

# Session d'hiver 2026



I, M

## Cuisine collective

Le Blé d'or  
Gratuit

Les lundis  
26 janvier, 23 février et 30 mars  
13h- 16h

salle multi

Cuisez en groupe, jasez, apprenez et préparez plusieurs recettes, puis repartez à la maison avec des portions prêtes à savourer.

I

## Pour le plaisir de lire

Gratuit  
Les mardis  
10 février et 10 mars  
13h30 - 15h30

salle multi

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 !

I

## Soupe du mois

Gratuit  
Les mercredis  
18 février et 18 mars  
12h - 14h

salle multi

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

I, S, M

## L'oasis relationnelle

Valérie Duarte  
37\$

Les lundis  
26 janvier, 16 février et 9 mars  
13H15 - 16H

sous-sol

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.

I, S, M

## La colère au féminin

Marian Echeverry, intervenante  
Contribution volontaire

Les mardis  
du 10 au 24 mars  
13h30 - 15h30

sous-sol

À travers l'art, les échanges et le soutien du groupe, vous apprendrez à mieux comprendre votre colère, ses spécificités chez les femmes, et des solutions pour l'accueillir. Un espace pour partager et grandir ensemble.

## Ruche d'art

Marie-Claude Duchesne, intervenante  
Gratuit

Les mercredis  
18 février et 18 mars  
14h-17h

sous-sol

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.

I

## Espace cœur

Gratuit

Les lundis aux 2 semaines  
du 2 février au 16 mars  
13h30 - 15h

salon

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

## Café-rencontre

Gratuit

Les mercredis  
28 janvier, 18 février et 11 mars  
9h30 - 11h30

salon

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.

I, S

## Pour le plaisir d'écrire

Gratuit

Les jeudis aux 2 semaines  
du 29 janvier au 26 mars  
9h15 - 11h45

salle multi

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.

I, S, M

## Je pratique la communication relationnelle

Valérie Duarte  
70\$

Les mardis  
du 27 janvier au 10 mars  
9h - 11h45

sous-sol

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.

I, S, M

## Autodéfense

Coach Jalila  
37\$

Les mercredis  
du 28 janvier au 4 mars  
10h - 11h

sous-sol

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.

I, S, M

## Kasàlà

Gratuit

Les jeudis aux 2 semaines  
du 5 février au 19 mars  
9h15 - 11h45

salle multi

Célébrez la beauté de la vie à travers la poésie africaine. Cette pratique consiste à raconter, poétiser et créer de la joie en s'inspirant des rythmes et des images du quotidien. Un moment pour libérer votre créativité et partager des instants d'émotion.

I, S, M

## Contes et couleurs

Marie-Eve Yergeau  
47\$

Les mardis  
du 3 au 24 février  
13h30 - 15h30

sous-sol

À travers des contes et des symboles, plongez dans un univers créatif où l'art devient un outil de découverte personnelle. Dans chaque atelier, l'art-thérapie vous aide à explorer vos émotions et à révéler les messages de votre inconscient.

I

## Souper végé

Gratuit

Les mercredis  
4 février et 4 mars  
14h - 17h et 17h30 - 19h

salle multi

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.

## Pour le plaisir de tricoter

Gratuit

Les jeudis  
du 22 janvier au 26 mars  
13h30 - 15h30

salon

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.

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

