



## PROGRAMMATION

Novembre 2024

Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi | Vendredi  | Samedi   |
|---|--|--|-------|---|--|
| Bonne semaine des proches aidants du 5 au 11 novembre 2024  |  |  |       | 1<br>11h30<br>Dîner au resto<br>*Vous devez défrayer les coûts de votre repas | 2<br>9h-10h30<br>Matinée Viniyoga avec France Miousse  |
| 4   | 5  | 6<br>19h Conférence-témoignage avec Catherine Chevrier-Turbide et Hélène Chevrier- une invitation de 5 organismes offrant des services aux proches | 7     | 8   | 9<br>9h-10h30<br>Matinée Viniyoga avec France Miousse  |
| 11<br>Jour du Souvenir<br>Nos bureaux seront fermés   | 12   | 13   | 14    | 15<br>13h-14h Café rencontre  | 16<br>9h-10h30<br>Matinée Viniyoga avec France Miousse |
| 18  | 19<br>19h Rencontre d'information « La puissance de s'écouter pour mieux accompagner » avec Charlene Déraspe | 20   | 21    | 22<br>13h-14h<br>Après-midi de jeux   | 23<br>9h-10h30<br>Matinée Viniyoga avec France Miousse |
| 25<br>Journée de ressourcement<br>11h30-12h45 Dîner communautaire<br>13h Confection de bijoux avec Valérie d'Inspiration nature *inscription avant le 21 novembre | 26   | 27   | 28    | 29  | 30<br>9h-10h30<br>Matinée Viniyoga avec France Miousse |

**N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille avant midi.**

\*Viniyoga : La session ayant débuté depuis le 30 septembre, si vous avez de l'intérêt, nous vérifierons les disponibilités.

\*Merci de demeurer à la maison en cas de symptômes d'allure grippale.

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](http://www.eclaircie.ca)