



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^{er} 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

