



# 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

## Mai 2022

Les places sont limitées pour les ateliers en présence:  
afin de t'assurer de pouvoir assister aux ateliers,  
il est préférable de réserver ta place.

LES LUNDIS  
Déjeuner  
Vitamines +  
10h00 à 11h30



2 Mai

Choix des femmes

9 Mai

Arrêter d'avoir peur de déranger

16 Mai

L'idéologie de la famille

23 Mai

Fermé

30 Mai

Célébrer ses succès

LES MERCREDIS  
Entr'Elles  
14h00 à 15h30



4 Mai

Semaine de la santé mentale du 2 au 8 mai 2022  
La santé mentale

11 Mai

Les régimes

18 Mai

Créons ensemble | Inscription obligatoire

25 Mai

L'âgisme

LES JEUDIS  
L'info pour Elles  
10h00 à 11h30



12 Mai

Mon corps, mon allié ! Invitée : Andréanne Leclerc, sexologue

19 Mai

Les femmes et l'argent

26 Mai

La charge émotionnelle



## 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 2 Mai** | Le choix des femmes c'est une occasion de partager tes impressions sur différents sujets qui seront proposés par les participantes.
- Lundi 9 Mai** | S'excuser sans raison ? Se sentir mal de demander ? Avoir peur de déranger ? On discute et on découvre des trucs pour reprendre la place qui nous revient.
- Lundi 16 Mai** | Qu'est-ce que la famille représente pour toi ? Est-elle importante ? Viens discuter avec les autres participantes des différentes familles présentes dans la société.
- Lundi 23 Mai** | **D'Main de Femmes est fermé.**
- Lundi 30 Mai** | C'est si facile d'oublier d'apprécier nos succès. Qui sinon nous-même peut nous féliciter ? Viens discuter et apprendre de nouveaux trucs pour te célébrer au quotidien.

## 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 4 Mai** | La santé mentale qu'est-ce que c'est ? Comment en prendre soin ? Comment t'outiller pour faire face aux épreuves ?
- Mercredi 11 Mai** | Ah les régimes ! En as-tu déjà suivi ? Le poids santé, l'IMC, les critères de beauté, est-ce nécessaire ? On démystifie ici toutes nos croyances et expériences face aux différents régimes proposés.
- Mercredi 18 Mai** | Création d'un cadre photo d'une femme qui t'a personnellement inspirée. Nous créerons ensuite un petit musée dans notre bibliothèque avec l'ensemble des créations.  
**Inscription obligatoire date limite: mercredi 11 mai**
- Mercredi 25 Mai** | Se sent-on invisible après 50 ans ? Devient-on invisible après 50 ans ? Dans quelle mesure la société nous fait-elle intégrer ce discours ?

## L'info pour Elles



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

- Jeudi 12 Mai** | As-tu une relation compliquée avec ton corps ? Viens échanger sur l'image corporelle. Nous allons discuter du développement d'une image corporelle positive à tous les âges.
- Jeudi 19 Mai** | Quel rapport les femmes entretiennent-elles avec l'argent ? On explore ici ce thème sous l'angle de l'intimité. L'argent et le couple, un tabou moderne ? Inspiré du balado de Marie-France Bazzo et Marie Grégoire disponible sur:  
<https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/balados/les-femmes-et-largent/>
- Jeudi 26 Mai** | La charge émotionnelle, c'est quoi ? On la démystifie, on la cerne, on la comprend. Comment l'alléger ? Viens discuter avec nous d'une charge qui est majoritairement féminine.

Il y a  
une place  
pour toi