



PROGRAMMATION
Septembre 2026
Activités pour vous qui avez
un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3	4
7 Fête du travail Nos locaux seront fermés	8	9 11h30-13h30 Dîner au restaurant *Vous devez payer les coûts de votre repas	10	11
14 13h-14h Randonnée pédestre	15 17h30-19h30 Le comité de psy citoyenne vous invite à un feu de camp - BBQ *Réserver avant le 11 septembre	16	17	18
21 11h30-14h Dîner communautaire 1\$	22	23	24	25 9h-10h30 Cours de yin-yoga avec Mme Karine Déraspe Inscription obligatoire avant le 4 septembre
28	29	30 13h Café-rencontre		

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

***** Pour les cours de yin-yoga, la session est d'une durée de 9 séances *****

- 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.