



Description de la programmation du Tournesol Du mois de décembre 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.

Prendre sa vie en main 2-3-4

Jeudi le 1^{er}, 8 et 15 décembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Voici les trois dernières rencontres d'une série de 4 ateliers de formation animé par Louise Desjardins. Vous verrez comment prendre sa vie en main pour trouver le bonheur.

Dîner communautaire et programmation

Vendredi le 2 décembre 12h00 à 16h00
Apportez votre lunch et venez dîner avec nous au Tournesol. Ensuite, nous allons faire le plein d'idées pour le mois prochain !

Décorations de Noël

Mardi le 6 décembre 13h00 à 16h00
Décorons notre Tournesol afin d'être dans l'ambiance des fêtes. Ensuite, nous chanterons des chansons de Noël accompagné de la guitare de Véronique.

Créativité de Noël

Mercredi le 7 décembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2,00\$
Un moment pour exprimer votre créativité afin de fabriquer des cartes et décorations de Noël.

Zoothérapie

Vendredi le 9 décembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 1,50\$
Vous aimez les animaux ? Venez découvrir avec Josée Lafrance les plaisirs qu'on retire à les côtoyer.

Cinéma Triomphe

Mardi le 13 décembre 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.

Café rencontre et échange de cadeaux

Mercredi le 14 décembre 13h00 à 16h00
Quelle belle occasion pour venir jouer avec nous à différents jeux et avoir du plaisir !

Marché de Noël de L'Assomption et café

Vendredi le 16 décembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Une belle occasion de prendre l'air tout en admirant le travail des artisans de chez nous.

Activités libres

Mardi le 20 décembre 13h00 à 16h00
C'est une occasion de venir prendre un café, tout en discutant de choses et d'autres dans une ambiance relaxante.

Le Tournesol entre nous

Mercredi le 21 décembre 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.



PARTY DE NOËL

Jeudi le 22 décembre 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 13,00\$
C'est le moment de festoyer tous ensemble au Centre à nous autour d'un bon repas du temps des fêtes. Musique, danse et surprises seront au rendez-vous ! Venez vous amuser avec nous !

Bingo de Noël

Vendredi le 23 décembre 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

