



AVRIL 2025



10h - 11h
Lancement de la programmation du printemps

- ♥ Activités gratuites
- ♥ Milieu de vie ouvert à toutes
- ♥ Sur inscription, sauf exceptions

819.569.0140
info@laparoliere.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31	1	2 11h Début des inscriptions sur place ♥ 14h Inscriptions par téléphone	3	4
7	8 13h - 14h Étirements ♥ 14h-16h Temps libre	9 16h30 - 18h30 Pour le plaisir de crocheter	10 10h-12h Café-rencontre * ♥ 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter	11

Temps libre *Inscription non-requise
Salon ouvert à toutes les femmes. Venez passer du temps dans votre milieu. Breuvages, collations et matériel disponible en libre-service.

Étirements
Nos bénévoles en Techniques policières vous accueillent pour une séance d'étirements adaptée à toutes.

Café-rencontre *Inscription non-requise
Venez prendre un café avec une membre de l'équipe ou avec une intervenante d'un autre organisme. *Inscription non requise

Espace cœur
Rencontres au salon pour se soutenir et s'encourager. Un thème différent chaque rencontre, toujours avec un apport positif.

La bulle des mamans
Espace bienveillant pensé pour les mamans. Des thématiques différentes en lien avec la parentalité seront abordées.

Dîner-Pizza
12h - 13h30
Présentation du plan d'action

E



Contactez-nous
pour vous
inscrire :



819.569.0140
info@laparoliere.org



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14 13h30 - 15h Espace cœur	15 13h - 14h Étirements ♥ 14h-16h Temps libre	16 12h - 14h Soupe du mois ♥ 16h30 - 18h30 Pour le plaisir de crocheter	17 9h15 - 11h45 Pour le plaisir d'écrire ♥ 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter	18 Fermé toute la journée 
21 Fermé toute la journée 	22 13h - 14h Étirements ♥ 14h - 16h Pour le plaisir de lire ♥ 14h-16h Temps libre	23 10h - 11h La bulle des mamans ♥ 16h30 - 18h30 Pour le plaisir de crocheter	24 10h - 12h Café-rencontre* ♥ 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter	25 Ouvert seulement de 9h à 12h
28 13h30 - 15h Espace cœur	29 13h - 14h Étirements ♥ 14h-16h Temps libre	30 14h-17h 17h30-19h Souper végé du mois ♥ 16h30 - 18h30 Pour le plaisir de crocheter	 Déjeuner pour les bénévoles 9h30 - 11h30	


**Thème du café-
rencontre :**
Les services de l'AQDR +
l'aide médicale à mourir

Soupe du mois
Moment d'échanges autour d'une soupe préparée par une bénévole.

Souper végé du mois
Congé de souper une fois par mois! Participez à la popote, au souper seulement ou aux deux.

Pour le plaisir de crocheter
Profitez de ces moments pour créer des liens tout en crocheter. Vos réalisations seront offertes à un organisme communautaire.

Pour le plaisir d'écrire
Joignez-vous aux Amies de plume qui explorent l'écriture sous toutes ses formes.

Pour le plaisir de lire
Joignez-vous à un groupe de lectrices pour participer à des discussions inspirantes. Faites de belles découvertes littéraires.

Pour le plaisir de tricoter
Profitez de ces moments pour créer des liens tout en tricotant. Vos réalisations seront offertes à un organisme communautaire.