



Programmation du milieu de vie



Avril 2022

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

Site : elixir.qc.ca

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

Réchauffe-cœur

Activité du mardi après-midi



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.

De 12 h à 15 h, à la
Coop l'Autre-Toit
(57, rue Richmond,
Sherbrooke)

Dates	Thèmes/activités
12 avril	CABANE À SUCRE
19 avril	Thème à déterminer
26 avril	Activité de création

Du bonheur au menu

Activité du mercredi



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 15 h,
à Famille Espoir
(1520, rue Dunant,
Sherbrooke)

Dates	Thèmes
27 avril	La positivité et l'apaisement

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

Resto-rencontre

Activité du vendredi

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.

Dates	Thèmes
8 avril	Le grand ménage
22 février	Thème à déterminer



De 11 h à 14 h,
au Eggsfruits
(790, rue King Est,
Sherbrooke)

Dîner à Élixir

Activité du samedi

Une discussion sans thème particulier sera animée par une intervenante.

En raisons des mesures sanitaires, nous pouvons accueillir au maximum 4 personnes.

Emmenez votre repas!

Dates
2 avril
30 avril



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

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