



PROGRAMMATION D'ATELIERS

Novembre 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.

HEURES
D'OUVERTURE
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi
8h30 à 16h30

information@dmaindefemmes.org

229 Chemin Larocque
Salaberry-de-Valleyfield

450 371-1500

LES LUNDIS 9h30 à 11h30

2 Nov



Atelier surprise !

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.

9 Nov



Les femmes qui nous inspirent autour de nous

Prends un moment pour partager et découvrir les femmes qui t'inspirent au quotidien. Un échange chaleureux autour de leurs forces, de leurs parcours et de leur impact dans nos vies.

16 Nov



Cercle d'écoute | en présence seulement

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.

23 Nov



La charge mentale verte

Qu'est-ce que la charge mentale verte ? A-t-elle des impacts sur ton bien-être. Viens apprendre et échanger sur cette réalité et explorer des pistes pour alléger ce fardeau souvent invisible.

30 Nov



L'amitié

Viens échanger sur l'amitié, la place qu'elle prend dans ta vie et l'importance des relations bienveillantes dans nos vies.

LES MERCREDIS 13h30 à 15h30

4 Nov



Respect +

À travers un webdocumentaire interactif, on découvre les réalités de jeunes du Burkina Faso, du Bénin et d'Haïti et échangeons sur le consentement, les normes sociales et l'autonomie sexuelle.

11 Nov



Atelier spécial stagiaire

Viens participer à une activité animée par une stagiaire autour d'un sujet qui lui tient à cœur. Un moment d'échange, de réflexion et de découverte dans une ambiance conviviale et accueillante.

18 Nov



Cuisinons ensemble | Inscription obligatoire - en présence seulement

Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant une recette. **Inscription obligatoire : mercredi 10 novembre.**

25 Nov



12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

Dans le cadre des 12 jours d'actions, on prend un moment pour réfléchir, échanger et sensibiliser autour des violences faites aux femmes et de leurs conséquences.



PROGRAMMATION D'ATELIERS

Décembre 2026

HEURES
D'OUVERTURE
DU MILIEU DE VIE

Lundi au jeudi
8h30 à 16h30

information@dmaindefemmes.org

229 Chemin Larocque
Salaberry-de-Valleyfield

450 371-1500

LES LUNDIS 9h30 à 11h30

7 Déc



Penser à soi

Le temps des Fêtes est souvent marqué par de nombreuses attentes et responsabilités qui reposent encore largement sur les femmes. Donne toi un espace pour réfléchir à tes besoins, reconnaître tes limites et échanger sur l'importance de prendre soin de toi sans culpabilité.

14 Déc



Cercle d'écoute | en présence seulement

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.

LES MERCREDIS 13h30 à 15h30

2 Déc



Choix des femmes

Le choix des femmes c'est une occasion de partager tes impressions sur différents sujets qui seront proposés par les participantes. Et si on y ajoutait un lien avec la condition féminine ?

9 Déc



Les différentes fêtes

Saviez-vous que plusieurs fêtes sont célébrées au mois de décembre partout dans le monde? Ensemble, explorons différentes traditions culturelles et religieuses afin de mieux comprendre leur histoire, leur sens et la richesse de la diversité qui nous entoure.

Horaire des fêtes



D'MAIN DE FEMMES SERA FERMÉ
À COMPTER DU 21 DÉCEMBRE 2026.

NOUS SERONS DE RETOUR LE MARDI 5 JANVIER 2027.

Toute l'équipe te souhaite
une bonne année 2027 !



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.



Entr'Elles

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



L'info pour Elles

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