

ACTIVITÉS HIVER 2022

Arrimage **ESTRIE**

Toutes les activités sont offertes
gratuitement aux membres d'Arrimage Estrie

Réflexions pour échapper à la culture des diètes

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR

KARINE GRAVEL, DT.P., PH. D., NUTRITIONNISTE ET DOCTEURE EN NUTRITION

La culture des diètes qui infiltre sournoisement nos pensées (particulièrement quand arrive le temps des résolutions du Nouvel An) : y a-t-il moyen d'y échapper ?

On en jase lors d'une visioconférence qui ciblera notamment les préoccupations à l'égard du poids et le cercle vicieux des diètes amaigrissantes. On s'intéressera à ce qui influence le poids, au fameux indice de masse corporelle (IMC), au poids naturel ainsi qu'à nos discours intérieurs.

Des pistes de réflexion et des conseils concrets seront amenés afin qu'on améliore nos techniques de jambettes à faire à la fourbe culture des diètes.

Lundi 10 janvier de 19 h à 20 h 30

Visioconférence gratuite et ouverte à toute la population

EN LIGNE SUR ZOOM 

Lancement de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022*

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR

JOSÉE LAVIGNE, RESPONSABLE DU VOLET ÉDUCATION ET PRÉVENTION CHEZ ANEB QUÉBEC
ÉLISABETH NOLAN, INTERVENANTE SOCIALE À LA MAISON L'ÉCLAIRCIE

Arrimage Estrie sort tambours et trompettes pour la présentation d'une conférence en ligne soulignant le début de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.

En collaboration avec Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) et la Maison l'Éclaircie, deux organismes majeurs dans le domaine des troubles alimentaires au Québec, cette visioconférence permettra d'en apprendre davantage sur les troubles alimentaires : les signes et les symptômes, les ressources disponibles et comment venir en aide à une personne qui vit avec un trouble alimentaire.

**La Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires est un événement chapeauté par Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) et la Maison l'Éclaircie, avec l'aide de leurs nombreux partenaires des milieux communautaire, privé et hospitalier.*

Mardi 1^{er} février de 19 h à 20 h 30

Visioconférence gratuite et ouverte à toute la population

EN LIGNE SUR ZOOM 

On papote, grignote et sirote avec...

Karine Nadeau et les membres de l'équipe de la Clinique des troubles du comportement alimentaire du CIUSSS de l'Estrie - CHUS Hôtel-Dieu

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des désordres complexes. Cette discussion interactive sans tabous permettra de démystifier la problématique et de sillonner des pistes pour favoriser le rétablissement.

Venez rencontrer nos super invitées lors de ce 5 à 7 convivial dans nos super locaux tout aussi conviviaux !

Karine Nadeau, fondatrice du blogue *Le beau désordre*

Valérie Boily, psychiatre

Mylène Lefebvre, psychologue

Marilyne Landry, travailleuse sociale

Jeudi 17 février — formule 5 à 7

(consommations et bouchées offertes gratuitement)

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

De l'espace pour soi

ATELIER ANIMÉ PAR

MARIANNE V., POÈTE ET ARTISTE DE LA PAROLE

Cet atelier d'écriture créative se veut un lieu ouvert d'expérimentations ludiques et sans jugement pour se libérer de la page blanche et partager son imaginaire. Perception de soi, des autres, de ce qui nous entoure : différentes réflexions ponctueront les exercices et inviteront chaque personne participante à se créer un espace pour soi, pour ses rêves, pour ses désirs, à travers l'écriture sous toutes ses formes.

Lundi 14 mars de 19 h à 20 h 30

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET — 10 PLACES DISPONIBLES

On est différente par nature

