



PROGRAMMATION D'ATELIERS

HEURES
D'OUVERTURE
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi
8h30 à 16h30

information@dmaindefemmes.org

229 Chemin Larocque
Salaberry-de-Valleyfield

450 371-1500

Avril 2026

Il est possible d'assister aux ateliers
en mode virtuel sur la plateforme TEAMS.
(Inscris-toi pour recevoir les informations)

En présence, il est préférable de réserver ta place.

LES LUNDIS

9h30 à 11h30

13 Avril



Choix des femmes : **spécial sexe**
Atelier animé par Brigitte, stagiaire en sexologie

27 Avril



Femme inspirante - Katsi'tsakwas Ellen Gabriel

LES MERCREDIS

13h30 à 15h30

15 Avril



Prendre sa place dans les conversations

22 Avril



Cuisinons ensemble | en présence seulement
Inscription obligatoire

29 Avril



Musique et émotions

LES JEUDIS

9h30 à 11h30

9 Avril



Cercle d'écoute | **en présence seulement**

23 Avril



L'implication bénévole



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.

13 Avril

Le choix des femmes, c'est une occasion de partager tes impressions sur différents sujets qui seront proposés par les participantes. Et si on y ajoutait un lien avec la condition féminine ?

23 Avril

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole, prenons un moment pour parler de la thématique annuelle "mission bénévolat" ! Viens partager tes expériences de bénévolat.

Entr'Elles



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

9 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.

22 Avril

Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant une recette. **Inscription obligatoire date limite : mercredi 15 avril 2026**

29 Avril

Explorons comment certaines chansons nous touchent, nous accompagnent ou nous donnent de la force. Un espace pour partager ce que la musique réveille en toi, que ce soit des souvenirs, des émotions ou un sentiment de liberté.

L'info pour Elles



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

15 Avril

Comment te sens-tu lorsque vient le moment de t'exprimer dans un groupe ? Ensemble, explorons des façons de gagner en confiance, d'affirmer ta voix et de prendre ta place avec assurance.

27 Avril

Viens découvrir le parcours d'une militante autochtone marquante, engagée pour la défense des droits et du territoire. Ensemble, explorons ce qui rend son action si inspirante pour les femmes d'hier et d'aujourd'hui.

Il y a
une place
pour toi