

Babillard

Horaire du milieu de vie

Lundi : 9h à 12h et 13h à 16h30
Mardi : 9h à 12h et 13h à 16h30
Mercredi : 13h à 16h30
Jeudi : 9h à 12h et 13h à 16h30
Vendredi: Fermé

N.B. Le mercredi matin le milieu de vie est fermé pour la tenue des réunions d'équipe. Nous demeurons disponibles pour vous répondre.

Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour la tenue des activités.

S'inscrire signifie s'engager à être présente.

* La carte de membre annuelle est disponible au coût de 4\$

Le Centre femmes de La Mitis est membre de l'R des centres de femmes du Québec et de la Table de concertation des groupes de femmes du Bas-St-Laurent.



- Important -

Le centre femmes vous rappelle que si vous êtes malades (rhume, grippe, gastro ou toutes autres maladies contagieuses)

Nous vous demandons de rester à la maison pour éviter les risques de contagions.

Merci de votre compréhension!
Cette consigne permet de préserver la santé de toutes les femmes qui fréquentent le centre.

Notre mission

- * Favoriser l'autonomie sociale, financière et affective des femmes.
- * Défendre les droits.
- * Travailler à l'amélioration des conditions de vie de toutes les femmes.

Nos activités sont toujours offertes afin de viser l'atteinte de ces objectifs

Bienvenue aux femmes à mobilité réduite

Un monte-escalier et un fauteuil roulant sont à votre disposition.

Veuillez utiliser la porte à l'avant de l'édifice:
1520 boul. Jacques-Cartier

Aide-Mémoire

Septembre

LUNDI 16 SEPT.

- 13h00: Lancement de la programmation + Atelier animé par Alexandra M.-Duguay (Santé mentale Qc)

MARDI 17 SEPT.

- 8h30: Déjeuner Dauphines

JEUDI 26 SEPT.

- 13h15: Rencontre biannuelle des travailleuses bénévoles

Octobre

MARDI 1ER OCT.

- 12h00: Dîner et atelier pour la 17^e Journée nationale des centres de femmes

MERCREDI 16 OCT.

- 10h30: Visite au Centre-femmes de Rimouski et au Musée régional

JEUDI 31 OCT.

- 8h30: Déjeuner Dauphines

Novembre

LUNDI 11 NOV.

- 18h15: Atelier société de performance; stress et anxiété (Animé par Lory Lavoie)

LUNDI 25 NOV.

- 13h15: Atelier droits (Animé par PLAIDD-BF)

Décembre

JEUDI 12 DÉC.

- 9h15: Pains-grillés & café: Sexualité saine et épanouissante (Animé par Héloïse)

MERCREDI 18 DÉC.

- 10h30: Accueil au centre le colombien
- 11h00: Brunch de Noël

- Nos groupes -

GRUPE MIROIR-MIROIR (IMAGE CORPORELLE)

Lundis et mardi (18h15) 7-15-21-28 Oct.
Animé par Héloïse

DAME DE COEUR (SANTÉ MENTALE)

Mardis (9h15) 5-12-19-26 Nov. et 3 Déc.
Animé par Geneviève



Programmation Automne- Hiver 2019

Accueil et référence
Écoute et support
Rencontre individuelle
Accompagnement
Atelier de formation
Groupe d'entraide



418-775-4090
1520 boul. Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 3K8

www.centrefemmesdelamitis.ca

 centre femmes Mitis

Nos groupes

Miroir - Miroir

L'obsession sur l'image corporelle dans notre société et les inégalités sociales ont un impact significatif dans la vie de la majorité des femmes. Le groupe Miroir/miroir, d'une durée de 4 rencontres, a pour but de permettre à toutes celles qui ont des enjeux d'estime personnelle liée à leur image corporelle d'amorcer un processus d'acceptation et de réconciliation avec leur corps.

Les places sont limitées à 12 femmes

Les dames de cœur

Ces 5 rencontres d'échanges en lien avec la santé mentale des femmes vous permettront de vous exprimer et de réfléchir aux façons possibles de protéger, d'alimenter et de soutenir votre santé mentale. Chaque rencontre comportera un thème d'information spécifique.

Les places sont limitées à 12 femmes

Septembre

LUNDI 16 SEPT.

13h00: Lancement de la programmation
13h45: La santé mentale: un potentiel invisible:
La santé mentale, tout comme la santé physique, est une composante essentielle au mieux-être de l'être humain. Toutefois, même si nous considérons la santé mentale comme importante, son invisibilité nous fait souvent oublier que lorsque celle-ci est bien entretenue, elle peut considérablement améliorer notre vision de soi, des autres et de la vie.



Atelier animé par Alexandra M.-Duguay
(Santé mentale Québec)

JEUDI 26 SEPT.

13h15: Rencontre biannuelle des travailleuses bénévoles.
Pour toutes celles qui s'impliquent déjà, ou qui désirent se joindre à l'équipe des bénévoles.

Animé par Geneviève et Héloïse

Octobre

MARDI 1ER OCT.

17^e Journée nationale des centres de femmes

12h00: Dîner collectif et atelier
Sous le thème : le travail invisible et la charge mentale, ça nous colle à la peau. Libérons-nous!

Mercredi 16 oct. (sortie à Rimouski)

Visite du Centre femmes de Rimouski, suivi d'une visite au Musée régional de Rimouski (2 expositions et Activité)

Départ de Mont-Joli (CF Mitis) : 10h30

Retour au CF -Mitis : 16h30

Gratuit (réservé aux membres actives)

Inscription obligatoire avant le 1er octobre
(max. 20 pers.)

Chaque femme doit apporter son lunch froid



Centre - FEMMES
de RIMOUSKI



MUSÉE RÉGIONAL DE RIMOUSKI

Novembre

LUNDI 11 NOV.

18h15: Stress et société de performance
Venez apprendre à connaître mieux ce qu'est le stress afin de le reconnaître, le contrôler et le soulager.

Animé par Lory Lavoie

LUNDI 25 NOV.

13h15: Atelier sur nos droits en santé

La présentation inclue la transmission d'outils de négociation et de communication dans le but d'outiller la personne participante à devenir son propre défenseur et à développer son autonomie à s'informer pour faire défendre ses droits.

Animé par l'organisme PLAIDD-BF

Décembre



JEUDI 12 DÉC.

9h15: Atelier sexualité saine et épanouissante.
Discutons sur comment respecter nos limites afin de vivre des expériences positives.

Animé par Héloïse.

MERCREDI 18 DÉC.



Brunch de Noël
Au centre le Colombien

Accueil des femmes : 10h30
(ouverture de la salle)

Repas: 11h00

Fin de l'activité 13h00



Visitez notre nouveau site internet



www.centrefemmesdelamitis.ca



Veillez prendre note, que lorsque la Commission Scolaire Des Phares suspend ses cours pour cause de tempête, le Centre femmes de La Mitis ferme ses portes.

Votre centre femmes est toujours à la recherche de bénévoles

Informez-vous auprès d'**Héloïse** pour obtenir plus de renseignements sur les possibilités d'implications.



À toutes celles qui ont participé aux programmes Antidote 1 et 2

Dès 8h30, accompagné des animatrices des programmes
- 17 septembre et 31 octobre (costumé) -