



PROGRAMMATION

Novembre 2020

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5 13h30 à 15h Café-rencontre	6
9 Nos bureaux seront fermés Congé Jour du Souvenir	10 12h à 13h30 Dîner communautaire 1\$	11	12 13h30 à 15h Café-rencontre	13 13h Atelier d'écriture avec Suzanne Richard
16 13h30 à 14h30 Cours de méditation/relaxation avec Valérie Poirier	17	18	19 12h à 13h30 Dîner communautaire dans le cadre de la journée Santé et bien-être des Hommes 1\$	20
23 13h30 à 14h30 Cours de méditation/relaxation avec Valérie Poirier	24 12h à 13h30 Dîner communautaire 1\$	25	26	27 13h Atelier d'écriture avec Suzanne Richard
30 13h30 à 14h30 Cours de méditation/relaxation avec Valérie Poirier				

Les places étant limitées, l'inscription aux activités est obligatoire.

Afin d'assurer le respect des mesures sanitaires, nous vous demandons de :

- Procéder au lavage des mains dès votre arrivée et à votre départ
- Porter le masque dans vos déplacements dans les locaux
- Demeurer à la maison en cas de symptômes apparentés à la COVID-19

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h.

Disponibles pour des rencontres individuelles.

Information ou inscription : 418-986-6456 ou au 401-330 chemin principal, Cap-aux-Meules,

www.eclaircie.ca

* La programmation pourra être modifiée selon l'évolution de la pandémie. *