



PROGRAMMATION D'ATELIERS

HEURES
D'OUVERTURE
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi
8h00 à 16h30

450 371-1500

229 Chemin Larocque
Salaberry-de-Valleyfield

Janvier 2023

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
Déjeuner
Vitamines +
9h30 à 11h30



- 9 Jan. Vivre ses émotions
- 16 Jan. La routine matinale
- 23 Jan. Les mythes entourant la sexualité des femmes âgées | animé par Daphnée, stagiaire
- 30 Jan. L'examen gynécologique

LES MERCREDIS
Entr'Elles
13h30 à 15h30



- 4 Jan. Café rencontre | Comment ça va ?
- 11 Jan. Enjeu du moment
- 18 Jan. Cuisinons ensemble | en présence seulement | Inscription obligatoire
- 25 Jan. Série féministe | Le commérage

LES JEUDIS
L'info pour Elles
9h30 à 11h30



- 12 Jan. Documentaire: les principes du plaisir, partie 1 - nos corps
- 19 Jan. Je suis l'architecte de mon expérience | invitée Jiana Saad
- 26 Jan. Documentaire: les principes du plaisir, partie 2 - nos têtes



Déjeuner Vitamines +

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

Lundi 9 Jan. Quelles sont les émotions de base ? Quelles sont les stéréotypes concernant les émotions ? Est-ce que ces stéréotypes ont une influence sur tes émotions ou sur la façon dont tu les vives ?

Lundi 16 Jan. As-tu une routine matinale ? Est-ce utile ? Crois-tu que ce soit une pression pour que les femmes soient plus productives ? Nous sommes curieuses de connaître ton opinion !

Lundi 23 Jan. As-tu déjà entendu des mythes autour de la sexualité des femmes âgées ? Est-ce qu'ils t'ont déjà affectée ? Viens discuter et déconstruire ces mythes.

Lundi 30 Jan. Est-ce un rendez-vous médical que tu appréhendes ? Par pudeur, peur, appréhension, mauvaises expériences, ou autres raisons ? Viens en discuter entre femmes.

Entr'Elles



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

Mercredi 4 Jan. Après le congé des fêtes, on a hâte de te voir pour échanger et savoir comment tu vas.

Mercredi 11 Jan. Dans cet atelier, nous prendrons le temps de discuter, d'échanger ou de nous informer sur un enjeu en lien avec les conditions de vie des femmes qui a émergé dans les dernières semaines.

Mercredi 18 Jan. 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 11 janvier**

Mercredi 25 Jan. Quels effets crois-tu que le commérage peut avoir sur les luttes que nous menons ? Comment les valeurs féministes peuvent-elles nous aider à mieux communiquer ?

L'info pour Elles



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

Jeudi 12 Jan. Série Netflix - Oubliez des siècles de tabous et d'idées fausses, et découvrez la vérité sur les orgasmes féminins et les nombreux chemins qui mènent au plaisir physique.

Jeudi 19 Jan. Nous démarrons la journée avec une certaine quantité d'énergie à dépenser. À nous de décider la façon dont nous la dépensons. Jiana Saad nous fera découvrir des techniques pour aider à mieux gérer notre batterie intérieure.

Jeudi 26 Jan. Série Netflix - Pourquoi éprouve-t-on du désir ? Découvrez les secrets de l'érotisme, les effets des hormones et les liens profonds entre notre corps et notre esprit.

Horaire des fêtes

D'MAIN DE FEMMES SERA FERMÉ À COMPTER DU 23 DÉCEMBRE 2022.

NOUS SERONS DE RETOUR LE 4 JANVIER 2023.

Toute l'équipe te souhaite une bonne année 2023 !