



PROGRAMMATION

Février 2026


Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 13h30 Atelier de création Lâcher prise sur la perfection avec Geneviève Reesör	3	4	5	6 9h-10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 13h Café-rencontre
9	10	11	12	13 9h-10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 11h Le comité de psychiatrie citoyenne vous invite à un déjeuner beignets *Inscription avant lundi 9 février
16	17	18	19	20 9h-10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 11h30-13h Dîner au resto *Vous devez défrayer les coûts de votre repas
23	24	25	26	27 9h-10h30 Matinée Yin-yoga avec Karine Déraspe 13h Après-midi jeux de société

*N'oubliez pas de réserver pour les activités, les places étant limitées.
*Nous sommes disponibles pour des rencontres individuelles.
*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.
Information ou inscription : 418-986-6456 ou au
401-330 chemin principal, Cap-aux-Meules,
G4T 3Y8, www.eclaircie.ca



Le comité de psychiatrie citoyenne
vous invite à un Déjeuner beignet
suivi d'un Speed dating d'amitié
(jeux d'amitié pour faire connaissance)
afin de souligner la St-Valentin.

Cette activité se tiendra
vendredi 13 février 2026
de 11h à 14h,
au Chalet Soleil Levant
(anciennement Chalet des scouts)
195 Chemin Boudreau,
Cap-aux-Meules

Nous souhaitons avoir
la confirmation
de votre présence avant
lundi 9 février à 16h
au (418) 986-6456.

Au plaisir de vous compter parmi nous.