CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE
L'Éclaircie

# PROGRAMMATION
## Novembre 2026

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

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>13h-14h<br>Fabrication de cartes | 3<br>18h30 Conférence<br>Conciliation famille-travail<br>20h30 Conférence<br>Post-aidance | 4 | 5 | 6 |
| 9<br>13h-14h<br>Café rencontre | 10 | 11<br>Jour du Souvenir<br>Nos bureaux seront fermés | 12 | 13 |
| 16<br>11h30-14h<br>Dîner au resto<br>*Vous devez payer les coûts de votre repas | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27<br>11h30-13h30<br>Dîner communautaire 1$ |
| 30 | Semaine des proches aidants du 1 novembre au 7 novembre 2026<br>Thème : « Prends soin de toi, aussi ». Bonne et douce semaine à vous 😊 | | | |

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.