

A decorative wreath made of green holly leaves and red berries, framing the central text.

*Programmation
du milieu de vie*

Décembre
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

6 décembre

La transcendance et élévation

13 décembre

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.

Date

7 décembre

Activité

Création de cartes de Noël

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

3 décembre

La gratitude et la bienveillance
envers soi

17 décembre

La spiritualité et les religions :
divers chemins à emprunter!

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.

Date

11 décembre



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

Dates

Thèmes

4 décembre

La gratitude, la bonté et l'amour

18 décembre

La liste de souhaits

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