

# ÉLIXIR FAVORISE

La transmission d'une information juste et sans jugement sur les substances psychoactives et leurs risques.

La promotion d'usages adéquats de substances psychoactives.

Le soutien et le respect des femmes dans leurs démarches.

L'accompagnement des femmes à la reprise de leur pouvoir sur leur vie.

L'action sur les causes de la consommation pour favoriser une transformation sociale.



**Nous remercions** le Ministère de la Santé et des Services sociaux, Centraide ainsi que tous nos donateurs pour leur contribution financière qui nous aide à offrir gratuitement toutes nos activités.

Appelez-nous,  
c'est confidentiel.  
**819 562-5771**

333, rue du Québec  
Sherbrooke  
J1H 3L6

info@elixir.qc.ca  
instagram.com/elixir\_halte/  
elixir.qc.ca | f



**POUR VOUS AIDER  
À Y VOIR**



**CLAIR**



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2019**

Inscription aux activités requise.

*Élixir*

CONSOMME LA BONNE INFORMATION

## PROGRAMMATION RÉA (35 ANS ET PLUS)

### CUISINE DU MONDE

1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 3 décembre  
13 h à 16 h

En collaboration avec la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, nous cuisinerons et découvrirons les mets de différents pays, de leurs cultures et de coutumes alimentaires. **Venez goûter la différence et ouvrir vos papilles à la nouveauté!**

### SAMEDI DE PARTAGER

14 septembre  
*Osez la différence : l'art de faire son chemin.*

19 octobre  
*Le cannabis, y a-t-il encore quelque chose à apprendre?*

9 novembre  
*Comment assumer ses choix.*

14 décembre  
*« Du plaisir, c'est bien tout ce que je veux, du plaisir! »*

**Rendez-vous au Mikes de Sherbrooke, entre 11 h et 14 h** (1705, rue King Ouest, près de Jacques-Cartier) pour des rencontres animées par une intervenante qui facilite les échanges et apporte des informations pour nourrir les discussions sur des thèmes en lien avec notre mission.

### LES CERCLES DE PAROLE

15 octobre  
*Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine elle est mortelle. (Paolo Coetho)*

19 novembre  
*Tu n'as pas perpétuellement besoin de plans, parfois, tu as juste besoin d'avoir confiance, de lâcher prise et de voir ce qui se passera.*

17 décembre  
*Un jour nous allons tous mourir... Oui, mais tous les autres jours nous allons vivre!*

Précédée de la traditionnelle soupe, cette activité a lieu de midi à 15 h. Un espace protégé, sans jugement, où l'on peut se raconter, se dire, mais aussi écouter et accueillir l'autre avec respect et empathie.

## PROGRAMMATION LÉA (16 ANS À 35 ANS)

### CUISINES COLLECTIVES

8 octobre  
*Aliment central : les courges*

12 novembre  
*Aliment central : les racines*

10 décembre  
*Aliment central : le chocolat*

**Entre 17 h et 20 h, ensemble, on apprend à faire un repas.** Apportez vos plats en plastique! Des recettes simples, rapides à faire. On en profite pour concocter des mocktails (cocktails sans alcool)!

### ON SE PIQUE UNE JASETTE

27 septembre  
*Me, Myself and I, mon autoportrait*

22 octobre  
*« Du plaisir, c'est bien tout ce que je veux, du plaisir! »*

26 novembre  
*Miroir, miroir, dis-moi qui est la plus...*

16 décembre  
*« Une pilule, une petite granule »*

**Entre 17 h et 20 h, activités de partage et de discussion.** Les thèmes tournent autour de notre pouvoir d'agir, notre perception de soi et de l'utilisation que l'on fait de notre consommation.

### LÂCHES TON FOU

24 septembre  
*Projet murale*

18 octobre  
*Danse*

15 novembre  
*Yoga*

20 décembre  
*Surprise! (Spectacle de salon)*

**Entre 17 h et 20 h, activités diversifiées pour briser l'isolement, s'amuser, créer des liens, apprendre, s'affirmer et développer son côté créatif!**

## LES POTLUCKS (OUVERTS À TOUTES!)

28 septembre, 26 octobre, 23 novembre et 21 décembre  
11 h à 16 h

Pour le simple plaisir de socialiser, créer des liens et s'entraider. Chacune apporte un plat à partager. Le repas est suivi d'une activité de création selon les projets des femmes présentes.

### PARTAGE DES CONNAISSANCES

7 octobre : *cannabis*

4 novembre : *nouvelles tendances*

2 décembre : *intervention dans le milieu festif*

**Entre 17 h et 19 h,** participez à une activité de réflexion, de discussion et d'apprentissage.

## ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS À L'EXTERNE

### INSCRIVEZ-VOUS!

#### Intervention en milieu festif – La Halte, Festivenant

Kiosques d'information et de sensibilisation, distribution de matériel de prévention et de consommation, ainsi que la possibilité d'accompagnement psychosocial et du travail de proximité.

#### Formation

##### Le cannabis et ses tendances

Détails à venir. Abonnez-vous à notre infolettre!

#### Conférences

##### Consomme la bonne information sur les substances psychoactives

Le jeudi 21 novembre (dans le cadre de la semaine de la prévention des dépendances) : ateliers sur le cannabis, les violences sexuelles et l'intoxication en milieu festif, l'analyse des substances et le chemsex.

#### Accompagnement

Possibilité d'être accompagné dans une réflexion sur nos modes d'interventions en regard de l'usage des substances psychoactives dans nos groupes.