

Session d'automne 2026



Activités réservées aux membres. Inscription requise.

Cuisine collective

Le Blé d'or
Gratuit

Les lundis
28 septembre et 26 octobre
de 13h à 16h

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

L'oasis relationnelle

Valérie Duarte
37\$

Les lundis
28 septembre, 26 octobre, 30 novembre
de 13h15 à 16h

Approfondissez votre pratique de la communication relationnelle selon la méthode ESPERE® et intégrez-la davantage à votre quotidien.

J'apprends la communication relationnelle

Valérie Duarte
70\$

Les mardis
du 29 septembre au 17 novembre
de 9h à 11h45

Nous avons appris à parler, mais pas toujours à communiquer. Initiez-vous à la communication relationnelle selon la méthode ESPERE® et développez une écoute attentive de soi et des autres.

Autodéfense niveau 1

Coach sportive Jalila
37\$

Les mercredis
du 21 octobre au 25 novembre
de 10h à 11h

Apprenez les techniques de base pour mieux gérer une situation agressive, contrôler vos émotions et renforcer votre confiance. Agissez efficacement, sans recourir à la force physique.

Autodéfense niveau 2

Coach sportive Jalila
37\$

Les mercredis
du 30 septembre au 4 novembre
de 11h à 12h

Vous êtes rendues à 3 séances d'autodéfense ou plus? Il est temps de passer au niveau 2 pour aller encore plus loin dans votre pratique!

La colère au féminin

Marian Echeverry
Gratuit

Groupe 1: les mercredis
9 septembre, 23 septembre et 7 octobre
Groupe 2: les mercredis
21 octobre, 4 novembre et 18 novembre
de 17h à 19h

Explorez la colère au féminin à travers l'art, les échanges et le soutien d'un groupe bienveillant.

Éveillez votre pouvoir d'agir

Marie-Claude Duchesne
Gratuit

Les mercredis, aux deux semaines,
du 16 septembre au 25 novembre
de 17h à 19h

Éveillez votre pouvoir d'agir grâce à un parcours créatif combinant réflexion, écriture, collage et dessin pour développer la confiance, la résilience et l'autonomie. Aucune habileté artistique nécessaire.

Pour le plaisir d'écrire

Lucie Brodeur
Gratuit

Les jeudis, aux deux semaines,
du 10 septembre au 19 novembre
de 9h15 à 11h45

Avec les Amies de plume, explorez l'écriture sous toutes ses formes. Un moment pour s'écrire, se partager et se découvrir, où chacune devient parolière à sa manière.

Autodéfense mère-fille

Coach Jalila
37\$

Les samedis
du 17 octobre au 7 novembre
de 10h à 11h

Vous souhaitez découvrir les bases de l'autodéfense avec votre fille*? Cet atelier vous permettra d'acquérir, ensemble, des outils concrets dans une ambiance respectueuse et bienveillante.
*10 ans et plus.

Activités gratuites ouvertes à toutes. Inscription requise.

Espace cœur

Monik Boucher et Louise-Marie Thibaudeau

Les lundis, aux deux semaines,
du 5 octobre au 16 novembre
de 13h30 à 15h

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

Pour le plaisir de lire

Louise-Marie Thibaudeau

Les mardis
29 septembre, 27 octobre et 24 novembre
14h - 16h

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

Café-rencontre*

Marie-Claude Duchesne

Les mercredis
23 septembre, 21 octobre et 18 novembre
10h - 12h

Un moment libre et sans thème précis pour discuter, créer des liens et rencontrer d'autres femmes.

Soupe du mois

Marie-Claude Charland

Les mercredis
16 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre
de 12h à 14h

Venez partager une soupe maison et un moment chaleureux d'échange et de rencontre.

Souper communautaire

Marie-Claude Duchesne

Consultez les dates dans le calendrier du mois
de 17h à 19h

Profitez d'un congé de souper tout en découvrant un organisme invité, sa mission et les ressources qu'il offre à la communauté.

La jasette

Marie-Claude Duchesne

Consultez les dates dans le calendrier du mois
de 15h à 17h

Prenez part à des discussions animées sur des enjeux qui touchent les femmes et leur communauté. Un espace pour réfléchir et échanger.

Rendez-vous techno

Janet Kay Kikongi

Les jeudis, aux deux semaines,
du 17 septembre au 26 novembre
10h30 à 12h30

Le numérique à votre portée! Découvrez la nouvelle plateforme membre, gagnez en confiance avec les outils technologiques du quotidien et profitez des conseils d'invitées pour naviguer en toute sécurité. Le dîner est offert aux participantes!

Dîner pizza

Consultez les dates dans le calendrier du mois

de 12h à 13h30

Participez aux discussions qui façonnent la vie de l'organisme, les projets, le code de vie. La pizza est fournie!

Pour le plaisir de tricoter

Les jeudis
du 10 septembre au 26 novembre
de 13h30 à 15h30

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

Faut qu'on s'en parle*

Au café Baobab, 1551 rue Dunant
Activité avec public mixte

Les jeudis
24 septembre, 29 octobre, 26 novembre
17h à 19h

Série de dix soirées d'échange sur des enjeux féministes. À chaque rencontre, des panélistes abordent une thématique différente afin de favoriser les échanges et la réflexion avec le public.

*L'inscription n'est pas requise

Nous souhaitons que nos activités soient accessibles à toutes, peu importe la situation financière. Si vous le pouvez, une contribution volontaire est toujours appréciée et contribue à rendre cela possible.



ÉVÉNEMENTS



Une friperie, mille trouvailles.

Du 22 au 26 septembre
Mardi à vendredi: 10h à 18h
Samedi: 9h à 15h



la parolière
centre des femmes

Deux fois par année, une grande variété de vêtements et accessoires vous sont proposés, au profit de La Parolière.

Journée nationale des centres de femmes

6 octobre

Le premier mardi d'octobre est l'occasion de reconnaître le travail collectif réalisé partout au Québec pour promouvoir les droits des femmes, briser l'isolement et favoriser l'égalité.

Plus de détails à venir.

Souper des fêtes

2 décembre

Une belle occasion de partager un bon repas, de profiter d'agréables moments entre membres et de célébrer ensemble dans une ambiance chaleureuse, festive et rassembleuse.

Plus de détails à venir.

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaire

Lundi	8h30 à 12h & 13h à 16h30
Mardi	13h à 16h30
Mercredi	8h30 à 12h & 13h à 18h
Jeudi	8h30 à 12h & 13h à 16h30
Vendredi	fermé

Stationnement

Vous venez en voiture?
Si vous le pouvez, pensez à vous stationner dans les rues environnantes sans restrictions. Des places gratuites sont disponibles à quelques minutes de marche de La Parolière.



Devenez membre

Procurez-vous la **carte de membre** au coût de 12 \$, 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.

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire un **don à la suivante** pour offrir une carte de membre ou une activité à une participante dans le besoin.

Inscriptions

Le 3 septembre, dès 10h, nous présenterons la programmation de l'automne.
Inscriptions sur place dès 11h pour les femmes présentes et par téléphone dès 14h pour celles qui ne peuvent pas se déplacer.

Le paiement peut se faire en argent comptant ou par carte.

CONTACTEZ-NOUS!

(819) 569-0140

info@laparoliere.org



www.laparoliere.org



217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke, QC J1H 5W2

laparoliere

la parolière

centre des femmes



Accueil et écoute



Références et accompagnement personnalisés



Information sur les droits et les recours



Ateliers de groupe



Milieu de vie



Relation d'aide