

Session d'automne 2025



Mon cahier de bonheur

Louise Côté
15\$

I, S, M

Les lundis: 15 et 29 septembre
Le mercredi 8 octobre
13h30 - 15h30



Créez un espace à votre image, rempli de vos souvenirs heureux : collages, mots doux, instants de joie... Un atelier pour célébrer la créativité, la gratitude et les petits bonheurs du quotidien. Matériel fourni

salle multi

L'enfant intérieur

Béatrice Garnier
58\$

I, S, M

Les mardis:
Du 14 octobre au 4 novembre
13h30 - 16h



Reconnectez avec votre enfant intérieur et votre féminin sacré grâce à la pleine conscience et à la création intuitive (collage, dessin, peinture). Un moment doux pour prendre soin de vous et avancer avec confiance sur le chemin de l'affirmation de soi.

sous-sol

Autodéfense

Coach Jalila
37\$

I, S, M

Les mercredis du:
15 octobre au 19 novembre
10h - 11h



Apprenez des techniques simples et efficaces pour mieux contrôler votre environnement, gérer vos émotions et surmonter la peur face à une situation agressive. Renforcez votre confiance en vous et découvrez comment agir avec assurance, sans avoir à utiliser la force physique.

sous-sol

Espace coeur

Gratuit

I

Les lundis aux 2 semaines:
du 22 septembre au 17 novembre
13h30 - 15h



Un moment de partage autour de thèmes variés — légers ou profonds, toujours dans un esprit de bienveillance et de soutien.

salon

Soupe du mois

Gratuit

I

Les mercredis:
10 septembre, 15 octobre,
12 novembre et 10 décembre
12h - 14h



Un moment chaleureux de partage et de rassemblement autour d'une soupe réconfortante. Venez vivre une rencontre conviviale où échanges, rires et liens authentiques se tissent dans une ambiance accueillante.

salle multi

Pour le plaisir d'écrire

Gratuit

I, S

Les jeudis aux 2 semaines du:
11 septembre au 20 novembre
9h15 - 11h45



Joignez-vous aux Amies de plume, un groupe qui explore l'écriture sous toutes ses formes. Un moment pour s'écrire, se partager et se découvrir, où chacune devient parolière à sa manière.

salle multi

L'oasis relationnelle

Valérie Duarte

I, S, M

Les lundis:
22 septembre, 27 octobre,
1er décembre
13h15 - 16h



Proposé aux femmes qui possèdent déjà des connaissances de base en communication relationnelle selon la méthode ESPERE. Vous approfondirez vos connaissances et à partir des situations réelles vécues dans votre quotidien, vous mettrez en pratique la méthode.

sous-sol

Ruche d'art féministe

Marie-Claude Duchesne, intervenante

Gratuit

Les mercredis:
10 septembre, 15 octobre, 12 novembre
et 10 décembre
13h-16h



Un espace d'expression libre et bienveillant où la créativité n'a pas de limites, et où chacune est accueillie comme une artiste à part entière. Tissez des liens inspirants dans une ambiance conviviale. Venez et repartez librement, selon votre disponibilité.

sous-sol

Pour le plaisir de tricoter

Gratuit



Les jeudis du:
11 septembre au 27 novembre
13h30 - 15h30

Profitez de ces moments pour tisser des liens tout en tricotant. Vos créations pourront être offertes à un organisme communautaire. Débutantes bienvenues, venez comme vous êtes ! Matériel fourni.

salon

J'apprends la communication relationnelle

Valérie Duarte

I, S, M

Les mardis:
du 23 septembre 18 novembre
il n'y a pas d'atelier le 7 octobre*



Nous avons appris à parler, mais pas à communiquer. La communication relationnelle, selon la méthode ESPERE, nous permet de mieux écouter pour entendre ce qui se vit à la fois en soi et chez l'autre.

sous-sol

Souper végé

Gratuit

I

Les mercredis
17 septembre, 29 octobre, 26 novembre
14h - 17h et 17h30 - 19h



Un congé de souper une fois par mois ! Venez partager un repas végétarien savoureux en bonne compagnie. La préparation du repas se fait en groupe l'après-midi. Vous pouvez choisir de participer à la cuisine, au souper, ou aux deux.

salle multi

Aquarelle

20\$

I, S, M

Les jeudis du:
16 octobre au 6 novembre
13h30 - 16h



Mouvement, couleur et lumière : voilà ce qui caractérise l'aquarelle, un médium fluide où chaque touche se fixe doucement pour révéler toutes ses nuances. Le matériel est fourni, il ne vous reste plus qu'à laisser parler votre créativité.

