

Ateliers

Je pratique la communication relationnelle au quotidien 75 \$
Par Dominique Geffroy

Cela fait suite à l'initiation à la méthode ESPERE^{MD} de Jacques Salomé. Pour s'inscrire, il est donc demandé d'avoir acquis les bases. Nous aborderons des situations concrètes du quotidien pour approfondir la mise en application des règles d'hygiène relationnelle et développer notre habileté à utiliser les outils de la méthode.

Gr. 1 : Les mardis du 21 janvier au 10 mars, 9 h – 11 h 45
Gr. 2 : Les mardis du 7 avril au 2 juin, 9 h – 11 h 45 (relâche le 19 mai)

Chorale 55 \$
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.

Gr. 1 : Les mercredis du 22 janv. au 11 mars, 9 h 30 – 11 h 30
Gr. 2 : Les mercredis du 18 mars au 13 mai, 9 h 30 – 11 h 30

L'oasis relationnelle 60 \$
Par Dominique Geffroy

Cet atelier est destiné aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE^{MD}.

Les lundis 27 janvier, 24 février, 16 mars, 27 avril, 25 mai et 29 juin, 13 h 15 – 16 h 15

Zumba Gold 50 \$
Par Lise Boudreault

Le Zumba Gold est un cours dérivé du Zumba, lequel est inspiré de danses latines sur des musiques dynamiques. Parfait pour les personnes âgées actives, celles qui ont des blessures et sont en récupération, les femmes enceintes et toute personne à la recherche d'un zumba modifié qui recrée les mouvements originaux mais à une intensité plus faible et sans sauts. Chants, danses, fous rires, jasette, rougeurs et transpiration seront au rendez-vous.

Les lundis du 3 février au 6 avril, 10 h – 11 h

Ping : Formation à Internet 60 \$
Par Hien Nguyen

PING ! est une formation à Internet proposée par Actions interculturelles avec le soutien de Communautique et le financement du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Six modules ainsi qu'un accompagnement individuel sont offerts.

Les vendredis du 28 février au 3 avril, 9 h – 11 h 45

Yoga sur chaise 40 \$
Par Liette Rouillard

Yoga sur chaise, exercices et postures de yoga redonnant assurance, force, équilibre et souplesse. Postures visant à améliorer l'équilibre et à acquérir le tonus nécessaire au maintien des activités quotidiennes. Respiration, visualisation et relaxation : vous êtes invitée à renouer avec vos richesses intérieures.

Les vendredis du 6 mars au 1^{er} mai, 13 h 15 – 14 h 15 (relâche le 10 avril)

Prendre soin de mes émotions en douceur 70 \$
Par Edith Lambert

Grâce à l'EFT, nous irons visiter et commencer à guérir des émotions en nous, telles que la colère et la tristesse. Nous entrerons aussi en contact avec nos maux physiques. Échanges de groupe, expression de soi par l'écriture et le dessin, échanges deux par deux. Prérequis : avoir fait au moins un atelier à La Parolière et avoir une connaissance de base en EFT.

Les samedis 21 mars et 4 avril, 9 h 30 – 16 h

Je prends soin de mon stress 50 \$
Par Sophia Cherrat

Par différents exercices créatifs, des réflexions écrites et des échanges, cette démarche vise à prendre conscience des sources du stress que vous éprouvez et propose des moyens pour mieux vous en occuper.

Les mardis du 7 avril au 5 mai, 18 h 30 – 21 h 30

L'amour et l'estime de moi un pas à la fois 75 \$
Par Josée Pepin

Qu'est-ce que l'amour de soi ? Comment en avoir plus ? En renonçant à la croyance que cela vient de l'extérieur, des autres, et en apprenant à le cultiver avec présence et bienveillance, au quotidien de ma vie, dans ma relation avec moi d'abord, et ensuite avec les autres.

Les mercredis du 8 avril au 13 mai, 13 h 15 – 16 h 15

Conférences

Sensibilisation des proches aidantes 10 \$
Par Charlene Pétrin

Être proche aidant implique beaucoup d'investissement et cela peut aller jusqu'à l'épuisement. Cela engendre diverses émotions et souvent un sentiment de culpabilité bien présent. Nous proposerons des actions simples ainsi que des conseils pour vous aider au quotidien.

Le jeudi 30 janvier, 9 h – 11 h 30

Testament notarié et mandat de protection, ça sert à quoi ? 10 \$
Par Érika Gosselin

Cet atelier vous permettra de comprendre l'importance de faire un testament notarié et un mandat de protection.

Le jeudi 27 février, 18 h 30 – 21 h

Conciliation travail-famille : se remettre dans l'action 10 \$
Par Joana Méthot et Joannie Lasnier

Atelier interactif visant à sensibiliser les participantes aux enjeux de la conciliation travail-famille-études. Des moyens de conciliation seront proposés.

Après une longue absence du marché du travail, se remettre en action, ça veut dire quoi pour vous ? Quels sont vos objectifs ?

Le mercredi 18 mars, 13 h 15 – 16 h 15

Introduction à l'herboristerie 10 \$
Par Marie-Josée Vivier

Découvrez les principes de base de l'herboristerie et les vertus médicinales de plantes sauvages poussant dans notre environnement. Théorie au sujet des propriétés thérapeutiques et démonstration pour savoir comment fabriquer ses propres extraits liquides.

