



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de septembre 2018



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

### Activités libres

**Le mardi 4 septembre** 13h00 à 16h00

C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition. Bienvenue aux joueurs.

### Discussion-partage

**Le mercredi 5 septembre** 13h00 à 16h00

Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie. Si le temps le permet nous irons à l'extérieur.

### Formation « Je lâche prise »

**Tous les jeudis, 6 semaines** 13h00 à 16h00  
**6 septembre au 11 octobre 2018**

**Je m'inscris et je participe** **Présence assidue**

Lâcher prise pour trouver le bonheur, en s'abandonnant à soi-même afin de triompher de ce qui nous abat.



### Dîner aux Galerie Rive-Nord et programmation

**Le vendredi 7 septembre** 12h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** **remise : 4.00\$**

Venez dîner avec nous et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire d'octobre 2018.

### Zoothérapie

**Le mardi 11 septembre** 13h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** **Coût : 2.00\$**

Vous aimez les animaux ? Venez découvrir avec Josée LaFrance les plaisirs qu'on retire à les côtoyer.

### Jeux expressifs

**Le mercredi 12 septembre** 13h00 à 16h00

Une occasion de bouger et de faire des mimiques en bonne compagnie!

### Mini-Putt

**Le vendredi 14 septembre** 13h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** **Coût : 4.00\$**

Une partie de mini-putt pour nous amuser et passer un bon moment à l'extérieur. Si la pluie est présente, l'activité sera remise.



### Cueillette de pommes

**Le mardi 18 septembre** 10h30 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** **Coût : votre sac**

La belle période des pommes est de retour ! Apportez votre lunch et venez cueillir vos fruits avec nous à Cueillette 640, situé à St-Joseph du lac.

### Formation « Moi et ma santé mentale par la qualité de mes relations »

**Les mercredis, 12 semaines** 13h00 à 16h00  
**19 septembre au 5 décembre 2018**

**Je m'inscris et je participe** **Présence assidue**

Quel bonheur que de « cultiver » de saines relations.



**Le vendredi 21 septembre** 13h00 à 16h00

Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision. Saurez-vous deviner les réponses les plus populaires des Québécois ?

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 25 septembre** 13h00 à 16h00

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

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.



**Le vendredi 28 septembre** 13h00 à 16h00

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

