



PROGRAMMATION D'ATELIERS

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

Janvier 2025

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 9h30 à 11h30

13 Janv



La culpabilité

20 Janv



Série mobilisation | Marche mondiale à travers le monde

27 Janv



Choix des femmes

LES MERCREDIS 13h30 à 15h30

8 Janv



Comment ça va ?

15 Janv



Visionnement du documentaire: Les Héritières
en présence seulement

29 Janv



Cercle d'écoute | en présence seulement

LES JEUDIS 9h30 à 11h30

9 Janv



Mettre ses limites

23 Janv



Cuisinons ensemble | en présence seulement
Inscription obligatoire



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.

8 Janv

Comment ça va ? – Après le congé des fêtes, on a hâte de te voir pour échanger et savoir comment tu vas.

9 Janv

Est-il difficile de poser ses limites quand on est une femme ? Explorons ensemble comment identifier et affirmer nos besoins pour préserver notre bien-être.

27 Janv

Le choix des femmes c'est une occasion de partager tes impressions sur différents sujets qui seront proposés par les participantes . Et si on y ajoutait un lien avec la condition féminine.

Entr'Elles



Une diversité d'ateliers axés sur la participation active des femmes et sur le partage de leurs pensées et de leurs expériences.

13 Janv

Ensemble, explorons les sources de ce sentiment et comment il affecte notre bien-être, tout en partageant des stratégies pour apprendre à le gérer.

23 Janv

Nous t'invitons à venir partager un bon moment en cuisinant une recette. **Inscription obligatoire date limite : mercredi 16 janvier**

29 Janv

Un cercle d'écoute chaleureux et bienveillant, où les femmes peuvent partager leurs expériences, leurs émotions et leurs pensées en toute confiance dans un environnement d'écoute empathique.

L'info pour Elles



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

15 Janv

Viens visionner le documentaire Les Héritières, qui met en lumière des femmes inspirantes du Québec. Le visionnement sera suivi d'une discussion.

20 Janv

Les actions liées à la Marche mondiale des femmes un peu partout dans le monde. – Rejoins-nous pour explorer comment ces mouvements féministes dans le monde contribuent à la lutte pour l'égalité.

Horaire des fêtes

**D'MAIN DE FEMMES SERA FERMÉ
À COMPTER DU 23 DÉCEMBRE 2024.**

NOUS SERONS DE RETOUR LE 6 JANVIER 2025.

**Toute l'équipe te souhaite
une bonne année 2025 !**