

ÉQUIPE DE TRAVAIL

Jacynthe Dubien
Coordonnatrice

Sheila Nesteruk
Intervenante communautaire

Mélanie Therrien
Agente de projets

.....
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. Un comité pour **Marche Mondiale 2010** est nécessaire pour travailler à l'organisation d'activités qui peuvent enrichir notre réflexion et notre engagement pour l'égalité.

POURQUOI DEVENIR MEMBRE ?

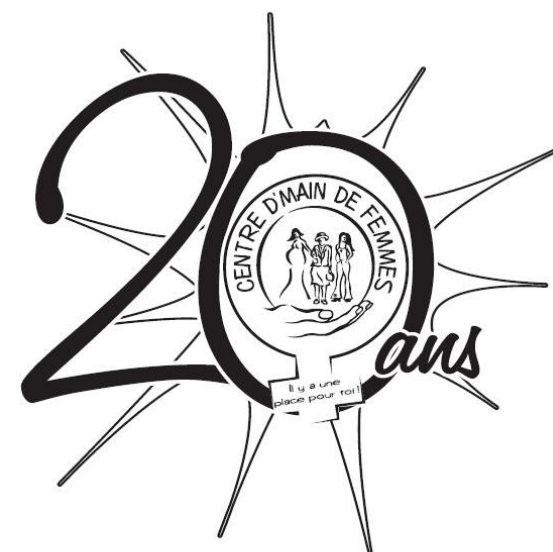
Pour :

- ♀ 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 * HIVER 2010 *

Centre D'Main de Femmes



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

Tél. : 450.371.1500
Télééc. : 450.371.5552

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

PROGRAMMATION * HIVER 2010 *

ENTR'ELLES

Du 20 janvier au 26 mai 2010

Mercredis de 13 h 30 à 16 h

Sheila Nesteruk

Note : Inscription obligatoire si indiqué
(max. le lundi avant)

- 20 janvier Création collective : Céramique
(inscriptions obligatoires)
- 27 janvier **Atelier** : Nos perceptions de
l'amour (reprise de l'automne)
- 3 février Film : à annoncer
- 10 février Création collective : St-Valentin
(inscriptions obligatoires)
- 11 février Visite aux personnes âgées
- 17 février **Atelier** : Cancer du sein et son
dépiage (inscriptions obligatoires)
- 24 février Relaxation et jeux
- 3 mars Film : à annoncer
- 10 mars Création collective
(inscriptions obligatoires)
- 17 mars Relaxation et détente
- 24 mars **Atelier** : La ménopause
(inscriptions obligatoires)
- 31 mars Film : à annoncer
- 7 avril Création collective
(inscriptions obligatoires)
- 14 avril Relaxation et jeux
- 21 avril **Atelier** : Le système de santé et
vous (Johanne Brabant)
- 28 avril Film : à annoncer
- 5 mai JOURNÉE SANS DIÈTE
(discussions et activités)
- 12 mai **Débat** : Est-ce qu'une femme
âgée a droit à une sexualité ?
- 19 mai Film : à annoncer
- 26 mai ACTIVITÉ CULTURELLE :
(A confirmer)

ACTIVITÉS SPÉCIALES

- * **Journée internationale des femmes**
Vendredi le 12 mars 2010
Coût : 12\$ (inclut le souper spaghetti et le spectacle)
Endroit : Buffet Simon
Soirée-spectacle mettant en vedette le groupe
de musique *Avec Marie*. Animation et danse.
- * **Lundi « je m'aime »** (Échange d'idées)
(Inscriptions obligatoires)
Coût : gratuit
Lundi le 8 mars 2010 de 13h30 à 16h
- * **Souper des bénévoles**
Jeudi le 15 avril 2010
- * **Journée internationale sans diète**
Mercredi le 5 mai 2010 de 12h00 à 16h30
Dîner communautaire et discussion
- * **Assemblée publique d'information et
Assemblée générale annuelle**
Jeudi le 30 juin 2010 à 17h.
Endroit à confirmer.

ATELIERS « Lundis déjeuners »

Lundis de 10h à 11h30
Du 18 janvier au 17 mai 2010
Venez déjeuner et échanger sur des sujets qui vous tou-
chent. (sauf le 5 avril)

NOUVEAU Entr'elles de soir (inscriptions obligatoires)

Mercredi 3 février de 19h00 à 21h00
« Nos perceptions de l'amour »

Mercredi 31 mars de 19h00 à 21h00
« Bébé ou CV ? »

CONFÉRENCES (inscriptions obligatoires)

Jeudi 1 avril de 13h30 à 15h30
« Vos documents légaux et vos droits »
avec la Notaire Julie Audette

Jeudi 8 avril de 13h30 à 15h30
« Comment prévenir la violence faites aux enfants »
avec Barbara Aberman de Espace Suroît

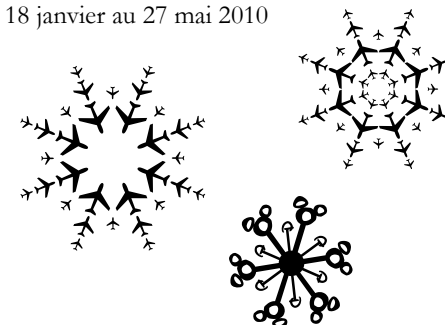
FORMATION

« La fatigue et la récupération »

Atelier de 4 rencontres
Formatrice : Sheila Nesteruk
Coût : gratuit
Mardis de 13 h 30 à 16 h
Date : du 9 février au 2 mars 2010
Inscriptions obligatoires avant le 2 février 2010
Les places sont limitées

ACCÈS INTERNET

Lundi au jeudi 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
Réservations obligatoires
Date : 18 janvier au 27 mai 2010



PETITE ANNONCE :

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

Les vendredis dès le 8 janvier 2010.
Cours de conversation de 16h à 16h50
Cours pour débutantes de 17h à 17h50

7\$ / cours ou 5 pour 30 \$

NOUVEAU : cours privé sur demande 30\$/hrs
Formatrice : Sheila Nesteruk