



# PROGRAMMATION D'ATELIERS

## Juin 2022

HEURES  
D'OUVERTURE  
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi  
8h00 à 16h30

450 371-1500

229 Chemin Larocque  
Salaberry-de-Valleyfield

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 +  
10h00 à 11h30



- |         |  |
|---------|--|
| 6 Juin  | L'importance de la nature                    |
| 13 Juin | Quoi faire cet été dans la région ?          |
| 20 Juin | Multiculturalisme avec Julie Dionne du CRESO |
| 27 Juin | Être célibataire                             |

LES MERCREDIS  
Entr'Elles  
14h00 à 15h30



- |         |   |
|---------|---|
| 1 Juin  | La sororité   |
| 8 Juin  | L'éco-anxiété   |
| 15 Juin | Atelier spécial animé par Édith, stagiaire à D'Main de Femmes               |
| 22 Juin | Cuisinons ensemble   en présence seulement   <b>Inscription obligatoire</b> |
| 29 Juin | Femmes sans enfant  |

LES JEUDIS  
L'info pour Elles  
10h00 à 11h30



- |         |  |
|---------|--|
| 9 Juin  | Les dépendances  |
| 16 Juin | Le féminisme autochtone  |
| 23 Juin | L'ABC pour cultiver sa résilience -partie 1 - animé par Marie-Ève Langlois |
| 30 Juin | L'ABC pour cultiver sa résilience -partie 2 - animé par Marie-Ève Langois  |



## 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 6 Juin** | Est-ce que la nature est importante pour toi ? Quels bienfaits t'apporte-t-elle ? Quelle relation entretiens-tu avec elle ? Est-ce un luxe pour une femme de passer du temps dans la nature ?
- Lundi 13 Juin** | Qu'est-ce qu'il y a à faire dans la région cet été ? Catherine, conseillère aux entreprises récréo touristique de la MRC de Beauharnois-Salaberry vient nous en parler. Viens partager tes idées d'activités estivales.
- Lundi 20 Juin** | Une intervenante du CRESO, qui a beaucoup voyagé et qui travaille avec les personnes nouvellement arrivées au Québec, vient nous partager les réalités et la richesse du multiculturalisme.
- Lundi 27 Juin** | Qu'est-ce que ça implique pour une femme d'être célibataire de nos jours ? Existe-t-il une pression pour former un couple ? Ressens-tu cette pression ? Tes amies la ressentent-elles ?

## 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 1 Juin** | La sororité, est-ce que ça existe vraiment ? Ici, on discute de ce qu'est la solidarité féminine et des traces laissées par le patriarcat sur ce concept d'entraide féminine.
- Mercredi 8 Juin** | C'est quoi l'éco-anxiété ? On démystifie ici un type d'anxiété de plus en plus présent dans notre société.
- Mercredi 15 Juin** | Atelier spécial animé par Édith qui fait un stage à D'Main de Femmes. Sujet à découvrir lors de l'atelier.
- Mercredi 22 Juin** | 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 15 juin**
- Mercredi 29 Juin** | Être une femme, est-ce que ça rime automatiquement avec maman ? Existe-t-il une pression dans notre société ? Avons-nous une réelle liberté de choix ?

## L'info pour Elles



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

- Jeudi 9 Juin** | Quelles sont les différents types de dépendances et leurs impacts sur le cerveau ? Comment les dépendances touchent les femmes à divers niveaux ?
- Jeudi 16 Juin** | Ça ressemble à quoi le féminisme autochtone au Québec ? Quelles sont les luttes que mènent ces femmes ? Comment être des alliées ?
- Jeudi 23 Juin** | Atelier sur l'ABC de la résilience - partie 1  
Le changement et ses effets sur soi, notre adaptation et nos émotions. La résilience: comment cultiver notre potentiel résilient !
- Jeudi 30 Juin** | Atelier sur l'ABC de la résilience - partie 2  
Le changement et ses effets sur soi, notre adaptation et nos émotions. La résilience: comment cultiver notre potentiel résilient !

Il y a  
une place  
pour toi