



## Description de la programmation du Tournesol du mois d'octobre 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.



### Cinéma Triomphe

**Le mardi 2 octobre** 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 « 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 «Le petit Québec» et programmation

**Le vendredi 5 octobre** 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 de novembre 2018.

### Café rencontre

**Le mardi 9 octobre** 13h00 à 16h00  
C'est un après-midi où les discussions vont bon train. Un thème choisi par l'intervenant et à partager.

### Le Tournesol entre nous

**Le vendredi 12 octobre** 13h00 à 16h00  
Une activité pour en apprendre davantage sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Créativité

**Le mardi 16 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez décorer des citrouilles avec Richard. Créativité spécial Halloween. Nous pourrions nous en servir pour le party d'Halloween le 31 prochain.

### Journée mondiale pour le refus de la misère et prestation de la Chorale du Tournesol

**Le mercredi 17 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez participer au rassemblement afin d'appuyer le refus de la misère dans Lanaudière. Nous pourrions aussi assister à une prestation de la Chorale du Tournesol qui interpréterons deux chansons à la demande des organisateurs.

### Formation «Le pouvoir du changement»

**Les jeudis, 3 semaines** 13h00 à 16h00  
**18 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2018**  
**Je m'inscris et je participe** Présence assidue  
Découvrir l'influence de notre pensée sur notre mode de fonctionnement actuel.



### Discussion-partage

**Le vendredi 19 octobre** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Activités libres

**Le mardi 23 octobre** 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.



**Le vendredi 26 octobre** 13h00 à 16h00  
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

### Marche en plein air

**Le mardi 30 octobre** 13h00 à 16h00  
Venez marcher avec nous. La vitesse n'est pas un critère, mais la camaraderie, oui. Un moment de détente et de plein air.



### Party d'Halloween

**Le mercredi 31 octobre** 12h00 à 16h00  
**Venez déguisé** Apportez votre lunch  
Dîner et après-midi avec nos déguisements, musique, monstres, sorcières et pleins de surprises vous attendent.



*Souper-Spectacle 13 octobre*

*Incluant :*

*Souper d'antan (voir menu)*

*Spectacle Choix multiple*

*Théâtre La petite majuscule*

*À la Seigneurie des Patriotes*

*Membres actifs : 35\$*

*Membres sympathisants et personnes*

*intéressées : 60\$ dont 10\$ ira au Tournesol*