sous-sol

Pour le plaisir de lire

Gratuit

I

Les mardis:
23 septembre, 28 octobre et
25 novembre
13h30 - 15h30



Venez partager vos coups de cœur, découvrir de nouveaux livres et échanger dans la bonne humeur. Que vous lisiez beaucoup ou que vous retrouviez doucement le plaisir de lire, ce groupe est pour vous !

salle multi

Café-rencontre

Gratuit



Les mercredis aux 2 semaines:
du 24 septembre au 19 novembre
10h - 12h

Des discussions conviviales avec une membre de notre équipe ou une intervenante d'un autre organisme. Parfois, un thème enrichit ces moments d'échange. C'est l'occasion idéale pour faire connaissance avec d'autres femmes qui fréquentent La Parolière.

salon

Yoga

Gratuit

I, S, M

Les jeudis du
23 octobre au 13 novembre
10h30 - 11h30



Espace sécurisant, accueillant et sans jugement, pensé spécialement pour les femmes qui, autrement, n'auraient pas accès à ce type de moment pour elles. Pas besoin d'être flexible ou expérimentée : l'essentiel, c'est de prendre soin de soi, à son propre rythme.

sous-sol

Légende:

S: Série d'ateliers

I: Inscription requise

M: Réservée aux membres



La couleur du bloc change selon le jour de la semaine



La salle de l'activité est indiquée dans le texte vertical



Brevages et collations toujours offerts

CENTRE DES FEMMES

LA PAROLIÈRE



Session d'automne 2025



ACTIVITÉS SPÉCIALES

7 OCTOBRE



JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DES FEMMES

Le premier mardi d'octobre, c'est la Journée des centres des femmes et c'est l'occasion de porter haut et fort nos revendications : pour l'égalité, la justice sociale, la fin des violences faites aux femmes, la reconnaissance du travail invisible, l'accès aux ressources, et bien plus encore.

Les centres de femmes jouent un rôle essentiel dans cette lutte. Ils sont des lieux d'accueil, d'écoute, de solidarité et d'empowerment, où les femmes peuvent se retrouver, s'organiser, se soutenir et s'outiller pour faire valoir leurs droits.

À La Parolière, nous marquerons cette journée avec des activités rassembleuses et engagées — un moment pour se mobiliser, se soutenir et faire entendre nos voix.

Les détails des activités de cette journée suivront bientôt. Restez à l'affût!

7 - 11 OCTOBRE
FRIPERIE

19e édition!
Venez dénicher des trésors à petit prix.
Tous les profits sont directement investis dans nos services auprès des femmes.

Mardi à vendredi 10h à 18h
Samedi 9h à 15h

Nouveautés tous les jours!



Entrée par la porte arrière.
Stationnement dans les rues avoisinantes.

18 OCTOBRE
MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES

Sous le thème «Encore en marche pour transformer le monde», des féministes de partout au Québec se rassembleront pour marcher ensemble contre les violences faites aux femmes, la pauvreté et l'injustice climatique.

Tous les détails ici:
bit.ly/MMF-Estrie

JOURNÉES D'ACTION 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. Plus de détails à venir.

3 DÉCEMBRE
SOUPER DES FÊTES

Un moment festif, chaleureux et rempli de douceur vous attend. Au menu : un bon repas, des rires et la joie d'être ensemble. C'est l'occasion parfaite de se retrouver et de souligner tout ce que nous avons partagé cette année.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

MILIEU DE VIE

Consultez notre calendrier mensuel du milieu de vie sur nos réseaux ou dans nos locaux. Les activités sont ouvertes à toutes, membres et non membres. Profitez du salon pendant nos heures d'ouverture. Matériel de créativité en libre-service. Aucune animation.

DEVENEZ MEMBRE

Procurez-vous la carte de membre au coût de 12 \$.
Votre carte est valide du 1er avril au 31 mars.
Obtenez, une fois par année, un rabais de 10% sur l'atelier de votre choix.
Participez aux activités exclusives aux membres.

INSCRIPTIONS

Le lancement officiel de la programmation aura lieu le 3 septembre.
Inscriptions sur place dès 11h pour les femmes présentes. Par téléphone dès 14h pour celles qui ne peuvent pas se déplacer.



STATIONNEMENT

Si vous vous déplacez en auto, et que c'est possible pour vous, on vous invite à stationner dans les rues environnantes qui n'ont pas de restrictions.

Ces rues offrent des possibilités de stationnement gratuit et sont dans un rayon de 250 à 500 mètres du Centre des femmes La Parolière.

CONTACTEZ-NOUS!

(819) 569-0140
info@laparoliere.org
www.laparoliere.org
217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke, QC J1H 5W2
laparoliere