

Février 2018



Ce mois-ci nous vous invitons à souligner l'amour et l'amitié avec de tout petits gestes au quotidien envers les personnes que vous rencontrerez chaque jour. Cela peut faire toute la différence!

Joyeuse Saint-Valentin!

Centre D'Main de Femmes

450.371.1500

77, rue St-Charles

Salaberry-de-Valleyfield

www.dmaindefemmes.org/

www.facebook.com/dmaindefemmes



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>ATELIERS ÉDUCATIFS: L'info pour Elles les jeudis matin du 8, 15 et 22 février. Nous vous invitons à venir participer aux ateliers éducatifs avec des invitées traitant des sujets suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mythes et réalités sur la nutrition • La consommation responsable • La santé pendant et après la ménopause <p>C'est à ne pas manquer!</p>			<p>1. Accueil et Écoute 8H00 @ 12H00</p> <p>Réunion d'équipe DMF</p>
<p>5. Déjeuner Vitamine + « La prévention du suicide » 9H30 @ 11H30</p>	<p>6. Gymnastique douce 13H45 @ 14H45</p> <p>Zumba 15H @ 16H00</p>	<p>7. Activité régulière reportée Remplacée par: - Mobilisation @ 9H30 - Survie des organismes communautaires @ 13H30</p>	<p>8. L'info pour Elles « Mythes et réalités sur la nutrition » 9H00 @ 11H30</p> <p>Réunion d'équipe</p>
<p>Semaine de prévention du suicide du 4 au 10 février 2018 Pour toi ou un proche : 1-866-APPELLE (277-3553)</p>			
<p>12. Déjeuner Vitamine + « Qu'est-ce que l'Analyse différenciée selon les sexes (ADS)? » 9H30 @ 11H30</p>	<p>13. Gymnastique douce 13H45 @ 14H45</p> <p>Zumba 15H00 @ 16H00</p>	<p>14. Entr'Elles « Célébration de la Saint-Valentin dans différents pays du monde » 13H30 @ 16H00</p>	<p>15. L'info pour Elles « Consom'actrices » 9H00 @ 11H30</p> <p>Réunion d'équipe</p>
<p>19. Déjeuner Vitamine + « Talents et compétences, quelles sont les différences? » 9H30 @ 11H30</p>	<p>20. Gymnastique douce 13H45 @ 14H45</p> <p>Zumba 15H @ 16H00</p> <p>Proposition de bénévolat: « Venez participer à la décoration des centres de table pour le dîner-célébration de la Journée internationale des Femmes » @ 14H Inscription requise—Date limite, 14 fév.</p>	<p>21. Entr'Elles « Femmes d'hier et d'aujourd'hui » Invitée: Anne Minh Thu Quach, Députée dans Salaberry-Suroît 13H30 @ 16H00</p>	<p>22. L'info pour Elles « Être en santé pendant et après la Ménopause » 9H00 @ 11H30</p> <p>Réunion d'équipe</p>
<p>26. Déjeuner Vitamine + « Élever une fille, élever un garçon. Y-a-t-il des différences? » 9H30 @ 11H30</p>	<p>27. Gymnastique douce 13H45 @ 14H45</p> <p>Zumba 15H00 @ 16H00</p>	<p>28. Entr'Elles Cinéma Entr'Elles « Brooklyn » 13H30 @ 16H00</p>	