Le jeudi 19 mars, 18 h 30 – 21 h 30

Mon petit doigt m'a dit 10 \$
Par Sylvie-Guyline Fortin

Découvrez quatre façons d'apprivoiser votre intuition et profitez ainsi de votre sagesse intérieure.

Le jeudi 2 avril, 18 h 30 – 21 h 30

Le dévouement excessif 10 \$
Par Diane Plante

J'aime prendre soin des autres et leur faire plaisir mais je m'épuise en dépassant mes limites ? Comment éviter de basculer dans le dévouement excessif et garder mon équilibre ?

Le jeudi 23 avril, 18 h 30 – 21 h 30

Au-delà du poids et de l'image 10 \$
Par Arrimage

La connaissance de soi est un facteur qui influence positivement la perception que l'on a de nous-même et notre degré de satisfaction corporelle. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre le lien entre les émotions et l'alimentation afin de manger de façon plus réfléchie. Pour que bonheur ne rime plus avec minceur.

Le mercredi 13 mai, 18 h – 20 h

Que puis-je faire avec ce qui m'arrive... sans partir à la dérive ! 10 \$
Par Manon Turbide

Vous est-il déjà arrivé de vous retrouver dans des situations où vous avez l'impression de ne plus savoir quoi faire, quoi dire ou comment agir ? Nous n'avons pas le contrôle sur le comportement de l'autre. Comment prendre soin de soi dans ces situations difficiles ? Avec la méthode ESPERE^{MD} de Jacques Salomé, je vous invite à venir découvrir des outils concrets pour y arriver !

Le jeudi 4 juin, 18 h 30 – 21 h

Ateliers de créativité

Peinture sur toile 10 \$
Par Lise St-Onge

Aimeriez-vous surprendre une de vos amies ou gâter un membre de votre famille en lui offrant une toile de votre création ? Même sans aucune expérience, vous réussirez à peindre deux ou trois toiles pendant cet atelier. Méthode facile et amusante qui vous garantit des heures de plaisir. Vous serez étonnée du résultat. Accessible à toutes. Matériel fourni.

Le vendredi 21 février, 13 h 15 – 16 h 15

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).

Gr. 1 : Les mardis du 17 mars au 7 avril, 13 h15 – 15h45
Gr. 2 : Les mardis du 14 avril au 5 mai, 13 h15 – 15h45

Cartes de souhaits à partir de matières recyclées 10 \$
Par Diane Bergeron

Venez découvrir comment réaliser de belles cartes de souhaits sans déboursier un sou, grâce à cet atelier accessible à toutes.

Le vendredi 8 mai, de 13 h 15 – 16 h 15

Je fabrique mes emballages alimentaires écologiques 10 \$
Par Céline Girard

Apprenez à fabriquer vos *bee wrap*, un type d'emballage alimentaire écologique à base de cire d'abeille.

Le vendredi 12 juin, 13 h 15 – 15 h 45

Activités sociales



La Soupe du mois

Gratuit

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 20 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril et 11 mai de 11 h 30 – 13 h 30

Pour le plaisir de tricoter

Gratuit

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 30 janvier au 2 avril, 13 h 15 – 16 h 15

Club de lecture

Gratuit

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 5 février, 4 mars, 1er avril et 6 mai, 14 h – 16 h

Inscriptions

Vous pourrez vous inscrire dès le lundi 6 janvier 2020.

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

Les frais pour les conférences, les ateliers d'une soirée et la carte de membre sont non remboursables.



Spécial Saint-Valentin

Je suis aimée, aimante et aimable

Gratuit

Par Laurie Criado

Les plantes ont des qualités spécifiques qui nous aident à comprendre nos fonctionnements internes et amènent des prises de conscience quant aux conditionnements dont nous n'avons plus besoin. Comment pouvons-nous transformer notre état intérieur grâce aux plantes ?

Le vendredi 14 février, 13 h 30 – 16 h 15

Journée internationale des femmes



Les multiples visages de la féminité

50 \$

Par Emmanuelle Meunier et Myriam Croteau

Ce projet vous convie à une exploration de votre identité de femme au moyen de l'art-thérapie et d'une expérience de portrait par une photographe. C'est une occasion de déterminer ce qui vous rend unique et de vous célébrer tout en partageant avec un petit groupe de femmes dans une atmosphère chaleureuse. (3 phases : atelier d'art-thérapie, séance photo et retour sur le projet)

Les samedis 22 février (10 h – 15 h), le 7 mars (9 h – 16 h) et le jeudi 9 avril (18 h 30 – 21 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 18, 19, 20 et 21 mai, 10 h – 18 h 30

www.laparoliere.org

info@laparoliere.org

facebook.com/laparoliere

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 à un tarif ajusté selon son revenu.

Service d'art-thérapie

À l'intention des femmes qui aimeraient emprunter le chemin de la créativité pour s'exprimer et mieux se comprendre...

Une art-thérapeute certifiée (MA) 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 bénévole 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, 13 h 30 – 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, 13 h 30 – 15 h 30

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

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020



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