Devenir membre

Être membre à l'organisme, c'est s'engager à soutenir la cause des femmes. Élixir vous assure le soutien pour les jours plus difficiles et la possibilité de partager vos moments plus doux de grande réussite. Un coût de 2 $ par année vous donne accès à plusieurs de 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.

Élixir travaille en prévention des dépendances.

L'organisme a pour mission de réduire les conséquences négatives liées aux différentes dépendances actuelles (consommation de substances psychoactives, participation à jeux de hasard et d'argent, utilisation des écrans), chez toute personne de l'Estrie s'identifiant comme femme et âgée de 16 ans et plus.

Programmation hivernale 2024

Du 17 JANVIER AU 24 AVRIL 2024

Consomme la bonne information

Nous joindre

155, rue Wood
Sherbrooke (Québec) J1J 2X4

819 562-5771

info@elixir.qc.ca
www.elixir.qc.ca

Élixir

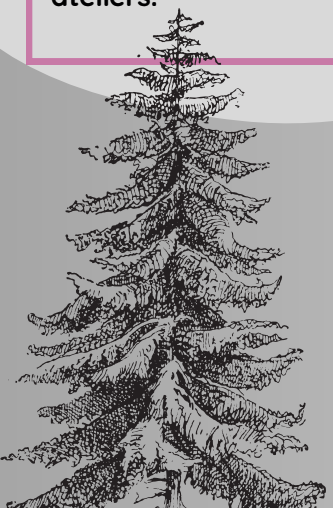
elixir_halte

elixir_jeunesse

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. Ces activités servent à sensibiliser et à outiller les femmes afin qu'elles puissent réduire les conséquences négatives liées à diverses dépendances. Par exemple, nous offrons des activités de création, des discussions autour d'un thème précis et des ateliers.



MERCREDI RÉCHAUFFE-COEUR

Soupes et activités
Mercredi, de 11 h à 15 h

JANVIER

17 : Bilan pour la nouvelle année (tour du chapeau)
24: Atelier origami
31 : L'entraide entre femmes (mandala commun)

FÉVRIER

7 : L'estime de soi (jeu de l'enveloppe)
14: L'amour (jeu de l'enveloppe)
21: Le journal créatif avec Manon Demers-Doyon*
28: La féminité, la beauté sous toutes ses formes (atelier feux de circulation)

MARS

6 : La journée des droits de le la femme (conférence)
13 : Ta définition à la société (murale collective)
20: Les intelligences multiples (écriture spontanée)
27: Atelier Respecte ma bulle et exercices PCI (psychologie corporelle intégrée)

AVRIL

3 : Le bénévolat et l'art du don de soi (jeu du 1000 $)
10 : La communication interpersonnelle, des outils pour mieux communiquer avec son entourage
17 : Les relations
24: Ménage du quartier (Jour de la Terre)

*Voici le site Internet de l'animatrice :
www.manondemersdoyon.com
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 MARCHE D'INSPIRATION
À LA PROMENADE DU LAC-DES-NATIONS
MARDI, DE 9 H 30 À 10 H 30

JEUDI PRENDRE SOIN DE SOI
Séances de yoga et méditation
Adresse à venir (salle intérieure)
Jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30

VENDREDI CAFÉ ÉCHANGE EXPLORATION
À Coaticook, dans 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!