

PROGRAMMATION

Octobre 2024

Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4 13h-14h Randonnée pédestre	5 9h-10h30 Matinée Viniyoga * avec France Miousse
7 11h30-14h Dîner causerie et après-midi créative avec Geneviève Reesor	8 15h-19h Journée Portes ouvertes pour toute la population 19h-20h30 Atelier de formation <i>Découvrir des outils pour prendre soin de soi</i> avec Karine Déraspe	9	10	11	12 9h-10h30 Matinée Viniyoga avec France Miousse
14 Action de Grâce Nos bureaux seront fermés	15	16 11h30 Dîner au restaurant *Vous devez défrayer les coûts de votre repas	17	18	19 9h-10h30 Matinée Viniyoga avec France Miousse
21 13h-14h Fabrication de cartes	22 19h Rencontre d'information avec le Comité des usagers et la Commissaire aux plaintes du CISSS des Îles (dans le cadre du projet des proches aidants)	23	24	25	26 9h-10h30 Matinée Viniyoga avec France Miousse
28	29	30	31	*Semaine de Sensibilisation aux maladies mentales du 6 au 12 octobre 2024*	
<p>N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille avant midi.</p> <p>*Viniyoga gratuit: Vous devez vous inscrire pour la session complète de 10 cours – Place limitées, pour tous les niveaux.</p> <p>*Merci de demeurer à la maison en cas de symptômes d'allure grippale.</p>				<p>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, G4T1C9 www.eclaircie.ca</p>	