St-Octave et à La Rédemption et prochainement quelques autres municipalités devraient s'ajouter permettant ainsi d'aller rejoindre de

nouvelles femmes en milieux ruraux.

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. La montée des droites politiques un peu partout dans le monde et les reculs sociaux nous confirment qu'il est essentiel de s'informer, de s'éduquer et de se solidariser, car faut-il se le rappeler, nos droits ne seront jamais acquis.

Comité militance

Au début du printemps dernier, l'équipe de travail avait envie de tenter la mise sur place d'un comité militance. Dans un contexte où plusieurs droits des femmes reculent sous nos yeux impuissants, que les droits des personnes issues des minorités sexuelles et de genre, et des personnes issues de l'immigration et à l'intersection de multiples oppressions sont en déclin constant, nous souhaitions rendre accessible un espace de partage où des personnes militantes de La Mitis puissent venir se déposer et prendre action ensemble. Suite à la première rencontre nous avons constaté que les personnes intéressées à s'impliquer ont des vies bien remplies et que la mobilisation n'était peut-être pas un besoin immédiat pour celles qui se sont présentées. Malgré un défi de mobilisation, nous savons que le feu féministe habitent beaucoup de mitisiennes, et que l'avenir nous réserve peut-être d'autres occasions de faire revivre ce comité, qui sait ?

Grève sociale du Bas St-Laurent ; Écoeuré.e.s d'être méprisé.e.s

Pour la deuxième édition de la Grève sociale au Bas-St-Laurent (28 avril au 4 mai 2025), le centre s'est principalement mobilisé pour deux milieux de vie militant et un ciné-causerie. avec comme invité Thomas Savy du Comité Logement Bas-St-Laurent. Le documentaire "La coop de ma mère" présentait le modèle de coopérative d'habitation comme alternative au marché immobilier actuel, créateur de grandes inégalités sociales, tel qu'il est aujourd'hui. Le but étant de sensibiliser les participantes aux possibles de nos imaginaires lorsque l'on ose sortir de la logique capitaliste pour répondre à nos besoins de base, comme le logement. Lors de cette semaine de grève, nous avons pris part à la marche du mercredi organisée à Rimouski pour revendiquer l'accès à plus de logements sociaux sur le territoire de l'Est-du-Québec, ainsi qu'à l'action du lundi pour dénoncer les féminicides.

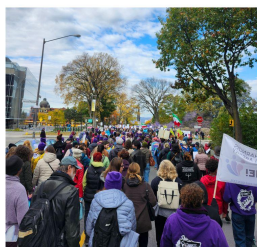


Marche contre les violences sexuelles à Amqui

Le 18 septembre dernier le CALACS de l'Est et le Centre femmes de La Vallée de La Matapédia ont co-organisé une marche pour sensibiliser la population à la journée contre les violences sexuelles. C'est dans une ambiance conviviale et rassembleuse que plusieurs générations se sont côtoyées dans les rues d'Amqui pour dénoncer ce fléau qui fait encore aujourd'hui beaucoup trop de victimes. Un repas fût partagé après la marche, et des prises de paroles émouvantes ont eu lieu. Une travailleuse, ainsi que deux membres du centre se sont rendues sur place afin de démontrer leur solidarité dans cette lutte essentielle.

Marche mondiale des femmes à Québec

Un moment très fort de militantisme cette année fût la 6^{ième} édition de la Marche Mondiale des femmes, à Québec, en octobre 2025. Ayant pour thématique "Encore en marche pour transformer le monde", l'événement portait autour de trois axes de dénonciation spécifiques ; "le continuum de violence

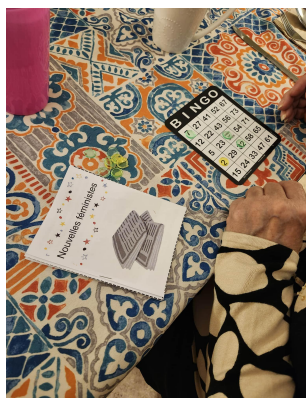


envers les filles et les femmes, la pauvreté qui représente une violence systémique et le capitalisme responsable de la crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité au détriment de la santé et de la vie des populations et celles des

prochaines générations." Une journée forte en émotions et marquante pour toutes les participantes. Les travailleuses ont d'ailleurs eu le privilège de participer au balado de FloFM "Carte blanche dans La Mitis" avec Liliane Bussièrès afin de partager leur expérience de cette fabuleuse journée. Pour quelques-unes de nos participantes il s'agissait d'une première marche militante et nous sommes émus d'avoir pu partager cette expérience avec elles, ainsi qu'avec près de 20 000 marcheuses et marcheurs dans les rues de Québec.

Nous en garderons de beaux souvenirs de solidarité et de sororité pour longtemps!

Les 16 jours d'action contre les violences genrées



C'est dans le cadre des 16 jours d'action contre les violences genrées que le Centre femmes a co-organisé avec le CALACS de l'Est du Bas-St-Laurent, une soirée de bingo féministe. Un souper était proposé aux participantes avant de se lancer dans ce jeu bien connu, mais proposé avec une saveur spécifique! Un zine, créée et confectionnée par la stagiaire du CALACS a été distribué afin de s'y référer pour souligner les bonnes nouvelles féministes de l'actualité. Quelques chanceuses ont pu repartir avec des prix qui nous avaient été généreusement offerts par quelques petites entreprises de Mont-Joli.

