



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

Novembre 2022

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



- 7 Nov La jalousie
- 14 Nov La liberté
- 21 Nov La sexualité chez les enfants | animé par Daphnée, stagiaire
- 28 Nov Faire de son mieux

LES MERCREDIS
Entr'Elles
13h30 à 15h30



- 2 Nov La différence entre conflit et violence
- 9 Nov **Café rencontre** | Les femmes et les saisons
- 16 Nov **Journée internationale de la tolérance**
La tolérance face aux différences
- 23 Nov **Cuisinons ensemble** | en présence seulement | **Inscription obligatoire**
- 30 Nov **Café rencontre** | Les passe-temps

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



- 10 Nov La résilience: l'affaire de tous !
- 17 Nov La résilience: l'affaire de tous ! (suite)
- 24 Nov La violence conjugale et l'entourage



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
7 Nov

Que veut dire la jalousie pour toi ? Peut-il y avoir des contextes où la jalousie n'est pas automatiquement toxique, et ce, peu importe le genre de relation ?

Lundi
14 Nov

Que veut dire être libre pour toi ? Viens discuter de ce concept si important dans notre lutte pour l'égalité.

Lundi
21 Nov

Cet atelier abordera des sujets sexologiques en lien avec les enfants. Selon toi, comment les stéréotypes de genre influencent nos enfants ?

Lundi
28 Nov

On entend souvent qu'il est important de faire de son mieux. Qu'est-ce que ça signifie pour toi ?

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
2 Nov

Est-il normal de vivre des conflits ? Qu'en est-il de la violence ? Viens discuter de ces situations qui peuvent avoir des conséquences très différentes dans la vie des femmes.

Mercredi
9 Nov

Est-ce que les femmes sont influencées par la nature ? Les cycles ; saisons, luminosité, jour et nuit, règles, etc. Penses-tu que se reconnecter à la nature, peut amener plus d'équilibre dans ta vie ?

Mercredi
16 Nov

Quelle est ta définition de la tolérance ? Penses-tu que la tolérance aux différences est suffisante pour atteindre une réelle société inclusive ?

Mercredi
23 Nov

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 16 novembre**

Mercredi
30 Nov

Crois-tu qu'il soit important de bien se connaître afin de découvrir des passe-temps qui nous font du bien ? Penses-tu que les passe-temps sont genrés ?

L'info pour Elles



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

Jeudi
10 Nov

Lors de cet atelier, Sadia de Résilience Rive-Sud abordera la résilience d'un point de vue collectif. Nous parlerons de l'écoute active, de l'importance de connaître nos limites et de budgéter notre énergie.

Jeudi
17 Nov

Suite de l'atelier de Sadia de Résilience Rive-Sud qui abordera la résilience d'un point de vue collectif. Nous parlerons de l'écoute active, de l'importance de connaître nos limites et de budgéter notre énergie.

Jeudi
24 Nov

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, la conférencière Nathalie Trottier, survivante et experte de vécus en matière de violence conjugale, viendra nous parler de l'aide que l'entourage peut offrir à une victime de violence conjugale.

Il y a
une place
pour toi