

VOLET FEMMES 50 ANS +



Programmation HIVER - PRINTEMPS 2026

CENTRE DE FEMMES PARMI ELLES

2170, boul. Bécancour, Gentilly

819 298-2585 • 866 909-2585

www.parmielles.com



Centre de Femmes Parmi Elles

Programmation

HIVER-PRINTEMPS 2026

29 JANVIER
19 FÉVRIER
19 MARS
16 AVRIL
21 MAI
10 h 00

Piscine libre :

- Ce qui me pèse... je le laisse couler.
- Tout déposer... au fond de la piscine.
- L'eau ne juge pas.
- Flotter au lieu de performer.
- On enlève le maillot... de la culpabilité.

5 MARS
26 MARS
30 AVRIL
28 MAI
17 h 30

Souper de femmes :

- Le jeu pour une santé mentale épanouie.
- Donner un sens à sa vie et entretenir sa santé spirituelle.
- Vieillir au féminin.
- Quelle est votre liste de rêves ?

30 JANVIER
27 MARS
24 AVRIL
29 MAI
13 h 00

Cuisine thématique

- Mexicaine
- Grecque
- Chinoise-Américaine : le tofu Général Tao
- Le pâté chinois en version végétalienne

28 JANVIER
13 h 15

Atelier – La chaîne ou les fers.
La dépendance et ses impacts sur les proches.

TOUS LES VENDREDIS
9 h 00

Café Brico.

Il n'y aura pas de café le 20 mars ainsi que le 17 avril.

29 JANVIER
18 h 00

Yoga féminin et méditation

La beauté d'être femme

20 FÉVRIER
13 h 15

Introduction à la linogravure – Empreintes féministes.

4 MARS
13 h 15

Atelier-discussion aigre-doux – Les relations entre sœurs.

12 MARS
13 h 15

Conférence: Regarder loin devant (Marie-Sol St-Onge)- Spécial Journée Internationale des droits des femmes

1 AVRIL
13 h 15

Atelier-conférence – Comment faire son compostage ?

8 AVRIL
13 h 15

Atelier brico – Pot pour plantes.

23 AVRIL
13 h 15

Échange de plantes et vivaces.

29 AVRIL
13 h 15

Atelier – Démystifier la violence psychologique et le contrôle coercitif.

1 MAI
9 h 00

Cuisine Jumbo : Sauce à spaghetti en zoom

6 MAI
13 h 15

Atelier-Discussion – Femme et politique : Le parcours à obstacles et les alliés.

20 MAI
13 h 15

Atelier – Un phare dans la nuit : être une proche aidante.

27 MAI
13 h 15

Témoignage – Je suis atteinte d'Alzheimer et voici mon histoire.