

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2022

Arrimage **ESTRIE**

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

Poids corporel et santé : comment conjuguer science et bienveillance?

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR

BENOÎT ARSENAULT, PROFESSEUR AGRÉGÉ, DÉPARTEMENT DE MÉDECINE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL ET CHERCHEUR AU CENTRE DE RECHERCHE DE L'UCPO

Conjuguer science et bienveillance, est-ce que ça se peut ?

OUI! (*TAIP!* en lituanien, si jamais tu te demandais...)

Non seulement ça se peut, mais c'est nécessaire.

3 objectifs visés :

1. Comprendre le lien entre la composition corporelle et la santé
2. Distinguer les effets du poids et des habitudes de vie sur la santé
3. Comprendre le rôle des facteurs génétiques dans la régulation du poids corporel

Un rendez-vous à ne pas manquer pour se remplir de savoir et aussi pour avoir de bons arguments documentés quand viendra le temps de s'obstiner sur les réseaux sociaux.

Mercredi 13 avril de 19 h à 20 h 30

Visioconférence gratuite et ouverte à toute la population

EN LIGNE SUR ZOOM 

La Méthode Lundi : une approche en trois équations pour ne jamais se remettre au régime

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR

GENEVIÈVE ARBOUR, DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE
JUDITH PETITPAS, TRAVAILLEUSE SOCIALE

La Méthode Lundi, c'est une approche anti-régime qui permet de mettre fin aux compulsions alimentaires et au grignotage compulsif. Elle a été développée par deux professionnelles spécialisées dans le rapport à la nourriture et au corps. Conçue à la base pour les personnes vivant un trouble d'accès hyperphagique (hyperphagie boulimique), cette approche convient tout autant aux personnes qui vivent des épisodes de rages alimentaires, sans nécessairement répondre aux critères diagnostiques du trouble.

Cet atelier te permettra de découvrir les fondements de la Méthode Lundi et d'en faire l'expérience grâce à des exercices pratiques (comme dans des cours de conduite, mais pour le corps). Tu en repartiras avec de nouveaux outils à mettre en pratique dans le « code routier » de ton quotidien.

Jeudi 5 mai de 19 h à 20 h 30

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

Assemblée générale annuelle

ANIMÉE PAR

PIERRE-PHILIPPE LEFEBVRE, ADMINISTRATEUR D'ARRIMAGE ESTRIE ET ANIMATEUR HORS PAIR

Arrimage Estrie convie ses membres et ses partenaires à sa très dynamique assemblée générale annuelle virtuelle. Si la rumba n'est pas au programme (par manque de temps, pas par manque de motivation certain!), ce sera néanmoins l'occasion d'en apprendre davantage sur les nombreuses réalisations de l'organisme et les actions à venir.

Joins-toi à nous et viens partager tes commentaires!

Lundi 9 mai dès 18 h

EN LIGNE SUR ZOOM 

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

Laisse parler ton style

ATELIERS ANIMÉS PAR

MARIE-SOLEIL LEMAY-COUTURE, DESIGNER ET STYLISTE

Cette série de deux ateliers te permettra d'analyser tes habitudes et tes besoins vestimentaires afin de mieux exprimer ta personnalité à travers ton style. Différents concepts liés à la mode seront abordés comme les fonctions des vêtements, l'influence de la perception corporelle et les fameuses règles vestimentaires (pour mieux s'en défaire!). À la fin de ces deux rencontres, tu seras en mesure de choisir des vêtements dans lesquels tu te sens réellement bien.

NON, MAIS HEILLE! C'EST COMME UN RÊVE!

Lundi 30 mai de 19 h à 20 h 30

Lundi 6 juin 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

