

ÉQUIPE DE TRAVAIL

Jacynthe Dubien
Coordonnatrice

Sheila Nesteruk
Intervenante communautaire

Mélanie Therrien
Agente de projets

Colombe L. Filiatreault
Formatrice en informatique

.....
Le Centre D'Main de Femmes est un lieu d'appartenance et d'intégration où les femmes peuvent être accompagnées dans leurs démarches d'amélioration de leur qualité de vie dans un esprit féministe !

Les membres de l'équipe de travail de D'Main de Femmes vous invitent à venir les rencontrer. Nos heures d'ouverture :

Du lundi au jeudi

8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Carte de membre : 5,00\$

NOS SERVICES

- ♀ Accueil et référence
- ♀ Accès Internet (Réservation)
- ♀ Ateliers et formations

NOS COMITÉS

Vous désirez vous impliquer bénévolement ? Joignez-vous à l'équipe. Le comité culturel et social travaille à l'organisation d'une activité qui peut nous enrichir et nous amener ailleurs...

POURQUOI DEVENIR MEMBRE ?

Pour :

- ♀ Démontrer ma solidarité envers les femmes ;
- ♀ Appuyer les femmes qui se mobilisent dans les actions collectives ;
- ♀ Promouvoir la présence des femmes dans toutes les sphères de la société ;
- ♀ Améliorer nos conditions de vie ;
- ♀ Favoriser la prise en charge individuelle et collective ;
- ♀ Participer aux activités du Centre ;
- ♀ Recevoir le journal « Nou-V-Elles » et les programmations saisonnières ;
- ♀ Assister aux événements spéciaux et voter à l'assemblée générale annuelle ;
- ♀ Dénoncer les causes de l'appauvrissement des femmes ;
- ♀ Enrayer la violence faite aux femmes ;
- ♀ Améliorer notre santé physique et mentale ;
- ♀ Combattre la discrimination et promouvoir les droits et intérêts de toutes les femmes ;
- ♀ Participer au développement de sa communauté ;
- ♀ Consulter les dépliants et livres du centre de documentation ;
- ♀ Participer aux actions collectives.

Contribution volontaire : 10 \$, 15 \$, 20 \$...

PROGRAMMATION * AUTOMNE 2009 *

Centre D'Main de Femmes



77, rue St-Charles
Valleyfield, Québec J6S 3Z9

Tél. : 450.371.1500
Télec. : 450.371.5552

Courriel : dmaindefemmes@rocler.com
Site Web : www.dmaindefemmes.com

PROGRAMMATION * AUTOMNE 2009 *

ENTR'ELLES

Du 9 septembre au 16 décembre 2009

Mercredis de 13 h 30 à 16 h

Sheila Nesteruk et Mélanie Therrien

Note : Vous devez vous inscrire aux créations collectives (max. lundi avant la création)

9 septembre Création collective : amenez vos photos de l'été

16 septembre Atelier : Nos perceptions de l'amour

23 septembre Film : à annoncer (thème sur l'amour)

30 septembre Création collective

7 octobre Relaxation et détente

14 octobre Atelier : Nos peurs, comment les combattre

21 octobre Film : à annoncer

28 octobre Party d'Halloween avec décoration de citrouilles

4 novembre Relaxation et détente

11 novembre Atelier : Fatiguée d'être fatiguée

18 novembre Film : À annoncer

25 novembre Relaxation et détente

2 décembre Création collective : Noël

9 décembre Atelier : Nos projets de vie et comment les réaliser (avec témoignage)

16 décembre Débat : Les femmes et les chirurgies esthétiques

ACTIVITÉS SPÉCIALES

♀ **Journée nationale des centres de femmes**
Mardi le 6 octobre 2009

Portes ouvertes et activités toute la journée
Hot-dogs à 50¢ Bienvenue à toutes !

♀ **Journée « je m'aime »**
Thème à confirmer

Inscriptions obligatoires
Lundi le 16 novembre 2009 de 13h30 à 16h
Coût : 3,00 \$

♀ **Party de Noël**
(Inscriptions obligatoires)
Jeudi le 17 décembre 2009

Coût : 8,00 \$

♀ **Activité culturelle et sociale**
(événement et date à confirmer)
Voir détails au Centre

ATELIER

« LUNDIS DÉJEUNERS »

Lundis de 10h à 11h30

Du 14 septembre au 14 décembre 2009

Venez déjeuner et échanger sur des sujets qui vous touchent. (sauf le 12 octobre 2009)

CONFÉRENCE

« Mariée ou conjointe de fait ? Vos droits. »

Animatrice : Julie Audette, notaire

Au Centre D'Main de Femmes

Jeudi 22 octobre 2009 de 13h30 à 15h30

Gratuit

Inscriptions obligatoires (places limitées)

FORMATION

« EN SANTÉ APRÈS 50 ANS »

Atelier de six (6) rencontres

Formatrice : Diane Ladouceur, infirmière du CLSC

Coût : gratuit

Mardis de 13 h 30 à 16 h

Date : du 13 octobre au 17 novembre 2009

Inscriptions obligatoires avant le 5 octobre 2009

Un bon usage des médicaments, les changements physiques amenés par l'âge et la prise en charge de sa santé sont des thèmes explorés dans cet atelier important.

ACCÈS INTERNET

Lundi au jeudi

Réservation obligatoire

Date : 8 septembre au 17 décembre 2009

PETITE ANNONCE :

Cours d'anglais en conversation, dans des petits groupes. Vous voulez améliorer votre anglais dans une bonne ambiance ?

Les vendredis dès le 4 septembre 2009.

Cours de conversation de 16h à 16h50

Cours pour débutantes de 17h à 17h50

Formatrice : Sheila Nesteruk

Infos : (450) 371-1500

BIENVENUE À TOUTES !