

Octobre 2018

| Lundi 1 | Mardi 2 | Mercredi 3 | Jeudi 4 | Vendredi 5 |
|--|---|--|---|----------------|
| 13h Café du Clocher | 13h Club de marche Pointe de RDL 18h Auto-gestion de l'estime de soi | 9h00 Déjeuner quilles \$\$\$ | 13h30 Atelier artistique au Musée 18h30 Un temps pour soi | 11h Bouffe pop |
| Lundi 8 | Mardi 9 | Mercredi 10 | Jeudi 11 | Vendredi 12 |
| 13h Café Méditerranéen Centre Commercial | 13h Club de marche Centre ville 18h Auto-gestion de l'estime de soi | 17h Vernissage au Musée du Bas-Saint-Laurent Journée de l'Alternative en santé mentale | 13h Soutien dans le milieu 18h30 Un temps pour soi | 11h Bouffe pop |
| Lundi 15 | Mardi 16 | Mercredi 17 | Jeudi 18 | Vendredi 19 |
| Peut-être de retour dans nos nouveaux locaux! | | | | |
| Lundi 22 | Mardi 23 | Mercredi 24 | Jeudi 25 | Vendredi 26 |
| Venez nous voir ou contactez-nous! | | | | |

10 octobre: Journée de l'alternative en santé mentale

Nous profitons de cette journée de l'Alternative pour vous inviter au vernissage de nos membres artistes! Ceux-ci ont participé à des ateliers d'arts visuels cet automne. Atelier basé sur le plaisir de s'exprimer à travers différents médiums. Durant le vernissage, vous aurez aussi la possibilité de participer à une œuvre collective illustrant diverses alternatives au maintien d'une bonne santé mentale. L'art étant une alternative parmi tant d'autres, venez nous dire ce qui vous permet vous aussi de vous sentir bien!

Nous vous attendons au Musée du Bas-St-Laurent mercredi 10 octobre à 17h!

L'activité est gratuite!

Déjeuner quilles

Vous avez envie d'un déjeuner quilles? Soyez des nôtres mercredi le 3 octobre.



Coût de l'activité: 13,50\$, incluant 3 parties de quilles et un déjeuner. Date limite d'inscription: Lundi 1 octobre. On fournit le transport pour les gens sur notre route! Signifiez-le à une intervenante!