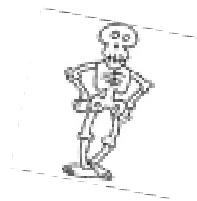




## Description de la programmation du Tournesol Du mois d'Octobre 2016



### Espace Alternatif

**Tous les lundis du mois** 13h00 à 16h00  
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler de vos préoccupations en lien avec l'annonce d'un diagnostic en santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

### Méditation pleine conscience

**Tous les jeudis du mois** 10h30 à 11h30  
Venez apprendre à méditer pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. C'est un moment de connexion avec soi dans l'instant présent, ici et maintenant.

### Activités libres

**Le mardi 4 octobre** 13h00 à 16h00  
C'est une occasion de venir prendre un café, tout en discutant de choses et d'autres dans une ambiance relaxe.

### Marche

**Le mercredi 5 octobre** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Venez vous ressourcer en prenant une marche en nature avec nous.

### Brin de jasette

**Le jeudi 6 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez jaser avec nous à l'aide du jeu « Brin de jasette ». Vous aurez l'occasion de vous exprimer sur des sujets variés

### Pizza et programmation

**Le vendredi 7 octobre** 12h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** Coût : 4,00\$  
Venez vous régaler avec nous et faire le plein d'idées pour le mois prochain!

### Café rencontre

**Le mardi 11 octobre** 13h00 à 16h00  
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Créativité

**Le mercredi 12 octobre** 13h00 à 16h00  
Une belle occasion pour développer sa créativité ensemble dans une ambiance de détente. Aucun talent requis, venez vous amuser!

### Plein Droit Lanaudière

**Le jeudi 13 octobre** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
PDL est un organisme de défense des droits des gens vivant avec un problème de santé mentale. Il vient vous informer sur le mandat en cas d'inaptitude.

### Quilles

**Le vendredi 14 octobre** 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.

### Croissance personnelle

**Le mardi 18 octobre** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Le thème abordé sera celui de la patience, cette qualité à cultiver pour apprendre à mieux vivre et à développer la paix de l'esprit.

### Atelier d'écriture

**Le mercredi 19 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez vous amuser et vous découvrir à travers des jeux d'écriture. Aucun talent n'est requis. Bienvenus à tous!

### Jeux expressifs

**Le jeudi 20 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez jouer à *Fais moi un dessin* et autres devinettes! Plaisir garanti!

### Le Tournesol en chanson

**Le vendredi 21 octobre** 13h00 à 16h00  
Chantons tous ensemble pour le plaisir et pour le bien-être que cela apporte. Votre envie de chanter est la seule condition!

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 25 octobre** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** Coût : 3,00\$  
C'est une belle occasion d'aller voir un film récent en bonne compagnie.

### Le Tournesol entre nous

**Le mercredi 26 octobre** 13h00 à 16h00  
Une activité pour en apprendre plus sur le tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Activités libres

**Le jeudi 27 octobre** 13h00 à 16h00  
C'est une occasion de venir prendre un café, tout en discutant de choses et d'autres dans une ambiance relaxe.

### Bingo d'Halloween

**Le vendredi 28 octobre** 12h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Venez célébrer avec nous la fête de l'horreur tout en jouant au bingo! Déguisez-vous et apportez votre lunch! Friandises et prix à gagner spéciaux !!!



**L'ensemble vocal du Tournesol** se réunira à tous les mardis matins de **10h00 à 11h30**.  
Pour plus de renseignements, voir avec Véronique.