

# Mars 2018

La célébration de la Journée internationale des femmes est l'occasion de réaffirmer notre volonté de continuer à travailler pour l'épanouissement et l'autonomie des femmes ainsi que pour l'égalité femmes-hommes dans notre société.



## Centre D'Main de Femmes

450.371.1500

77, rue St-Charles

Salaberry-de-Valleyfield

[www.dmaindefemmes.org/](http://www.dmaindefemmes.org/)

<https://projetads.com>

[www.facebook.com/dmaindefemmes](https://www.facebook.com/dmaindefemmes)



Et la bonne nouvelle c'est...  
que le printemps approche !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>NOUVEAUTÉ</b> « Soirée de filles », désormais votre centre offre une activité durant la soirée, et ce, à tous les derniers jeudis du mois.			<b>1</b> <b>Accueil et Écoute</b> 8H00 @ 12H00  <b>Réunion d'équipe</b>
<b>5</b> <b>Déjeuner Vitamine +</b> <b>« La mission du</b> <b>Centre D'Main de Femmes »</b> 9H30 @ 11H30	<b>6</b> <b>Gymnastique douce</b> 13H45 @ 14H45  <b>Zumba</b> 15H00 @ 16H00	<b>7</b> <b>Entr'Elles</b> <b>« Les troubles alimentaires »</b>  13H30 @ 16H00	<b>8</b> <b>Journée internationale</b> <b>des Femmes</b> 11H00 @ 13H30  <b>Venez célébrer avec nous au:</b> <b>222, rue Alphonse-Desjardins à la Salle</b> <b>Marie-Jeanne-Perron-Clairmont</b>  <b>Billets 5 \$</b>
<b>12</b> <b>Déjeuner Vitamine +</b> <b>« Communiquer efficacement »</b> 9H30 @ 11H30	<b>13</b> <b>Gymnastique douce</b> 13H45 @ 14H45  <b>Zumba</b> 15H00 @ 16H00	<b>14</b> <b>Entr'Elles</b> <b>« Un café et des sujets à piger »</b>  13H30 @ 16H00	<b>15</b> <b>L'info pour Elles</b> <b>« La fille et son anxiété »</b> 9H30 @ 11H30
<b>19</b> <b>Déjeuner Vitamine +</b> <b>Organisme invité:</b> <b>« La Popote roulante »</b> 9H30 @ 11H30 <b>La Semaine québécoise</b> <b>des Popotes roulantes</b>	<b>20</b> <b>Gymnastique douce</b> 13H45 @ 14H45  <b>Zumba</b> 15H00 @ 16H00	<b>21</b> <b>Entr'Elles</b> <b>« Atelier sur le Bonheur 2 »</b>  13H30 @ 16H00	<b>22</b> <b>L'info pour Elles</b> <b>« Les droits des femmes</b> <b>à travers le temps »</b> 9H30 @ 11H30
<b>26</b> <b>Déjeuner Vitamine +</b> <b>« Le goût d'apprendre tout au</b> <b>long de notre vie »</b> 9H30 @ 11H30	<b>27</b> <b>Gymnastique douce</b> 13H45 @ 14H45  <b>Zumba</b> 15H00 @ 16H00	<b>28</b> <b>Entr'Elles</b> <b>Cinéma Entr'Elles</b> <b>« Full Out »</b> <b>Une histoire vraie</b>  13H30 @ 16H00	<b>29</b> <b>L'info pour Elles</b> <b>« Pour avoir le goût de bouger,</b> <b>démystifions l'activité physique »</b> 9H30 @ 11H30  <div style="background-color: #800080; color: white; padding: 5px;"> <b>Soirée de filles</b>  <b>« Vivre sans enfant: une réalité</b>  <b>à découvrir et reconnaître »</b>            18H30 @ 20H00         </div>

