

Services offerts

- Milieu de vie
- Accueil et référence
- Volet festif (La Halte)
- Volet Jeunesse
- Volet Prévention

Nous proposons des activités de groupe pour échanger et trouver ensemble des solutions aux problèmes liés à la consommation des femmes, comme des activités de création, des discussions autour d'un thème précis et des ateliers, qui servent à sensibiliser et à outiller les femmes afin qu'elles puissent réduire les conséquences négatives liées à diverses dépendances.



Notre programmation Automne 2023

MERCREDI RÉCHAUFFE-COEUR

Soupes et activités
Mercredi, de 11 h à 15 h

SEPTEMBRE

- 20 : Début du club de lecture féministe
- 27 : Sortie aux pommes

OCTOBRE

- 4 : Ménage de ma pharmacie
- 11 : La communication non-violente, L'Escale
- 18 : Club de lecture féministe
- 25 : Les sorcières : rituel

NOVEMBRE

- 1 : Les bienfaits des huiles essentielles
- 8 : La dépression sous toutes ses formes
- 15 : Défi 24h de PAUSE (pause des écrans)
- 22 : Journal Créatif
- 29 : Nos habitudes (mini-conférence)

DÉCEMBRE

- 6 : Bien dans son corps, comment s'habiller (avec Arrimage Estrie)
- 13 : Symptômes, préménopause et maudites hormones
- 20 : Quand les substances gèrent nos malaises, nos douleurs physiques, l'insomnie, etc.

Toutes les activités en lien avec les partenaires sont sujettes à changement. Pour tous les détails ou inscriptions, veuillez nous contacter.

Inscris-toi au
info@elixir.qc.ca
ou
819 562-5771

AUTRES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS LIBRES AVEC UNE INTERVENANTE

À Élixir
Mardi et jeudi, de 15 h à 20 h

MARDI PRENDRE SOIN DE SOI

Séances de yoga et méditation
Adresse à venir (salle intérieure)
Mardi, de 9 h 30 à 10 h 30

JEUDI MARCHE D'INSPIRATION

À la promenade du Lac-des-Nations
Jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30

VENDREDI CAFÉ ÉCHANGE EXPLORATION

À un restaurant différent chaque mois
Premier vendredi du mois, de 10 h à 12 h

SAMEDI BRUNCH THÉMATIQUE

À Élixir
Dates et thèmes variant selon la saison
Suivez-nous sur les réseaux pour ne rien manquer!

