



## Description de la programmation du Tournesol Du mois d'octobre 2017



### Espace alternatif Nouveau groupe, inscription !!

**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 la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

### Chorale du Tournesol

**Tous les mardis du mois 10h00 à 11h45**

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

### Activités libres

**Mardi le 3 octobre 13h00 à 16h00**

Un moment pour rencontrer des gens et apprendre à jouer à divers jeux de société en bonne compagnie.

### Créativité

**Mercredi le 4 octobre 13h00 à 16h00**

#### **Je m'inscris et je participe**

Une activité qui nous permettra de créer une œuvre collective en lien avec les drapeaux tibétains et "la journée du refus de la misère" le 17 octobre prochain.

### Ateliers de méditation

**Tous les jeudis 13h00 à 16h00**

**Durée de 14 semaines 15 participants  
COMPLET**

Prenez un moment pour vous faire du bien et développer des nouveaux outils afin de mieux gérer le stress, diminuer les douleurs physiques, développer une meilleure capacité de concentration, diminuer les symptômes dépressifs et prévenir leur réapparition.

### Dîner Benny et programmation

**Vendredi le 6 octobre 12h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$**

Venez dîner avec nous et déguster du bon poulet. Par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de novembre 2017.

### Biodôme

**Mardi le 10 octobre 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 7,00\$**

Une belle sortie pour aller voir différents écosystèmes et les animaux qui y vivent. Prévoyez 1\$ pour le transport.

### Gestion de la colère

**Mercredi le 11 octobre 13h00 à 16h00**

#### **Je m'inscris et je participe**

Intervenante à L'Avenue, Justice alternative, Stéphanie Roy vous permettra d'apprendre à

reconnaître et exprimer la colère, une émotion saine quand elle est bien utilisée.

### Le Tournesol en chanson

**Vendredi le 13 octobre 13h00 à 16h00**

Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !

### Le refus de la misère

**Mardi le 17 octobre 13h00 à 16h00**

#### **Je m'inscris et je participe**

Dans le cadre de la journée mondiale du refus de la misère, venez apportez votre appui à la table Solidarité-Pauvreté de la MRC L'Assomption à l'Île Lebel.

### DVD popcorn

**Mercredi le 18 octobre 13h00 à 16h00**

L'automne est une saison parfaite pour écouter un bon film en bonne compagnie. Apportez votre breuvage, nous fournissons le popcorn.

### Quilles

**Vendredi le 20 octobre 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$**

Venez célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Cinéma

**Mardi le 24 octobre 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$**

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie !

### Le Tournesol entre nous

**Mercredi le 25 octobre 13h00 à 16h00**

Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Bingo d'Halloween

**Vendredi le 27 octobre 13h00 à 16h00**

Joignez-vous à nous pour jouer au bingo thématique Halloween. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable ! Un déguisement est requis!



### Party d'Halloween

**Mardi le 31 octobre 13h00 à 16h00**

Venez fêter avec nous en portant un accessoire ou un costume d'Halloween. Réveillez votre cœur d'enfant et venez vous amuser avec nous!

