



PROGRAMMATION

Août 2026

Activités pour vous qui avez

un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 9h-10h30 Yin-yoga extérieur avec Karine Déraspe chez Cindy Hook	5	6	7 11h30-13h30 Pique-nique à la Côte *Apportez votre lunch
10	11 9h-10h30 Yin-yoga extérieur avec Karine Déraspe chez Cindy Hook	12 11h30-13h30 Pique-nique à Fatima *Apportez votre lunch	13	14
17	18	19 11h30-13h30 Pique-nique à HAM et mini-putt 2\$ *Apportez votre lunch	20	21
24	25	26	27	28 9h30-11h Déjeuner au resto *Vous devez payer les coûts de votre repas
31				

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 www.eclaircie.ca

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