



NOVEMBRE 2025



CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE
217, rue Belvédère Nord

- Activités gratuites
- Milieu de vie ouvert aux membres et non-membres
- Sur inscription, sauf exception



819.569.0140
info@laparoliere.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 13h30 - 15h Espace coeur Thème: mes petits énervements du quotidien	4	5 10h-12h Café-rencontre * Thème: le consentement, ça nous concerne	6 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter ♥ 15h30 - 16h30 Cuisinons en équipe !	7 Fermé toute la journée
10 13h15 - 15h45 Kasàlà	11 13h30 - 15h00 Créativité et estime de soi	12 12h-14h Soupe du mois ♥ 14h à 17h Ruche d'art féministe Thème: intersectionnalité	13 Fermé toute la journée (équipe en formation)	14 Fermé toute la journée

Cuisinons en équipe !

Mettez en action vos habiletés sociales, dont le travail en équipe, par une activité de cuisine en duo.
Au menu : des biscuits au pépites de chocolat.

Kasàlà

Célébrons la beauté de la vie avec ces ateliers de poésie africaine. Le Kasàlà est une manière de raconter, de poétiser la vie et de créer de la joie.

Créativité et estime de soi

Mandalas - Estime de soi - Liens avec les autres
Un moment créatif et bienveillant pour se déposer, créer et réfléchir.

Café-rencontre *Inscription non-requise

Discussions autour d'un café ou thé avec une membre de l'équipe ou avec une intervenante d'un autre organisme. C'est le moment parfait pour faire connaissance avec d'autres femmes qui fréquentent La Parolière.

Espace cœur

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

Soupe du mois

Moment d'échanges autour d'une soupe préparée par une bénévole.

Souper végété du mois

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

Ruche d'art féministe *Inscription non-requise

Espace d'expression libre et bienveillant où la créativité n'a pas de limites, où chacune est accueillie comme une artiste à part entière. Venez et repartez librement selon vos disponibilités.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
17 13h30 - 15h Espace coeur Thème: l'âge du bonheur	18	19 10h-12h Café-rencontre * Thème: l'effet de la ménopause sur la santé. (par des étudiantes en sciences infirmières de l'UdS).	20 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter ♥ 16h- 18h De la laine pour se remplir la bedaine	21 Fermé toute la journée
24 13h15 - 15h45 Kasàlà	25 Pour le plaisir de lire 13h30 - 15h30	26 14h-17h Préparation du souper végété 17h30-19h Souper végété du mois	27 13h30 - 15h30 Pour le plaisir de tricoter	28 Fermé toute la journée



Du 25 novembre au 6 décembre: 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

Chaque année, du 25 novembre au 6 décembre, des actions sont menées pour rappeler qu'il est urgent d'agir contre toutes les formes de violence faites aux femmes. Les actions débutent le 25 novembre par la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Elle se conclue le 6 décembre, qui est la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Pour le plaisir de tricoter

Profitez de ces moments pour créer des liens tout en tricotant. Vos réalisations pourraient être offertes à un organisme communautaire.

Pour le plaisir de lire

Venez partager vos coups de coeur, découvrir de nouveaux livres et échanger dans la bonne humeur.

HORAIRE

Lundi 8h30 à 12h & 13h à 16h30
Mardi 13h à 16h30
Mercredi 8h30 à 12h & 13h à 16h30
Jeudi 8h30 à 12h & 13h à 16h30
Vendredi fermé

De la laine pour se remplir la bedaine

4@6 au profit des repas communautaires. Recevez un cache-cou tricoté par une bénévole à l'achat de votre billet. Choix sur place. Bouchées et breuvages offerts.

Prix du billet : 30\$