Description d'activités, février 2018

- ◆ **Déjeuner Vitamine + lundi 5 février:** *Dans le cadre de la Semaine de la prévention du suicide*, le Centre D'Main de Femmes recevra Sylvie Mayer, **responsable de la formation et des communications** de l'organisme *Le Tournant*, qui offrira aux participantes une vision éclairée sur la prévention du suicide.
- ◆ **Gymnastique douce et Zumba, tous les mardis en après-midi:** Venez faire de l'exercice en douceur et à votre rythme, le tout présenté sur un support audiovisuel dynamique.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 7 février:** L'activité régulière est remplacée par une **journée d'action, de mobilisation et d'éducation populaire**. L'équipe du Centre D'Main de Femmes déposera un document au bureau du député Guy Leclair. C'est un **rendez-vous à 9h30 dans le stationnement** situé au **coin des rues Académie et Champlain (en face de la Boutique du Jouet)**. En après-midi le Centre vous accueille afin de démystifier pour quelles raisons la survie des organismes communautaires dépend de la population? « Qu'est-ce que la campagne Engagez-vous pour le communautaire? Quels sont les revendications, les objectifs? »
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 8 février:** Patricia Roy, diététiste-nutritionniste du sport, nous propose un atelier sur les **Mythes et réalités** de la nutrition. Cela promet d'être très révélateur et instructif.
- ◆ **Déjeuner Vitamine + lundi 12 février:** Afin de bien comprendre qu'est-ce que **l'Analyse différenciée selon les sexes (ADS)** Vickie Courchesne, chargée de projet au Centre D'Main de Femmes, nous aidera à démystifier ce processus d'analyse qui vise l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 14 février:** Venez découvrir les différentes façons de célébrer la St-Valentin dans les différents pays du monde.
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 15 février: « Consom'atrices ».** Pour cette occasion, nous recevons Caroline Voyer, directrice générale du *Réseau femmes environnement*, qui nous donnera de l'information et des outils pratiques pour consommer de façon responsable et écologique.
- ◆ **Déjeuner Vitamine + 19 février: « Découvrir nos talents et nos compétences ».** Quelle est la différence entre talent et compétence? Est-ce que vous avez des talents cachés? Venez les partager avec nous. Les reconnaître nous motive à explorer d'autres possibilités dans notre vie.
- ◆ **Activité spéciale pour le mardi après-midi du 20 février: Proposition de bénévolat:** Pour cette occasion, nous vous proposons de venir nous aider dans la conception des centres de table pour le dîner-célébration de la **Journée internationale des Femmes**. **Inscription requise. Date limite: 14 février.**
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 21 février:** Dans la série **« Femmes d'hier et d'aujourd'hui »** nous aurons le plaisir d'accueillir Anne Minh Thu Quach, députée dans Salaberry-Suroît, qui nous partagera différents aspects de sa vie et de son parcours politique. Cela promet d'être très intéressant!
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 22 février: « Être en santé pendant et après la ménopause ».** Pour nous renseigner sur ce sujet Lydia Assayag, directrice du *Réseau québécois d'action pour la santé des femmes* sera des nôtres. Elle nous partagera de précieuses informations sur la façon de se garder en santé pendant cette période de la vie.
- ◆ **Déjeuner Vitamine + du lundi 26 février: « Élever une fille, élever un garçon. Y-a-t-il des différences? »** Nous vous invitons à partager vos expériences et vos opinions sur un sujet qui soulève des points de vue divergents, mais toujours enrichissants.
- ◆ **Entr'Elles du mercredi 28 février:** Pour cette occasion **« Cinéma Entr'Elles »** vous propose **« Brooklyn »**, un film émouvant! Voici le résumé: « Dans les années 50, attirée par la promesse d'un avenir meilleur, la jeune Eilis Lacey quitte son Irlande natale et sa famille pour tenter sa chance de l'autre côté de l'Atlantique. À New York, sa rencontre avec un jeune homme lui fait vite oublier le mal du pays... Mais lorsque son passé vient troubler son nouveau bonheur, Eilis se retrouve écartelée entre deux pays... et entre deux hommes. »

Le Centre peut vous accueillir afin de vous écouter, vous offrir du support ainsi que vous orienter dans vos démarches.

Vous pouvez utiliser les ordinateurs disponibles, consulter les livres de la bibliothèque du Centre ou simplement nous visiter pour prendre un café.

Les heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 8h00 à midi et de 13h00 à 16h30.