

Session d'hiver 2026



I, M

Cuisine collective

Le Blé d'or
Gratuit

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

Cuisinez 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

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

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

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

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

Un espace de création libre et bienveillant, où chacune est accueillie comme une artiste à part entière, peu importe l'expérience. Discussions volontaires sur des thèmes propres à la réalité des femmes. Ambiance conviviale, heure d'arrivée et de départ libre.

I

Espace cœur

Gratuit

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

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

sous-sol

Café-rencontre

Gratuit

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

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

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

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

Autodéfense

Coach Jalila

37\$

Les mercredis
du 28 janvier au 4 mars
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.

I, S,
M

Kasàlà

Gratuit

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

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

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.

sous-sol

Souper végé

Gratuit

Les mercredis
4 février et 4 mars
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.

I

Pour le plaisir de tricoter

Gratuit

Les jeudis
du 22 janvier au 26 mars
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.

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



Breuvages et collations toujours offerts

CENTRE DES FEMMES

LA PAR^{HEART}LIÈRE

Session d'hiver 2026



ACTIVITÉS SPÉCIALES

YOGA

Travailleuse sociale et professeure de Yoga, Camille Péloquin souhaite offrir aux membres un moment de douceur. Un **espace gratuit, sécurisant, accueillant et sans jugement, pensé spécialement pour les femmes qui, autrement, n'auraient pas accès à ce type de moment pour elles.**

Les séances seront guidées en hatha doux, une forme de yoga accessible à toutes, axée sur la respiration, les étirements et la détente.

Pas besoin d'être flexible ou expérimentée : l'essentiel, c'est de prendre soin de soi, à son propre rythme. Vous êtes la bienvenue, telle que vous êtes.

Les mardis, aux 2 semaines, de 17h à 18h, du 17 février au 31 mars, au sous-sol.
Inscription requise.

8 MARS

Le 8 mars est la **Journée internationale des droits des femmes**. C'est une journée de lutte et de solidarité qui rappelle les combats passés et actuels pour l'égalité, la justice sociale et le respect des droits des femmes partout dans le monde.

Rendez-vous bientôt pour découvrir les activités que nous préparons à l'occasion de cette journée.

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 20 janvier 2026.

Inscriptions sur place dès 11h pour les femmes présentes et 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!

