

## Ateliers

**L'oasis relationnelle** 45 \$  
Par Dominique Geffroy

Cet atelier est destiné aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE<sup>MD</sup>.

**Les lundis 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 9 décembre, de 13 h 15 à 16 h 15**

**Chorale** 75 \$  
Par Marie-Ange Gagné

La chorale permet d'exprimer les émotions qui nous habitent, de trouver sa place au sein d'un groupe, de vibrer dans un espace de joie. Vous êtes invitée à venir libérer votre voix et votre cœur dans un répertoire inspiré de vos chansons favorites.

**Les mercredis du 2 octobre au 11 décembre et le mardi 17 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30**

**J'apprends la communication relationnelle au quotidien** 75 \$  
Par Dominique Geffroy

Nous avons appris à parler, mais nous n'avons jamais appris à communiquer. La communication relationnelle, telle que l'enseigne Jacques Salomé, permet de mieux écouter pour entendre à la fois ce qui se vit en nous et chez l'autre.

**Les mardis du 8 octobre au 26 novembre, de 9 h à 11 h 45**

**Quand l'insomnie s'endort !** 15 \$  
Par Elixir

Le manque de sommeil a d'importantes répercussions sur la santé, tant mentale que physique. Nous aborderons les diverses causes de l'insomnie, des solutions possibles et la gestion de la médication pour dormir, son utilité, ses mécanismes et ses conséquences.

**Le vendredi 11 octobre, de 13 h 15 à 16 h 45**

**Journal créatif** 60 \$  
Par Sophia Cherrat

C'est un puissant outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon ludique et originale. Il invite au voyage intérieur pour découvrir ses ressources personnelles. Une méthode concrète, facile et accessible à toutes.

**Les mercredis du 16 octobre au 13 novembre, de 18 h 45 à 21 h 30**

## Ateliers

**Danse fitness** 40 \$  
Par Mademoiselle Nini

Danse accessible à toutes, pour se remettre en forme en s'amusant et tout en douceur. Cours conçus spécialement pour respecter vos articulations et votre santé cardiovasculaire. Aucune expérience en danse requise. Vêtements confortables, chaussures fermées (espadrilles), bouteille d'eau et sourire aux lèvres recommandés.

**Les mardis du 15 octobre au 26 novembre, de 13h30 à 14h30**

**Deuils, pertes et séparations** 75 \$  
Par Josée Pépin

Une série d'ateliers permettant de découvrir des outils et des démarches pratiques pour mieux vivre les pertes, les deuils et les séparations au cours de notre existence. Pour passer du subir à l'agir avec plus de douceur et de bienveillance.

**Les jeudis du 17 octobre au 5 décembre, de 9 h à 11 h 45**

**Ce soir on danse** 15 \$  
Par Sylvie-Guyllaine Fortin

Mettez vos belles robes et venez célébrer la vie avec des danses tantôt enlevantes, tantôt méditatives honorant la féminité. Pas d'expérience nécessaire, toutes les danses sont enseignées. Joie assurée !

**Le vendredi 18 octobre, de 19 h à 21 h**

**Art-thérapie « L'émerveillement »** 35 \$  
Par Emmanuelle Meunier

Venez vous ressourcer par la créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale en compagnie d'une art-thérapeute professionnelle certifiée. Cette journée sera dédiée au thème de l'émerveillement. Ce sera l'occasion de ralentir, de prendre le temps de vous ressentir et d'observer la vie avec un regard nouveau. Aucune expérience artistique requise. Matériel fourni. Places limitées, sur inscription seulement.

**Le samedi 26 octobre, de 9 h à 16 h**

**Être « grand-mère »** 15 \$  
Par Sylvie-Guyllaine Fortin

De nos jours, dans un contexte de famille reconstituée ou non, être grand-mère comporte beaucoup de joies et parfois des conflits de valeurs ou de besoins. Venez, avec d'autres grand-mères, faire le point sur votre vécu dans un atelier d'échanges sur vos réalités respectives.

