



NOTRE PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

INFO?
INFO@ELIXIR.QC.CA
819 562-5771

MILIEU DE VIE LIBRE
9 H 30 À 12 H

MILIEU DE VIE LIBRE*
16 H À 20 H

RÉCHAUFFE-COEUR
11 H 30 À 14 H 30

MILIEU DE VIE LIBRE
9 H 30 À 12 H

MILIEU DE VIE LIBRE*
16 H À 20 H

N'OUBLIEZ PAS!!
ACCUEIL - RÉFÉRENCIEMENT &
ACCOMPAGNEMENT
EN TOUT TEMPS, LUNDI - VENDREDI
SUR RENDEZ-VOUS



Mardi

MILIEU DE VIE LIBRE
À ÉLIXIR 9 H 30 À 12 H

*JARDINAGE SELON LA TEMPÉRATURE
À ÉLIXIR 16 H À 20 H UN MARDI SUR DEUX

MILIEU DE VIE LIBRE

*CUISINE COLLECTIVE
À ÉLIXIR 16 H À 20 H UN MARDI SUR DEUX

Mercredi

MERCREDI RÉCHAUFFE-COEUR

DÎNER ET ACTIVITÉS
11 H 30 À 14 H 30

TOUTES LES ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LES
PARTENAIRES SONT SUJETTES À DES CHANGEMENT.

Nouveau !

ACCÈS À LA LESSIVE ET À LA DOUCHE LORS DES
MILIEUX DE VIE LIBRES, LES MARDIS ET JEUDIS.
PARLEZ-EN AVEC NOS INTERVENANTES

Nos activités sont gratuites !

MAI

7: ÊTRE FEMME DANS NOTRE SOCIÉTÉ
THÈME: L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE, ETC.

14: DIVERSITÉ DES GENRES
THÈME: DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS.

JUIN

4: LES HOMMES DE NOS VIES
THÈME: LE BON, LE MAL, LA GUÉRISON.

11: GÉOCATCHING!!
THÈME: JE DÉCOUVRE MA VILLE.

JUILLET

2: CÉRAMIQUE CAFÉ
THÈME: QUAND DIRE "NON" ME FAIT DU BIEN.

9: AU FEU, AU FEU
THÈME: SENTIMENT D'IMPUISSANCE.

AOÛT

6: IMAGE CORPORELLE
THÈME: PRESSION SOCIALE, ESTIME DE SOI.

13: LES PIEDS DANS L'EAU
THÈME: MOCKTAILS, FRUITS FRAIS ET
DISCUSSION.

21: ON OBSERVE LES OISEAUX!
THÈME: RÉDUCTION DU STRESS.

28: LE CYCLE MENSTRUEL
TU ES MENSTRU? TU ES FRU?
TU ES VALIDE.

25: DE LA PLANTE À LA
SYNTHÈSE

N.B. L'ACTIVITÉ DU 18 JUIN
EST ANNULÉE DÙ À LA TENUE
DE NOTRE AGA DU 17 JUIN.

16: CRIER AU LOUP
THÈME: SE RESPONSABILISER.

23: LES MÉCANISMES DE
DÉFENSE

30: JE LÂCHE PRISE
THÈME: SE LIBÉRER, SE PARDONNER.

20: BIEN TÔT L'AUTOMNE
THÈME: COMMENT S'Y PRÉPARER

28: L'EFFORT DE TROP
THÈME: ÉPUISEMENT,
CHARGE MENTALE

Jeudi

MILIEU DE VIE LIBRE
À ÉLIXIR 9 H 30 À 12 H

MILIEU DE VIE LIBRE
À ÉLIXIR 16 H - 20 H

*JARDINAGE SELON LA TEMPÉRATURE

EN ESTRIE DEPUIS 40 ANS
DE GRANBY À LAC MÉGANTIC

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR VOIR
NOS ACTIVITÉS HORS SHERBROOKE ET TOUTE AUTRE
INFORMATION SUR NOS ACTIVITÉS SPÉCIALES !

Événements

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE D'ÉLIXIR
17 JUIN - 4@8 - LIEU À CONFIRMER

À venir

RENCONTRE EN GROUPE AVEC THÉMATIQUES:
SYSTÉMIQUES FAMILIALES, MOI ET MA CONSO, ETC.