## Description d'activités, mars 2018

- ◆ **Déjeuner Vitamine +, lundi 5 mars** : Pour cette occasion, Martine Faille, coordonnatrice du Centre D'Main de Femmes expliquera aux participantes **la mission du Centre D'Main de Femmes**, ses objectifs ainsi que les valeurs qui inspirent le travail de l'organisme.
- ◆ **Gymnastique douce et Zumba, tous les mardis en après-midi** : Venez faire de l'exercice en douceur ou danser le Zumba à votre rythme, le tout présenté sur un support audiovisuel dynamique.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 7 mars** : « **Les troubles alimentaires** ». Cet atelier, animé par Annick D'Aoust, abordera la problématique des troubles alimentaires. Il démystifiera les préjugés liés à la maladie et offrira des recommandations par rapport aux comportements à adopter avec une personne souffrant d'un trouble alimentaire.
- ◆ **Journée internationale des femmes, 8 mars** : Le Comité 8 mars de Salaberry-de-Valleyfield invite toutes les femmes de la région à participer à un **Dîner-Quiz**. Vous pouvez vous procurer les billets au **Centre D'Main de Femmes**. **Prix du billet: 5 \$**. Venez célébrer avec nous!
- ◆ **Déjeuner Vitamine +, lundi 12 mars** : Communiquer semble tellement évident et naturel, mais il y a toujours place à l'amélioration. Dans cette rencontre, « **Communiquer efficacement** », nous vous invitons à connaître et partager des petits trucs qui peuvent vous aider à devenir plus efficaces dans les différentes situations de communication dans votre vie.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 14 mars** : « **Un café et des sujets à piger** ». Lors de cet atelier, les participantes seront invitées à proposer des sujets de discussion.
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 15 mars** : « **La fille et son anxiété** ». Nous aurons comme invitée Alexandra Loïselle qui partagera son expérience au sujet de l'anxiété et comment elle a réussi à la gérer.
- ◆ **Déjeuner Vitamine +, lundi 19 mars** : Afin de souligner **la Semaine québécoise des Popotes roulantes** nous recevons **La Popote roulante** de Salaberry-de-Valleyfield. Les participantes auront l'occasion de connaître cet organisme qui travaille sans relâche pour, favoriser le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie de 65 ans et plus, par le biais de repas chauds et surgelés livrés à domicile.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi, 21 mars** : Pour mettre en vedette **la Journée internationale du bonheur**, Annick Allaire offrira l'atelier « **Bonheur 2** ». Venez profiter de cet atelier plein d'énergie positive et de gaieté.
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 22 mars** : « **Les droits des femmes à travers le temps** ». Cet atelier permettra aux participantes de comprendre comment le droit des femmes a évolué.
- ◆ **Déjeuner Vitamine +, lundi 26 mars** : « **Le gout d'apprendre tout au long de notre vie** ». Dans cette rencontre nous vous inviterons à partager vos idées par rapport à l'importance de ne jamais arrêter d'apprendre et de toujours maintenir une attitude ouverte et curieuse.
- ◆ **Entr'Elles, mercredi 28 mars** : Pour cette occasion « **Cinéma Entr'Elles** » vous propose une **histoire vraie avec le film « Full out »**. Un accident de voiture met un terme à la carrière prometteuse d'Ariana Berlin, une jeune gymnaste. Lors de sa rééducation, l'adolescente découvre le hip-hop, qui lui permet de retrouver une totale mobilité.
- ◆ **L'info pour Elles, jeudi 29 mars** : « **Pour avoir le goût de bouger, démystifions l'activité physique** ». Claudia Baillargeon, kinésiologue, viendra partager de l'information pour se motiver à bouger et prendre goût à l'activité physique.
- ◆ **Soirée de filles, jeudi 29** : « **Vivre sans enfant: une réalité à découvrir et reconnaître** ». Catherine-Emmanuelle Delisle nous invite à réfléchir sur ce sujet, car selon elle l'exprime, « *Tout le monde connaît au moins une femme sans enfant dans son entourage. C'est la raison pour laquelle il est primordial d'ouvrir la discussion à propos de cette réalité très commune qui demeure encore à ce jour, un tabou dans notre société* ».

**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.**