



PROGRAMMATION

Novembre 2025

Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7 9h - 10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 11h30 - 13h30 Dîner au resto *Vous devez payer les coûts de votre repas
Bonne semaine des proches aidants du 2 au 8 novembre 2025				
10 Nos bureaux seront fermés pour le congé du Jour du Souvenir	11	12	13	14 9h - 10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 13h - 14h Randonnée pédestre
17 11h30 Dîner communautaire 1\$ 13h - 16h Massage sur chaise avec Monia Lapierre *Réservez votre moment avant le 11 novembre*	18	19	20	21 9h - 10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe
24	25	26	27	28 9h - 10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 13h - 14h Fabrication de cartes

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

- 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

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

www.eclaircie.ca