



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

Août 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 +
10h00 à 11h30



1 Août

Te reposes-tu lorsque tu es en vacances ?

22 Août

Choix des femmes

29 Août

Comment ça va et rappel du code de vie

LES MERCREDIS

Entr'Elles
14h00 à 15h30



3 Août

Les 5 langages de l'amour

24 Août

L'empowerment

31 Août

La zoothérapie

LES JEUDIS

L'info pour Elles
10h00 à 11h30



L'info pour Elles en relâche pour la période estivale



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 Août | Est-ce que les vacances sont un moment de détente pour les femmes ? Qu'est-ce que ça implique pour toi les vacances d'été ? Comment se reposer réellement ?
- Lundi
22 Août | Le choix des femmes c'est une occasion de partager tes impressions sur différents sujets qui seront proposés par les participantes.
- Lundi
29 Août | Après la période estivale on a hâte de te voir pour échanger et savoir comment tu vas. On profite aussi du retour des vacances pour se rappeler nos règles de vie en groupe.

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 Août | On démystifie ce fameux livre de Gary Chapman. On s'informe sur les différentes manières de comprendre et respecter nos besoins émotionnels et ceux des autres.
- Mercredi
24 Août | Qu'est-ce que l'empowerment ? Peut-on l'appliquer et le cultiver au quotidien ? On s'inspire de femmes qui le mettent en pratique.
- Mercredi
31 Août | Qu'est-ce que la zoothérapie ? Quels sont ses effets ? Quels changements un animal peut avoir sur notre vie ?
Invitée: Suzanne Legault du centre de zoothérapie communautaire de Valleyfield.

L'info pour Elles



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

- Jeudi | **L'info pour Elles en relâche pour la période estivale.**



**Le centre sera fermé à compter du 5 août.
Nous serons de retour le lundi le 22 août 2022.**

Bonne vacances à toutes !