Journée internationale des droits des femmes 2026



Pour le 8 mars de cette année, la thématique de la Journée internationale des droits des femmes a été "Génération deboutte", pour rappeler le journal féministe des années 1970 "Québécoises deboutte". Ce clin d'œil au passé a été fait dans un esprit de reconnaissance des luttes passées, mais aussi à celles à venir. Il a été choisi afin de nous rappeler que nos droits sont constamment menacés, principalement dans un monde où les discours haineux sont totalement décomplexés et les politiques sociales sont de plus en plus discriminatoires envers les personnes marginalisées. C'est entre autres pour cette raison que nous avons opté pour proposer une soirée de théâtre-forum, où l'on proposait aux participantes de venir s'outiller à répliquer à des propos problématiques dans de courtes scénettes. Les thèmes de la grossophobie, du

droit au logement, du sexisme au travail, de la pauvreté et du harcèlement de rue ont été abordés. Quelques femmes ont courageusement joué le jeu!

Implication bénévole

Durant la dernière année, nous avons encore pu compter sur une belle équipe de bénévoles pour nous appuyer dans différents secteurs (friperie, cuisine, groupe d'achats, programmation, animation d'atelier, conseil d'administration, etc) C'est un total de **312 heures** qui ont été offertes à l'organisme, et ce, toutes formes d'implications confondues. **15 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 et la préparation des commandes. 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

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 la télévision communautaire, 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, animatrice à FloFM. Nous avons également été interpellés à deux reprises par Radio-Canada Est-du-Québec pour des entrevues en direct. Nous souhaitons mettre de l'avant que l'engagement des médias locaux est essentiel pour la visibilité et le rayonnement de notre organisme et de nos luttes féministes et nous les remercions pour leur engagement.

Type de médias	Date/Événement
TV Mitis	- Programmation Automne et Noël 2025 - Programmation Hiver 2026 - Programmation Printemps 2026
Flo FM	- Entrevue pour la grève sociale 2025 - Entrevue pour la programmation d'automne et la marche contre les violences sexuelles à Amqui - Entrevue pour la programmation des 16 jours d'actions contre les violences genrées - Entrevue pour la programmation d'hiver - Entrevue pour la journée internationale des droits des femmes - Participation de l'équipe à la balado de Liliane (Carte Blanche dans La Mitis), sur la Marche mondiale des femmes
Radio-Canada	- 1er mai 2025 : entrevue sur les impacts sur les femmes de la hausse du salaire minimum - 21 janvier 2026 : entrevue sur la vague de féminicides au Québec depuis le début de l'année

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. En plus des espaces ci-dessous, des travailleuses se sont

impliquées dans des rencontres de l'Alliance pour la solidarité et l'inclusion sociale, un comité de démarrage d'une future corporation de développement communautaire pour la région (CDC de La Mitis), ainsi que de siéger sur le conseil d'administration de l'organisme de Travail de Rue de La Mitis.

Local

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
COSMOSS	3
Table SAPT (Alimentation dans la Mitis)	3
Comité adaptation aux changements climatiques	3

Régional

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
Table de concertation des groupes de femmes BSL (TCGFBSL)	3
- Comité organisateur de la Journée de formation féministe	4
- Comité Marche Mondiale des Femmes	5
Sous-comité de travail ad hoc de travail collaboratif	2
Table élargie des Centres de femmes	2
CLIS (comité d'intégration des services en violence)	3
Comité du CISSS: pour faire rayonner les centres de femmes du BSL	3
Table d'arrimage en VC et AC	3
Participation à une recherche sur le rapport au courage dans les pratiques organisationnelles (Université Saint-Paul\UQAR)	3

CSVC Comité sécurité violence conjugale	1
Comité de résilience collective en changement climatique	4

Provincial

Nom de la concertation	Nombre de rencontres
La Fédération des Femmes du Québec (FFQ)	2

Réunions d'équipe

Les travailleuses se sont réunies une demi-journée, deux fois par mois, afin de veiller au bon fonctionnement du centre. Le nombre total de rencontres d'équipe est de **19 rencontres**. Nous n'en tenons pas lors de l'été étant donné la période de vacances des travailleuses. 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

- ❖ Formation sur les transidentités avec l'organisme Uniphare, 12 novembre 2025
- ❖ Formation sur l'intervention auprès des femmes immigrantes en contexte de violence conjugale (CÉDA)
- ❖ Journée de formation féministe "Pour abbat-tre le patriarcat" avec la Table de concertation des groupes féministes du Bas-St-Laurant, à Rimouski, 12 mars 2026. (Thèmes abordés ; la montée des droites et le mouvement anti-choix au Québec avec la FQPN, l'histoire de l'aide sociale avec une lunette féministe avec le RASST, l'intersection entre les luttes féministes et les luttes des personnes en situation de handicap avec Artyémis Guay).

- ❖ Colloque Réseau québécois d'action en santé des femmes, à Shawinigan en Mauricie, 18-19 mars 2026.
- ❖ Formation (Je) déstresse en sagesse (animation) - la gestion du stress chez les personnes âgées
- ❖ Formation sur les fraudes amoureuses en ligne
- ❖ Formation sur les thérapies de conversion

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 (CSVJ)
- ➔ TVMitis
- ➔ Fédération des femmes du Québec (FFQ)
- ➔ Fédération du planning des naissances du Québec (FQPN)