

## PROGRAMMATION

Janvier 2020

Activités pour vous qui vivez des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Nos bureaux seront fermés Congé du Jour de l'an	2 Nos bureaux seront fermés Congé férié	3 Nos bureaux seront fermés
6 13h30 à 15h Activité libre	7 10h à 11h30 Vie active	8 9h30 à 11h30 Déjeuner au restaurant *Vous devez défrayer les coûts de votre repas.	9 13h30 à 15h Comité milieu de vie	10 13h30 à 15h Atelier construction de lanterne avec Jacinthe Marcotte
13 13h30 à 15h30 Club de tricot et d'échange (en collaboration avec le comité psychiatrie citoyenne)	14	15 13h30-15h Atelier de cuisine	16 12h à 14h Dîner communautaire 1\$ 19h à 19h45 Atelier de méditation - relaxation (inscription obligatoire)	17 10h à 11h30 Atelier d'informatique
20 13h30 à 15h30 Club de tricot et d'échange	21 13h30 à 15h Billard 2\$	22	23 13h30 à 15h Vie active 19h à 19h45 Atelier de méditation - relaxation (inscription obligatoire)	24 13h30 à 15h Atelier construction de lanterne avec Jacinthe Marcotte
27 13h30 à 15h30 Club de tricot et d'échange	28 13h30 à 15h Atelier de cuisine	29 12h à 14h Dîner communautaire 1\$	30 19h à 19h45 Atelier de méditation - relaxation (inscription obligatoire)	31 10h à 11h30 Atelier d'informatique

- ✓ **N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille à midi.**
- ✓ Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h.
- ✓ Nous sommes disponibles pour des rencontres individuelles.
- ✓ Vous pouvez nous rejoindre au 418 986-6456 ou au 401-330 chemin principal, Cap-aux-Meules [www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca)

