



# 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

## Avril 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



4 Avril

Oser prendre des risques

11 Avril

Changer son discours interne

18 Avril

Fermé - Joyeuses Pâques

25 Avril

Organisme invité: L'ABC de la Famille

LES MERCREDIS  
Entr'Elles  
14h00 à 15h30



6 Avril

Message à moi-même

13 Avril

Les relations interpersonnelles

20 Avril

Cuisinons ensemble | Inscription obligatoire

27 Avril

Semaine de l'action bénévole du 24 au 30 avril 2022  
Donner de son temps sans s'épuiser

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



14 Avril

Les relations toxiques

21 Avril

L'éco-féminisme

28 Avril

Petit manifeste de la masturbation féminine



## 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 4 Avril** | Qu'est-ce que ça veut dire pour toi prendre des risques ? En prends-tu ? Comment te sens-tu lorsque tu sors de ta zone de confort ?

**Lundi 11 Avril** | Entends-tu parfois une petite voix qui n'est pas toujours douce ? As-tu des trucs pour la faire taire ? Ou du moins baisser son volume ? Comment la transformes-tu ?

**Lundi 18 Avril** | **D'Main de Femmes est fermé. Joyeuses Pâques à toutes nos membres.**

**Lundi 25 Avril** | Caroline Beaulne de L'ABC de la famille viens nous présenter cet organisme qui est à Salaberry-de-Valleyfield. Elle nous parle des services offerts, des activités et des partenariats potentiels.

## 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 6 Avril** | On se donne rarement des compliments à soi-même. Viens réfléchir à tes forces, tes qualités, tes bons coups et te préparer un message à toi-même.

**Mercredi 13 Avril** | Connais-tu le triangle bourreau, victime et sauveuse ? Savais-tu qu'il est souvent présent dans nos relations ? Comment le reconnaître ? Et comment s'en sortir ?

**Mercredi 20 Avril** | Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant des recettes inspirées du temps des sucres.  
**Inscription obligatoire date limite : mercredi 13 avril**

**Mercredi 27 Avril** | Peut-on avoir des limites lorsqu'on donne de son temps ? Connais-tu les tiennes ? Les respectes-tu ? Si oui, comment fais-tu ? Si non, quels sont les impacts dans ta vie ?

## L'info pour Elles



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

**Jeudi 14 Avril** | On s'inspire d'India Desjardins et on analyse les relations idéalisées. Quel genre de relation nous sont proposées dans les films ? Le prince charmant serait-il un salaud ?

**Jeudi 21 Avril** | C'est quoi ça l'éco-féminisme ? Ici, on découvre ce en quoi les éco-féministes croient et ce qu'elles revendiquent. On démystifie tout ça ensemble.

**Jeudi 28 Avril** | Ce petit manifeste, à la fois éducatif, revendicateur et décomplexé, a pour objectifs de briser les tabous qui entourent la sexualité des femmes et d'encourager les femmes de tous âges à partir à la découverte de leur corps.

Il y a  
une place  
pour toi