**Le vendredi 8 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30**

## Ateliers

**Un temps des Fêtes qui me ressemble** 30 \$  
Par Diane Plante

Le temps des Fêtes est une période parfois difficile à vivre. Et si je me permettais de réviser ma manière de la vivre pour faire de la place à la nouveauté et choisir d'avancer vers ce qui me ressemble davantage ?

**Les jeudis 21 novembre et 5 décembre, de 18 h 45 à 21 h**

## Conférences

**L'anxiété** 10 \$  
Par Malya Choinière

Vous vous demandez ce qu'est l'anxiété, d'où elle vient, pourquoi elle persiste et surtout comment la maîtriser ? Cette conférence répondra à vos questions en démystifiant les troubles anxieux les plus répandus ! Les principales stratégies pour faire face à l'anxiété seront également présentées.

**Le vendredi 4 octobre, de 13 h 15 à 16 h 15**

**Croire en la vie, croire en ma vie** 10 \$  
Par Diane Plante

Comment développer ma confiance en la vie et en « MA VIE » pour me sentir plus heureuse au quotidien, sans nier le difficile ni m'engager dans un optimisme forcé ?

**Le jeudi 7 novembre, de 18 h 45 à 21 h 15**

**Technique de libération émotionnelle** 10 \$  
Par Édith Lambert

Cette technique de psychologie énergétique (acupression et psychologie) permet de libérer des émotions, des tensions bloquées dans notre corps. La base s'apprend en 5 minutes. Nous ferons une partie théorique et, après la pause, une heure et demie de pratique. À la fin, vous serez capable d'appliquer la technique de base sur vous-même.

**Le mardi 3 décembre, de 18 h 30 à 21 h**

**Comment perdre 10 kilos de culpabilité** 10 \$  
Par Arrimage Estrie

Cet atelier vous permettra de faire le point sur les mythes entourant la perte de poids et de découvrir l'approche antirégime indispensable à l'atteinte d'un poids naturel. Vous apprendrez à écouter vos signaux de faim et de satiété pour mettre un terme aux privations et enfin dire adieu à la culpabilité.

**Le jeudi 12 décembre, de 18 h à 20 h**

## Ateliers de créativité

**Aquarelle** 35 \$  
Par Jocelyne Brasseur

Mouvement, couleur, lumière. Voilà bien ce qu'on retient de ce médium tout en fluidité, jusqu'à ce que la couleur se fixe et se révèle dans toutes ses nuances. Matériel fourni (maximum : 4 personnes).

**Les mardis du 22 octobre au 12 novembre, de 18 h 45 à 21 h 15**

**Activité Boules de Noël** 10 \$  
Par Lise Blanchard

Création autour du thème « Boules de Noël ». Venez créer, rajeunir, embellir vos boules de Noël pour décorer votre sapin ou faire des cadeaux. Apportez vos boules. Matériel de décoration fourni.

**Le vendredi 29 novembre, de 13 h 15 à 16 h 15**

**La Soupe du mois**   
Par Marie-France Jarry-Bernier

Moment d'échanges et de rassemblement autour d'une soupe réconfortante. Rencontre conviviale et en toute simplicité. **Carte de membre et inscription requises.**

**Les lundis 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre, de 11 h 30 à 13 h 30**

**Club de lecture**   
Par Louise-Marie Thibaudeau, Gertrude Savoie et Lise Blanchard

Joignez-vous à un groupe de lectrices pour participer à des discussions inspirantes, partager vos coups de cœur et faire de belles découvertes. **Inscription requise. Les femmes non membres sont les bienvenues.**

**Les mercredis 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre, de 14 h à 16 h**

**Café-causerie** 

Venez échanger sur différents sujets touchant les femmes. Les thèmes seront diffusés sur notre page Facebook, restez à l'affût ! **Inscription requise. Les femmes non membres sont les bienvenues.**

**Les jeudis 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30**

**Pour le plaisir de tricoter** 

Profitez de ces après-midis pour créer des liens dans une ambiance conviviale tout en tricotant. Vos réalisations seront offertes à un organisme. Matériel fourni. **Inscription requise.**

**Les femmes non membres sont les bienvenues.**

**Les jeudis du 3 octobre au 5 décembre, de 13 h 15 à 16 h 15**

## Dévoilement de la programmation

**Le vendredi 27 septembre 2019  
à compter de 14 h**

Pour mieux connaître notre programmation, nous vous invitons, à **14 h**, à assister à la présentation des ateliers, des services et des activités du Centre.

