



# PROGRAMMATION D'ATELIERS

HEURES  
D'OUVERTURE  
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi  
8h30 à 16h30

[information@dmaindefemmes.org](mailto:information@dmaindefemmes.org)

229 Chemin Larocque  
Salaberry-de-Valleyfield

450 371-1500

## Mai 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

4 Mai



Atelier surprise !

11 Mai



La sororité en action

25 Mai



Parlons d'actualité

### LES MERCREDIS

13h30 à 15h30

6 Mai



Balado du Projet SAVIE: Naviguer l'invisible

13 Mai



Cercle d'écoute | en présence seulement

20 Mai



Cuisinons ensemble | en présence seulement  
Inscription obligatoire

27 Mai



Les petits plaisirs du quotidien

### LES JEUDIS

9h30 à 11h30



## 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.

**25 Mai**

Nous t'invitons à venir jeter un coup d'œil à l'actualité des derniers jours en y posant un regard féministe.

**27 Mai**

Prenons un moment pour partager ces petites choses qui nous font du bien : un bon café, une balade, un souvenir doux ou un moment juste pour soi. Un espace léger pour se déposer et échanger de la joie simple, 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.

**4 Mai**

Avec simplicité et sans pression : discussion, activité créative ou partage léger, on ne sait jamais tout à fait où cet atelier nous mènera. L'important est d'être ensemble, entre femmes... avec une petite dose de surprise et de curiosité.

**11 Mai**

Explorons ensemble comment la solidarité, l'entraide et le soutien entre femmes peuvent transformer la société. Ensemble, découvrons des gestes concrets pour cultiver une sororité vivante et inspirante au quotidien.

**13 Mai**

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.

**20 Mai**

Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant une recette. **Inscription obligatoire date limite : mercredi 13 mai 2026**

## L'info pour Elles



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

**6 Mai**

Comment exister dans des milieux qui ne nous voient pas ? -Viens écouter un épisode du Balado du projet SAVIE, suivi d'une discussion.

Il y a  
une place  
pour toi