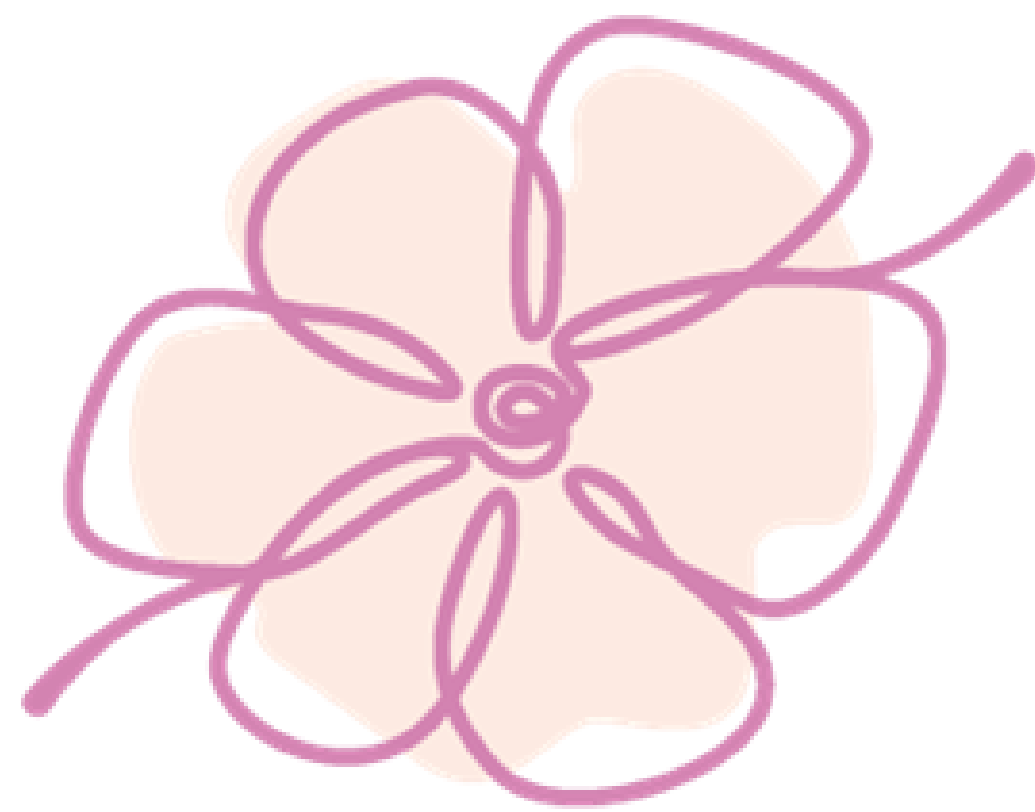


Pour en savoir plus



Programmation

ÉTÉ 2026



**Ressources
Femmes**

DE LA RÉGION D'ACTON



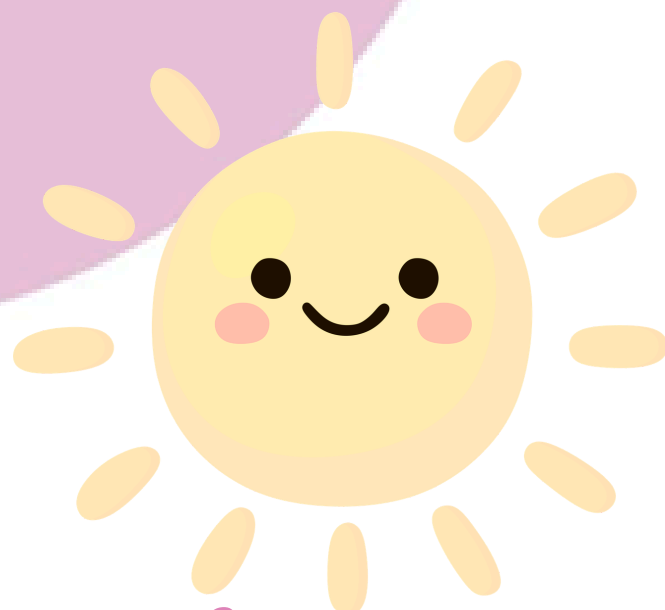
1018, Rue Daigneault, Acton Vale, J0H 1A0



450-546-3366



info@ressources-femmes.org



ÉTÉ 2026

01 □

Juillet 9h00 à 11h00

Soleil & sourires

Voici un moment libre offert au Centre pour venir discuter, jouer et profiter du soleil toutes ensemble.

C'est un moment léger pour créer des liens avec de nouvelles femmes ou entretenir ceux déjà créés.

Animé par Laura Costes-Brunelle, Intervenante

08 □

Juillet 9h00 à 11h00

Nos amies abeilles

Cet atelier est offert par une membre du Centre, qui nous propose une visite guidée de ses ruches.

C'est un moment pour en apprendre davantage sur nos amies les abeilles.

Frais de déplacement à prévoir.*

Animé par Mélanie Girard, Herboriste et apicultrice

09 □

Juillet 18h00 à 20h30

Ciné-discussion

Un moment pour venir savourer un bon popcorn et des friandises tout en écoutant un film entre femmes, puis discuter des enjeux mis en lumière.



Film : Face à la mer

Animé par Catherine Gazaille, Intervenante

12 □

Aout 9h00 à 11h00

Soleil & sourires

Voici un moment libre offert au Centre pour venir discuter, jouer et profiter du soleil toutes ensemble.

C'est un moment léger pour créer des liens avec de nouvelles femmes ou entretenir ceux déjà créés

Animé par Laura Costes-Brunelle, Intervenante

19 □

Aout 9h00 à 11h00

Yoga matinal

Dans cet atelier, nous aurons la chance d'aller faire une séance de yoga gratuitement, avec une enseignante formée.

Un moment pour prendre soin de soi tout en douceur.

Frais de déplacement à prévoir.

Animé par Louise Cordeau, professeure de yoga certifiée

20 □

Aout 18h00 à 20h30

Ciné-discussion

Un moment pour venir savourer un bon popcorn et des friandises tout en écoutant un film entre femmes, puis discuter des enjeux mis en lumière.



Film : La dame du Katwe

Animé par Catherine Gazaille, Intervenante

28 □

Aout 9h00 à 11h00

Danse avec Margie Gillis

Venez vous sentir libre à travers cet atelier offert gratuitement par la grande et unique Margie Gillis, qui nous accueillera chez elle pour vivre des mouvements libres et guidés.

Animé par Margie Gillis, chorégraphe et danseuse professionnelle

VACANCES

Veuillez prendre note que Ressources-Femmes sera fermé du 13 juillet au 9 août 2026.

S'il s'agit d'une urgence veuillez contacter: Info sociale au 811 # 2, Contact Richelieu Yamaska au 450-774-6952 ou pour toutes situations de violence SOS Violence conjugale au 1 800-363-9010.