À **15 h**, les animatrices et toute l'équipe de La Parolière seront présentes pour échanger avec vous et répondre à vos questions.

**Les femmes non membres sont les bienvenues.**

**Veillez noter que l'inscription est obligatoire pour tous les ateliers et activités auxquels vous désirez participer, et qu'elle sera validée lors de votre paiement.**

**Les frais pour les conférences, les ateliers de créativité et la carte de membre sont non remboursables.**

[www.laparoliere.org](http://www.laparoliere.org)  
[info@laparoliere.org](mailto:info@laparoliere.org)  
[facebook.com/laparoliere](https://facebook.com/laparoliere)



Journée nationale des centres de femmes

### Film-causerie : 50/50

Ce documentaire de Tanya Lapointe et Laurence Trépanier réfléchit à la question de l'égalité des femmes et des hommes et, en donnant la parole à 20 personnes issues des milieux politique, culturel, communautaire, etc., propose des pistes de solution pour y parvenir. La projection sera suivie d'une discussion animée par Sophie Roy. **Réservation requise. Les femmes non membres sont les bienvenues.**

Le mardi 1<sup>er</sup> octobre, de 18 h 30 à 21 h



Journée nationale de commémoration et  
d'action contre la violence faite aux femmes

### Les jeux de pouvoir dans nos relations

Par Cécile Cayer

Pourquoi certaines relations tournent-elles mal en dépit de notre bonne volonté ? Comment en reconnaître les dynamiques pour éviter de s'y engager ?

Le samedi 7 décembre, de 9 h à 16 h



### Événement Friperie de La Parolière

Venez dénicher, pour quelques dollars, des vêtements pour femmes, des foulards, des bijoux et d'autres petits trésors au profit de notre Centre !

Les 16, 17, 18 et 19 septembre, de 10 h à 18 h 30



### Fête de Noël

Les membres de La Parolière sont invitées à un souper traditionnel de Noël dans un esprit de partage, d'échange et de joie.

La magie de Noël sera au rendez-vous avec une animation spéciale ! **Réservation requise avant le 15 décembre.**

Le mercredi 18 décembre, à 17 h

### Aide individuelle

À toute femme désirant s'investir dans une démarche de croissance personnelle, nous offrons...

du soutien et de l'accompagnement pour traverser une situation difficile ou pour relever un défi dans sa vie;

la possibilité de 10 rencontres individuelles avec une intervenante qualifiée dont le tarif est ajusté selon son revenu.

### Service d'art-thérapie

Pour les femmes qui aimeraient emprunter le chemin de la créativité pour s'exprimer et mieux se comprendre ?

Une art-thérapeute certifiée et formée à la maîtrise en art-thérapie à l'Université Concordia peut vous accompagner jusqu'à un total de 10 rencontres dont le tarif est fixé selon votre revenu.

Consultez notre site Web pour visionner la vidéo promotionnelle de ce service.

### Besoin de vous confier, d'être comprise ?

Une bénévoles dévouée, formée par les intervenantes de La Parolière, vous accueille au salon dans un climat d'ouverture, de respect et de confidentialité. **Parole en liberté** est un service gratuit et ouvert à toutes, selon deux formules :

### Discussion en groupe

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

Présentez-vous à n'importe quel moment pendant les heures prévues. Aucun rendez-vous nécessaire. N'hésitez pas à téléphoner avant de vous déplacer.

### Écoute individuelle

Les lundis et vendredis de 13 h 30 à 15 h 30

Téléphonez pour réserver une rencontre individuelle d'une heure avec une bénévole.

CENTRE DES FEMMES  
LA PAROLIÈRE

### PROGRAMMATION AUTOMNE 2019



CENTRE DES FEMMES LA PAROLIÈRE  
217, rue Belvédère Nord  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 5W2  
Téléphone : 819 569-0140