



Description de la programmation du Tourne Sol du mois de novembre 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.

Formation «Le pouvoir du changement»

Les jeudis 1^{er} et 8 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Présence assidue

Découvrir l'influence de notre pensée sur notre mode de fonctionnement actuel.

Capitaine Nicolas et programmation

Le vendredi 2 novembre 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe remise : \$4.00

Qu'est-ce qu'on mange ? Vous aurez beaucoup de choix. Nous allons pour la première fois au restaurant Le Vieux Capitaine Nicolas pour dîner. Ensuite on va préparer le mois de décembre tous ensemble avec la programmation.



Cinéma Triomphe

Le mardi 6 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

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.

Formation « Stress et anxiété »

Tous les jeudis, (4 semaines) 13h00 à 16h00
15 novembre au 6 décembre 2018

Je m'inscris et je participe Présence assidue
Identifier les différents symptômes occasionnés par le stress et l'anxiété ainsi que leurs conséquences sur leur bien-être.

Marche en plein air

Le vendredi 9 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : Gratuit

Venez marcher avec nous. La vitesse n'est pas un critère, mais la camaraderie, oui. Un moment de détente et de plein air.



Activités libres

Le mardi 13 novembre 13h00 à 16h00

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

Quilles G Plus

Le vendredi 16 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$

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

Atelier de Créativité

Le mardi 20 novembre 13h00 à 16h00

Qu'allons-nous faire en cette belle journée de créativité, bricolage, coloriage, nouvelle chose. À vous de venir voir ce que nous ferons.

Jeux expressif

Le vendredi 23 novembre 13h00 à 16h00

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



Billard

Le mardi 27 novembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : votre consommation

Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.



Le vendredi 30 novembre 13h00 à 16h00

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

Depuis quelques jours et ce, jusqu'au 19 novembre 2018, il y a une petite boîte dans la grande salle afin de voter pour l'homme qui a eu une belle signification et une influence positive dans votre cheminement durant la dernière année. Celui qui aura le nombre de vote supérieur aura un petit certificat et une feutrine épinglée à son vêtement pour le remercier.

