



PROGRAMMATION

Janvier 2023

Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 Nos bureaux seront fermés Lendemain du jour de l'an - Congé férié	3 Nos bureaux seront fermés – congé férié	4	5	6 13h-14h Café rencontre	7
9	10	11	12	13 13h-14h Tricot'thé avec Rachelle *Si vous avez un projet en cours vous pouvez l'apporter	14
16	17	18	19 19h-20h30 Atelier de méditation avec Karine Déraspe	20 11h30-12h45 Dîner communautaire 1\$ 13h Atelier créative avec Geneviève Reesör	21 10h30-11h45 Matinée de yin-yoga avec Valérie Poirier
23	24	25 13h-14h Après-midi jeux de société	26 19h-20h30 Atelier de méditation avec Karine Déraspe	27	28 10h30-11h45 Matinée de yin-yoga avec Valérie Poirier
30	31				

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,

G4T 3Y8, www.eclaircie.ca