



## Description de la programmation du Tournesol du mois de mai 2012

### Ma démarche

**Lundis 7, 14 et 28 mai**  
**13h00 à 16h00**

Me centrer sur mes besoins de changement. Me mettre en action en ciblant des petits défis.

### Café-rencontre

**Mardis 8 et 22 mai**  
**13h00 à 16h00**

Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Support à l'ordinateur

**Mardis 8 et 22 mai**  
**10h00 à 12h00**

L'ordinateur sera réservé pour de l'initiation et des questions de base.

### Brin de Jasette

**Mardis 15 et 29 mai**  
**13h00 à 16h00**

Pour des discussions animées inspirées par le jeu du même nom très à la mode ces temps-ci.

### Formation « Là...où je suis »

**Mercredi 2 mai**  
**13h00 à 16h00**

Atelier de relaxation et de visualisation afin d'aider les participants à vivre le moment présent.

### Activités artistiques

**Mercredi 9 mai**  
**13h00 à 16h00**

Un peu de peinture, de mandala et autres vous détendrons tout l'après-midi jusqu'au soir pour un meilleur sommeil

### Formation « Pour un monde actif »

**Mercredis 16 et 30 mai**  
**13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe (max. de 12 personnes)**  
Pour aider les personnes désirant retrouver leur motivation afin de maintenir un mode de vie actif.

### Randonnée à l'Île des Moulins

**Mercredi 23 mai**  
**13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**  
Apportez-vous une bonne bouteille d'eau et nous allons profiter du son des chutes, des oiseaux et des canards.



### À l'heure des Poules et programmation

**Jeudi 3 mai**  
**12h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Remise de 4,00\$**  
Partager son heure de lunch avec les copains et décider de la programmation du mois prochain.

### Nouveau groupe

**Jeudis 10 et 24 mai**  
**13h00 à 16h00**

Mes préoccupations en rapport avec ma sante mentale me nuisent-elles à optimiser mon potentiel?

### Jeux de société

**Jeudi 17 mai**  
**13h00 à 16h00**

Pour l'année 2012 venez apprendre à jouer à de nouveaux jeux de société.

### Rencontre de l'Impact

**Jeudi 24 mai**  
**9h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**  
La prochaine rencontre régionale des personnes utilisatrices des services en santé mentale de Lanaudière aura lieu à Repentigny. Inscription auprès de Pleins Droits de Lanaudière au 1-800-665-8585 et pour vos besoins de covoiturage. Chalet Larochelle, 366, rue Marquis.

### Pique-nique et jeux extérieurs

**Jeudi 31 mai**  
**12h00 à 16h00**

Ce sera notre premier pique-nique de l'été. C'est un plaisir de se retrouver autour d'une table à l'extérieur.

### Pépinière Villeneuve.

**Vendredi 4 mai**  
**13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**  
Voici une belle occasion de se promener dans les sentiers pour admirer la nature qui s'éveille.

### Cinéma Triomphe

**Vendredi 11 mai**  
**13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$**  
Voilà une occasion de sortir ensemble et d'aller relaxer en regardant un film récent.

### Quilles

**Vendredi 18 mai**  
**13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$**  
Voici une autre occasion de s'amuser ensemble et de célébrer nos bons coups.

Un **ordinateur** est à votre disposition du lundi au vendredi à compter de 10h00.  
Simplement vous inscrire à l'horaire. Merci