



Description de la programmation du Tournesol Du mois de MARS 2017



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.

Chorale du Tournesol

Tous les mardis du mois 10h00 à 11h30
Dans une ambiance de plaisir et de détente, venez faire des exercices du souffle, de la voix et chanter des chansons tous ensemble pour le bien-être que cela apporte. Accessible à tous, vous pouvez vous joindre à nous en tout temps.

Activités libres

Les Mercredis 1^{er} mars et 29 mars 13h00 à 16h00
C'est une occasion de venir prendre un café, tout en jasant de choses et d'autres dans une ambiance relaxe.

Formation Aujourd'hui je... (Dernier atelier)

Jeudi 2 mars 13h00 à 16h00
Venez développer une plus grande estime de soi et discuter des différents aspects de votre vie afin de vous aider à conserver votre équilibre. (Groupe fermé)

La guerre des clans

Vendredi le 3 mars 13h00 à 16h00
Venez jouer à ce duel de questions où deux équipes s'affrontent dans le but de trouver les réponses les plus populaires auprès des Québécois.

Cinéma Triomphe

Mardi le 7 mars 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.

Jeux expressifs

Mercredi le 8 mars 13h00 à 16h00
Vous connaissez le jeu *Fais-moi un dessin*? Venez vous amuser avec nous! Un petit moment de rire et de détente

Café rencontre

Le Jeudi 9 et le mercredi 22 mars 13h00 à 16h00
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Dîner communautaire et programmation

Vendredi le 10 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Apportez votre lunch et venez manger avec nous au Tournesol. Ensuite, nous bâtissons la grille horaire du mois d'avril 2017. Venez proposer vos idées!

Créativité

Mardi le 14 mars 13h00 à 16h00
Nous allons créer un projet collectif à partir de l'œuvre *Tournesol dans un vase* du peintre Van Gogh.

DVD Popcorn

Mercredi le 15 mars 13h00 à 16h00
Une occasion d'écouter un film et de déguster du popcorn en bonne compagnie. Apportez vos DVD si vous le désirez.

Tournesol en chanson

Jeudi le 16 mars 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!

Quilles

Vendredi le 17 mars 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.

Danse expressive

Mardi le 21 mars 13h00 à 16h00
Inspiré de l'art thérapie, nous allons faire des étirements puis bouger au son des musiques entendues. Une belle occasion de se détendre, de lâcher prise et de s'exprimer à travers les mouvements. Accessible à tous.

Atelier sur le diabète



Jeudi le 23 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Deux infirmières de la pharmacie Uniprix viendront vous donner des informations sur le diabète et vous apprendre à mieux le contrôler au quotidien.

Le Tournesol entre nous

Vendredi le 24 mars 13h00 à 16h00
C'est une activité pour en apprendre plus sur le tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.



Cabane à sucre

Mardi le 28 mars 11h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 13,00\$
Venez vous sucrer le bec à la Seigneurie des Patriotes avec nous et venez visiter l'élevage de daims et de sangliers. Plaisir, musique et bon repas seront au rendez-vous!

Brin de jasette

Jeudi le 30 mars 13h00 à 16h00
Un jeu qui nous permet de s'exprimer sur divers sujets.

Bingo

Vendredi le 31 mars 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable!

