



# PROGRAMMATION D'ATELIERS

HEURES  
D'OUVERTURE  
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi  
8h00 à 16h30

[information@dmaindefemmes.org](mailto:information@dmaindefemmes.org)

229 Chemin Larocque  
Salaberry-de-Valleyfield




450 371-1500

## Avril 2024

Il est possible d'assister aux ateliers  
en mode virtuel sur la plateforme Zoom.  
En présence, il est préférable de réserver ta place.



### LES LUNDIS

9h30 à 11h30

|          |  |
|----------|--|
| 1 avril  | Fermé - Lundi de Pâques  |
| 8 avril  |  Séductrice à sa façon   animé par Arianne, stagiaire  |
| 15 avril | Pas d'atelier  |
| 22 avril |  Partie 1: L'écologie<br>Partie 2: Ps. Jeunesse / ORT |
| 29 avril |  Cercle d'écoute   en présence seulement              |



### LES MERCREDIS

13h30 à 15h30

|          |  |
|----------|--|
| 3 avril  |  L'engagement politique |
| 10 avril | Pas d'atelier  |
| 17 avril |  L'implication bénévole |
| 24 avril | Pas d'atelier  |

### LES JEUDIS

9h30 à 11h30

|          |  |
|----------|--|
| 11 avril |  Le pouvoir du moment présent animé par Jiana Saad<br>en présence seulement |
| 18 avril |  LGBT+ partout dans le monde  |
| 25 avril |  Cuisinons ensemble   en présence seulement<br>Inscription obligatoire      |



## Café causerie

Un espace d'échanges et de partages où les femmes sont invitées à exprimer leurs points de vue sur une variété de sujets.

17 avril

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole, prenons un moment pour mieux comprendre l'implication bénévole tellement importante entre autres dans le milieu communautaire. Que peut-on faire comme bénévolat à D'Main de Femmes ? Merci à nos bénévoles.

22 avril

En cette journée de la terre, nous allons discuter des actions que nous faisons ou voulons faire pour l'écologie en cohérence avec nos valeurs féministes. En deuxième partie, il y aura une présentation des services offerts par l'organisme Ps. Jeunesse / Option Ressource Travail.

## Entr'Elles



Une diversité d'ateliers axés sur la participation active des femmes et sur le partage de leurs pensées et de leurs expériences.

3 avril

Que veut dire l'engagement politique pour toi ? Comment peut-on aiguïser notre pensée critique politique et quelles sont les actions que nous pouvons poser ?

8 avril

Explorons ensemble les nuances de la séduction féminine, en discutant des connexions humaines.

11 avril

Viens explorer des possibilités de reprendre du pouvoir sur ta vie en te concentrant sur le moment présent et la pleine conscience. Découvre comment cela peut t'aider à améliorer ton bien-être émotionnel, à être plus créative, à gérer ton stress et bien plus encore. Cet atelier est disponible en présence seulement.

25 avril

Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant une recette. Cet atelier est disponible en présence seulement. **Inscription obligatoire date limite : mercredi 17 avril**

29 avril

Un cercle d'écoute chaleureux et bienveillant, où les femmes peuvent partager leurs expériences, leurs émotions et leurs pensées en toute confiance dans un environnement d'écoute empathique. Cet atelier est disponible en présence seulement.

## L'info pour Elles



Ateliers ayant pour objectif de transmettre de l'information pertinente sur plusieurs sujets d'intérêt pour les femmes.

18 avril

Ensemble, on en apprend un peu plus sur les enjeux liés à la diversité sexuelle et de genre dans le monde.

Il y a  
une place  
pour toi