



**PROGRAMMATION**  
**Septembre 2023**  
**Activités pour vous qui avez**  
**un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 10h-11h30 Déjeuner au restaurant *Vous devez défrayer les coûts de votre repas	2
4 Fête du travail Nos locaux seront fermés	5	6 13h-14h Randonnée pédestre	7	8	9 10h30-11h30 Matinée de Yoga avec Valérie Poirier
11	12	13 17h30 Assemblée générale annuelle Bienvenue à tous !	14	15	16 10h30-11h30 Matinée de Yoga avec Valérie Poirier
18	19 19h Feu de camp *Une invitation du comité psychiatrie citoyenne	20	21	22 12h-16h Journée de ressourcement *Vous devez vous inscrire avant le 15 septembre	23 10h30-11h30 Matinée de Yoga avec Valérie Poirier
25	26 13h30-14h30 Café Entr'Aidants *Rencontre d'échange entre proches aidants	27	28	29	30 10h30-11h30 Matinée de Yoga avec Valérie Poirier

- ✓ **N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille à midi.**
- ✓ Prenez note que pour le yoga, vous devez vous inscrire pour la session complète soit du : **9 septembre au 28 octobre.**
- ✓ 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, G4T 1C9. [www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca)
- ✓ **Merci de demeurer à la maison en cas de symptômes d'allure grippale.**