



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

Octobre 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



3 Oct

Citations inspirantes

10 Oct

Fermé

17 Oct

Vivre ses émotions

24 Oct

Les ingrédients d'une relation saine

31 Oct

Respect de la diversité culturelle

LES MERCREDIS
Entr'Elles
13h30 à 15h30



5 Oct

La dépression saisonnière

12 Oct

L'intimidation

19 Oct

Cuisinons ensemble | en présence seulement | **Inscription obligatoire**

26 Oct

Café rencontre | Femmes et pauvreté

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



13 Oct

À quoi sert une sexologue ? | animé par Daphnée, stagiaire

20 Oct

Conférence sur le mandat de protection

27 Oct

La maltraitance des aînées



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
3 Oct

Viens proposer différentes citations et en discuter. Est-ce que certaines ont une signification particulière pour toi ? Viennent-elles parfois avec un lot de pression sociale et de performance ?

Lundi
10 Oct

Fermé - Action de grâces

Lundi
17 Oct

Quelles sont les émotions de base ? Quelles sont les stéréotypes concernant les émotions ? Est-ce que ces stéréotypes ont une influence sur tes émotions ou sur la façon dont tu les vis ?

Lundi
24 Oct

Dans la vie de tous les jours, tu rencontres plusieurs personnes et tu développes des relations en tous genres. Quels sont les éléments les plus importants pour te sentir bien dans une relation ?

Lundi
31 Oct

L'Halloween est une occasion de te déguiser et de t'amuser et cela est absolument possible, dans le respect de la diversité culturelle. Viens en apprendre davantage sur l'appropriation culturelle. Tu peux venir déguisée.

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
5 oct

As-tu déjà entendu parler de la dépression saisonnière ou du trouble affectif saisonnier ? Peut-on faire quelque chose pour préparer notre santé mentale à la saison froide ?

Mercredi
12 Oct

Penses-tu que l'intimidation n'affecte que les jeunes ? Quels sont les outils qui peuvent t'aider si tu es victime ou témoin d'une situation d'intimidation ?

Mercredi
19 Oct

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 12 octobre**

Mercredi
26 Oct

Quand il est question de pauvreté, d'importantes inégalités persistent toujours dans la société. Viens en discuter avec nous.

L'info pour Elles



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

Jeudi
13 oct

Cet atelier abordera les fonctions d'une sexologue et les services qu'elle peut offrir. On discutera ensemble des cinq dimensions de la sexualité.

Jeudi
20 oct

Me Fanny Durocher, notaire, nous expliquera les raisons et la procédure pour rédiger un mandat de protection, les éléments pouvant y être inclus, les conséquences légales en cas d'absence de mandat, les responsabilités du mandataire, etc.

Jeudi
27 Oct

La maltraitance touche-t-elle plus les femmes âgées ? Cet atelier est pour t'informer, te sensibiliser sur la maltraitance faites aux personnes âgées afin de t'aider à reconnaître et à agir contre celle-ci.



Dîner d'Halloween

Toute l'équipe t'invite à venir partager un repas dans une ambiance festive.

Lundi
31 octobre
12h00

Inscription obligatoire avant le 24 octobre
pour avoir un repas.

