



Vous vivez des difficultés émotionnelles, de l'épuisement, de l'anxiété, du stress ? Vous aimeriez échanger avec d'autres personnes qui vivent des situations semblables à la vôtre ? Le Centre Communautaire l'Éclaircie vous invite à un café-rencontre mardi 23 octobre 2018 à 13h30. Pour inscription ou pour de plus amples informations, veuillez téléphoner au (418) 986-6456. Au plaisir de vous voir!

Le Centre communautaire l'Éclaircie et Tai chi taoïste Îles-de-la-Madeleine vous invitent à une session de six ateliers d'initiation au Tai chi :
Les lundis 1, 15, 22, 29 octobre ainsi que les 5 et 12 novembre 2018
à 13 h 30 au gymnase du Centre Jos LeBourdais.

Il est suggéré de vous habiller confortablement et d'avoir des souliers appropriés.

Une confirmation de votre présence est demandée au (418) 986-6456

Vous avez un proche atteint du trouble bipolaire, le Centre communautaire l'Éclaircie vous invite à un atelier d'information sur le thème : comprendre pour mieux aider le trouble bipolaire.

Lorsque la maladie mentale touche un membre de la famille, c'est toute la famille qui en souffre. En tant que proche, il est normal de vivre de la culpabilité, de l'inquiétude et de la tristesse. C'est toute une gamme d'émotions qui risquent d'affecter votre propre équilibre. Sachez que vous n'êtes pas seul. Ce trouble de l'humeur touche 4% de la population. Venez en apprendre plus sur le sujet afin d'être mieux outillé dans la vie de tous les jours.

Ce moment est pour vous, le mardi 2 octobre à 19 heures au 330 chemin principal, local 4011 à Cap-aux-Meules. Pour inscription ou informations, 418-986-6456. Au plaisir de vous rencontrer.