



PROGRAMMATION D'ATELIERS ESTIVALES

Juillet 2026 et Août 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

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

6 Juillet



Les vacances

13 Juillet



Compliments entre femmes

20 Juillet



Femmes dans la construction

31 Août



Parlons d'actualité

LES MERCREDIS 13h30 à 15h30

1 Juillet



Jeu quiz: les droits des femmes au Canada

8 Juillet



Le rapport au temps

22 Juillet



Atelier surprise !

26 Août



Comment ça va ?

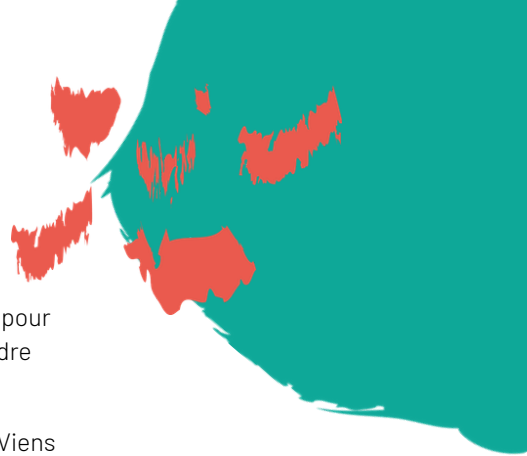
LES JEUDIS 9h30 à 11h30

La plage d'atelier du jeudi fait relâche pour la période estivale



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.



6 Juillet

As-tu des vacances estivales ? Que fais-tu pour te ressourcer ? Prendre du temps pour soi, est-ce important ? Sommes-nous toutes égales lorsqu'il est question de prendre soin de soi ? Viens jaser en groupe autour de ce sujet.

20 Juillet

Les métiers de la construction sont encore largement occupés par des hommes. Viens discuter de la place des femmes dans ce domaine, des défis qu'elles rencontrent et des changements qui s'opèrent peu à peu.

31 Août

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

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.



1 Juillet

Un petit jeu interactif pour démystifier certains faits sur l'histoire et les droits des femmes au Canada. Une façon ludique d'apprendre et de discuter ensemble.

8 Juillet

Dans cet atelier viens discuter de tes perceptions par rapport au temps : trop, pas assez, autrement, etc. Ensemble discutons de ces effets ou impacts sur nous.

13 Juillet

A-t-on de la difficulté à recevoir les compliments ? Prenons un moment pour réfléchir à la manière dont les femmes peuvent se soutenir et s'encourager entre elles. Une activité simple pour pratiquer la bienveillance et la sororité.

22 Juillet

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.

26 Août

Après la période estivale, on a hâte de te voir pour échanger et savoir comment tu vas.



Vacances estivales

**D'Main de Femmes sera fermé à compter du 27 juillet.
Nous serons de retour le lundi 16 août 2026.**