

Session de printemps 2026

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

I, M

Cuisine collective

Le Blé d'or
Gratuit

Les lundis
20 avril et 25 mai
13h - 16h

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

salle multi

I, S, M

Yoga - Hatha doux

Gratuit

Le mardi
5 mai
17h - 18h

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. Une séance de yoga accessible à toutes.

salle multi

I

Soupe du mois

Marie-Claude Charland
Gratuit

Le mercredi
22 avril
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.

salle multi

I, S, M

L'oasis relationnelle

Valérie Duarte
37\$

Les lundis
27 avril, 11 mai et 8 juin
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

Café-rencontre

Gratuit

Les mercredis
15 avril, 13 mai et 10 juin
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.

salon

Ruche d'art féministe

Marie-Claude Duchesne, intervenante
Gratuit

Les mercredis
22 avril, 20 mai et 10 juin
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.

sous-sol

I, S, M

Je pratique la communication relationnelle

Valérie Duarte
42\$

Les mardis
du 28 avril au 19 mai
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

I, S, M

Exprimer sa créativité par les arts

Francine Arseneault
15\$

Les mercredis
29 avril, 13 et 27 mai
14h - 16h

Un atelier de création pour explorer différents médiums comme les pastels gras, l'acrylique et l'aquarelle. À partir de quelques amorces, l'animatrice vous accompagne et vous guide dans votre démarche.

Un espace pour s'exprimer, expérimenter et découvrir sa créativité, sans pression ni jugement.

sous-sol

I, S

Pour le plaisir d'écrire

Lucie Brodeur
Gratuit

Les jeudis
16 avril, 30 avril et 21 mai
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

I

Pour le plaisir de lire

Louise-Marie Thibaudeau
Gratuit

Le mardi
28 avril
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 !

sous-sol

I

Souper végété

Gratuit

Les mercredis
8 avril, 6 mai et 3 juin
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

I

Pour le plaisir de tricoter

Gratuit




Les jeudis
du 9 avril au 11 juin
13h30 - 15h30

Profitez de ces moments pour tisser des liens tout en tricotant. Vos créations pourraient être offertes à un organisme communautaire. La maîtrise des techniques de base en tricot est requise.

salon

Légende:

- S** Série d'ateliers
- I** Inscription requise
- M** Réservée aux membres



-  La couleur du bloc change selon le jour de la semaine
-  Salle indiquée dans chaque activité
-  Brevages et collations offerts

Session de printemps 2026

ÉVÉNEMENTS

Friperie - 20e édition!



Trouvez vos coups de cœur et soutenez La Parolière!
Chaque vêtement, foulard ou bijou que vous choisirez fait une différence.
Venez vite, petits trésors garantis!

 **14-18 avril**
 **Mar-Ven 10h-18h, Sam 9h-15h**



Précarité menstruelle



Faites une différence ce mois de mai!
Au Canada, 1 personne sur 5 (20 %) qui a ses règles craint de ne pas pouvoir se procurer de produits menstruels au cours de la prochaine année. **Apportez vos dons** et aidez à lutter contre la précarité menstruelle!

 **Du 4 au 28 mai**
 **217, rue Belvédère Nord**

Atelier AGA 101

Démystifiez l'assemblée générale annuelle!
Un atelier pour comprendre son déroulement et vous sentir plus à l'aise d'y prendre part.

 Dîner pizza offert pendant l'atelier.

 **21 mai**
 **11h30 - 13h**

Assemblée Générale Annuelle des membres

Nous vous invitons chaleureusement à participer à notre assemblée générale annuelle.

Participez à la vie démocratique de notre organisme. Il s'agit d'un moment pour s'informer, échanger et prendre part aux décisions de La Parolière.

 **16 juin. 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 16h30
Jeudi	8h30 à 12h & 13h à 16h30
Vendredi	fermé

Milieu de vie

Consultez le **calendrier mensuel** du milieu de vie sur nos réseaux sociaux, notre site web ou dans nos locaux.

Les activités sont ouvertes à toutes, membres et non membres.

Devenez membre

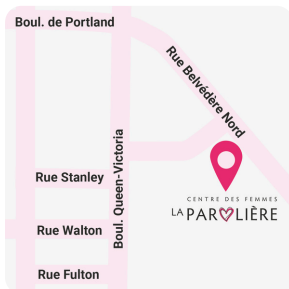
Procurez-vous la **carte de membre** au coût de 12 \$.

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 7 avril, inscrivez-vous aux activités par téléphone ou sur place, dès 14 h.
Le paiement peut se faire en argent comptant ou par carte.

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.




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@laparolierie.org

 www.laparolierie.org

 217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke, QC J1H 5W2

  laparolierie