



*Programmation
du milieu de vie*

Novembre
2021

Fonctionnement

Les activités sont accessibles à toutes les femmes de l'Estrie qui acceptent de suivre les règles sanitaires émises par la Santé publique du Québec.

Les activités sont généralement gratuites, mais parfois une contribution est demandée. Cette contribution est toujours anonyme et sur une base volontaire. Quand les activités ne sont pas gratuites, ce sera indiqué dans la description, par exemple l'activité Resto-rencontre.

Une conduite correcte est attendue de chaque participante : respect envers les personnes du groupe, confidentialité, respect des lieux et des horaires.

Il faut s'inscrire aux activités afin d'en faciliter l'organisation en appelant au 819 562-5771 ou en écrivant à camille@elixir.qc.ca.

Il n'est pas obligatoire d'être membre pour participer aux activités, mais l'invitation vous est lancée! Un minime coût de 2 \$ par année vous donne accès à plus d'informations sur nos activités et vous donne le droit de vote aux assemblées et aux comités. C'est un excellent moyen de participer au développement et au rayonnement de l'organisme!

Pour toutes questions, contactez-nous!

Tél. : 819 562-5771

Courriel : info@elixir.qc.ca

Messenger : [facebook.com/ElixirEstrie](https://www.facebook.com/ElixirEstrie)

Activité du lundi

Du bonheur au menu

En groupe fermé, l'intervenante explorera avec vous plusieurs thèmes afin de vous aider, au travers des difficultés du quotidien, à aménager des espaces de bonheur et de plaisir.



De 13 h à 16 h,
au RAME
(1050, rue des
Jardins-Fleuris,
Sherbrooke)

Dates

Thèmes

1 novembre	La gratitude, la bonté et l'amour
8 novembre	La liste de souhaits
15 novembre	La positivité et l'apaisement
22 novembre	Le paradis, c'est les autres!
29 novembre	La célébration

Les places sont déjà comblées pour cette activité (groupe fermé de 10 rencontres).

Activité du mardi

Réchauffe-cœur



De 11 h à 14 h,
à la Coop l'Autre-Toit
(57, rue Richmond,
Sherbrooke)

Emmenez votre repas et goûtez à la bonne soupe que nous avons cuisinée! Ensuite, il y aura une discussion avec une intervenante concernant le thème de la journée.

Dates

Thèmes ou activités

2 novembre

Après-midi au cinéma

9 novembre

Arts et découverte de soi

23 novembre

Journée internationale pour
l'élimination de la violence à
l'égard des femmes

30 novembre

Réflexion sur un projet collectif

Appelez-nous au 819 562-5771
pour réserver votre place!

Activité du vendredi

Resto-rencontre

Venez dîner au restaurant avec notre intervenante! Ensuite, il y aura une discussion concernant le thème de la journée.

Le repas est à vos frais.



De 11 h à 14 h,
à l'Omnibouffe
(660, rue Bowen Sud,
Sherbrooke)

Dates

Thèmes

5 novembre

Le plaisir : un aspect de la vie à ne pas ignorer!

19 novembre

L'estime de soi : le chemin à revisiter régulièrement

Appelez-nous au 819 562-5771
pour réserver votre place!

Activité du samedi Potluck

De 11 h à 14 h,
à Élixir
(333, rue du Québec,
Sherbrooke)

Emmenez un plat
afin de le partager!
Une discussion sans
thème particulier
sera animée par
une intervenante.

Dates

13 novembre

27 novembre



Appelez-nous au 819 562-5771
pour réserver votre place!

Activité à Coaticook

Du bonheur au menu

En groupe fermé, l'intervenante explorera avec vous plusieurs thèmes afin de vous aider, au travers des difficultés du quotidien, à aménager des espaces de bonheur et de plaisir.



De 13 h à 16 h,
à L'Eggspress du Verger
(127, rue Child,
Coaticook)

Dates

6 novembre

20 novembre

Thèmes

Le grand ménage

Le mouvement

Les places sont déjà comblées pour cette activité (groupe fermé de 10 rencontres).

NOVEMBRE 2021

D L M M J V S

	1 Du bonheur au menu (Sherbrooke) Thème : La gratitude, la bonté et l'amour	2 Activité réchauffe-cœur Après-midi au cinéma	3	4	5 Resto-rencontre Thème : Le plaisir : un aspect de la vie à ne pas ignorer!	6 Du bonheur au menu (Coaticook) Thème : Le grand ménage
7	8 Du bonheur au menu (Sherbrooke) Thème : La liste de souhaits	9 Activité réchauffe-cœur Thème : Arts et découverte de soi	10	11	12	13 Potluck
14	15 Du bonheur au menu (Sherbrooke) Thème : La positivité et l'apaisement	16	17	18	19 Resto-rencontre Thème : L'estime de soi : le chemin à revisiter régulièrement	20 Du bonheur au menu (Coaticook) Thème : Le mouvement
21	22 Du bonheur au menu (Sherbrooke) Thème : Le paradis, c'est les autres!	23 Activité réchauffe-cœur Thème : Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes	24	25	26	27 Potluck
28	29 Du bonheur au menu (Sherbrooke) Thème : La célébration	30 Activité réchauffe-cœur Thème : Réflexion sur un projet collectif				