



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

Mai 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



- 1 Mai Les femmes et le travail
- 8 Mai Enjeu du moment
- 15 Mai La famille
- 22 Mai Fermé
- 29 Mai Prendre une pause

LES MERCREDIS
Entr'Elles
13h30 à 15h30



- 3 Mai La santé mentale des femmes post-pandémie
- 10 Mai Café rencontre | Lâcher prise
- 17 Mai Café rencontre | Être une alliée de la communauté LGBT+ un premier pas
- 24 Mai Créons ensemble | en présence seulement | Inscription obligatoire
- 31 Mai Série féministe | Être ambassadrice du féminisme

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



- 11 Mai Conférence Inform'elle Testament et succession
- 18 Mai La courbe du deuil
- 25 Mai Les femmes et le sport



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
1 Mai Viens souligner cette journée internationale des travailleuses en discutant de l'histoire et du cheminement des femmes qui ont fait leur place sur le marché du travail rémunéré.

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

Lundi
15 Mai Viens souligner la journée internationale des familles. Viens réfléchir sur la définition du mot famille et de la place qu'y jouent les femmes.

Lundi
22 Mai Fermé - Journée nationale des patriotes

Lundi
29 Mai Que veut dire prendre une pause pour toi ? As-tu des stratégies qui t'aident à prendre une pause.

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
3 Mai La pandémie a affecté plusieurs sphères de nos vies. Penses-tu que la santé mentale des femmes a été affectée au cours des 3 dernières années ?

Mercredi
10 Mai Que veut dire pour toi lâcher prise ? Est-ce que les femmes ont le droit de lâcher prise ?

Mercredi
17 Mai Viens souligner cette journée internationale contre l'homophobie et la transphobie en discutant des possibilités d'être une alliée de la communauté LGBTQ+.

Mercredi
24 Mai Nous t'invitons à venir partager un moment agréable et créatif en lien avec le nouveau projet: jardin D'Main de Femmes. Il se pourrait que l'atelier se déroule dans la cour extérieure de l'organisme. **Inscription obligatoire date limite: mercredi 17 mai**

Mercredi
31 Mai Dans cet atelier nous allons aborder ce qui pourrait être des bons atouts pour être une ambassadrice du féminisme.

L'info pour Elles

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



Jeudi
11 Mai Parler de testament ne fait ni vieillir, ni mourir... Pour distribuer ton héritage comme tu le souhaites, il faut le planifier.

Jeudi
18 Mai Nous vivons plusieurs deuils dans nos vies à différents niveaux. Viens en apprendre davantage sur les différentes manières de traverser les périodes de deuil.

Jeudi
25 Mai Crois-tu que les femmes font encore face à des défis pour pratiquer leur sport préféré ? Viens en apprendre plus et réfléchir sur les pistes de solution.

Il y a
une place
pour toi