



# Programmation d'ateliers

## Avril 2021

VIRTUELLE

Heures d'ouverture  
du milieu de vie  
lundi au jeudi  
8h00 à midi  
13h00 à 16h30

**LUNDI**

10h00 à 11h30

**Déjeuner Vitamines +**

**MERCREDI**

14h00 à 15h30

**Entr'Elles**

**JEUDI**

10h00 à 11h30

**L'info pour Elles**

**Ouverture des salles virtuelles 30 minutes avant l'atelier**

-5-

Lundi de Pâques

**Fermé**



-12-

Le printemps



-19-

**Semaine de l'action bénévole  
du 18 au 24 avril 2021**

Le bénévolat



-26-

La pensée positive

-7-

**Journée mondiale de la santé**

La santé

-14-

**Café rencontre**

La culture du viol

-21-

**Créons ensemble**

Décorer un pot de fleurs...  
ou de légumes ?



-28-

**Café rencontre**

Mansplaning / Mecspliation

-8-

**Les pionnières**

Manon Rhéaume



-15-

**ATELIER SPÉCIAL**

**13h30 à 15h30**

Nutritionniste invitée :

Francine Prévost

-22-

**Jour de la terre**

L'environnement, un nouvel  
enjeu de la charge mentale

-29-

Le contrôle du corps des  
femmes à travers l'histoire

77 rue Saint-Charles  
Salaberry-de-Valleyfield

**450 371.1500**

Il y a  
une place  
pour toi



# Déjeuner Vitamines +

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

**12 avril**

On entend souvent que le printemps, c'est le renouveau. Est-ce vrai pour tout le monde ? Et pour toi, que représente l'arrivée du printemps ?

**19 avril**

Qu'est-ce que le bénévolat ? Pourquoi faire du bénévolat ? Viens partager avec les autres participantes tes expériences en tant que bénévole.

**26 avril**

Qu'est-ce que la pensée positive ? Quel est ton discours intérieur face aux situations de ta vie ?

## Entr'Elles

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

**7 avril**

C'est quoi pour toi être en bonne santé ? Est-ce que la santé est seulement physique ? Fais-tu des choses pour prendre soin de ta santé ?

**14 avril**

Qu'est-ce que la culture du viol ? Viens t'exprimer sur ce grand problème sociétal qui banalise les agressions à caractère sexuel.

**21 avril**

Passes à D'Main de Femmes chercher tout le matériel nécessaire afin de décorer un pot. Dans ce même atelier tu pourras apprendre comment partir des semis et partager tes connaissances sur ce sujet.

**28 avril**

Que veulent dire ces termes ? Est-ce que tu en as entendu parler ou déjà vécue ? Viens partager tes expériences de vie avec les autres participantes.

## L'info pour Elles

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

**8 avril**

Manon Rhéaume la seule femme ayant obtenu un contrat dans la LNH. Elle est une gardienne de but de hockey sur glace et olympienne canadienne. Viens découvrir son parcours de vie.

**15 avril**

Cet atelier sera animé par Francine Prévost, nutritionniste. Tu es intéressée à faire des choix alimentaires plus éclairés ? Viens t'informer et t'outiller sur l'alimentation.

**22 avril**

Viens comprendre pourquoi l'environnement est devenu un enjeu de la charge mentale. Crois-tu que les femmes sont davantage touchées par cette charge mentale et pourquoi ?

**29 avril**

Le contrôle du corps des femmes va de pair avec la domination masculine depuis la nuit des temps : quelles sont les origines ? Sous quelles formes ? Quelles répercussions ? Et aujourd'hui ?

## Invitation ciné-rencontre

Nous t'offrons l'occasion de visionner le film "Antigone" gratuitement. Tu dois t'inscrire afin de recevoir le lien zoom pour y avoir accès.

**lundi le 26 avril à 19h00**

nous t'invitons à te brancher pour une discussion.

**Inscription avant le 22 avril 2021**

Cette activité est possible grâce à la collaboration de :



**Besoin d'information supplémentaire # 450 371-1500**