



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

21 JANVIER
11 h 00

Diner-spectacle
100% Femmes

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.

29 JANVIER
19 FÉVRIER
5 MARS
26 MARS
30 AVRIL
28 MAI
17 h 30

Souper de femmes :

- Pour ou contre, la chirurgie plastique ?
- Pour ou contre les réseaux sociaux.
- 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 ?

6 FÉVRIER
10 h 00

Sortie mère enfants –
Glissade sur neige au
Mont-Arthabaska.

18 FÉVRIER
13 h 15

Film-Discussion – La Couleur
des sentiments.
Halte-garderie disponible au besoin

1 AVRIL
13 h 15

Atelier-conférence – Comment
faire son compostage ?
Halte-garderie disponible au besoin

8 AVRIL
13 h 15

Atelier brico –
Pot pour plantes.
Halte-garderie disponible au besoin

9 AVRIL
13 h 15

Échange de plantes et vivaces.
Spécial Journée de la Terre

22 AVRIL
8 h 00

Sortie Plein air et culturelle.
Dans le cadre de la Journée de la Terre

2 JUILLET
8 h 00

Escapade féminine dans les
Laurentides – On prend
le temps pour soi et
entre femmes.