



## Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Décembre 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, échanges de cadeaux et décoration

**Le mardi 4 décembre 13h00 à 16h00**

C'est une occasion de venir prendre un café, de discuter ou de faire une activité. Nous pourrions décorer notre belle maison aux couleurs de Noël et nous poursuivrons avec un petit échange de cadeaux d'une valeur de 5\$ (non obligatoire) le tout dans une ambiance festive.

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

**Les mercredis, (12 semaines) 13h00 à 16h00**

**19 septembre au 19 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**

**22 novembre au 13 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.

### Dîner communautaire et la programmation

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

**J'apporte mon lunch!**

Apportez votre lunch et venez dîner avec nous au Tournesol. Ensuite, nous allons faire le plein d'idées pour le mois prochain !

### Atelier de Créativité

**Le mardi 11 décembre 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.

### Discussion-partage

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

Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Cinéma

**Le mardi 18 décembre 13h00 à 16h00**

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

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie!

### Réunion du conseil d'administration

**Le mercredi 19 décembre 13h00 à 16h00**

Dès 9h00, vous pouvez venir observer le déroulement du conseil d'administration et en apprendre davantage sur la démocratie au Tournesol.



### DÎNER ET PARTY DE NOËL

**Le jeudi 20 décembre 12h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 15,00\$**

C'est le moment de festoyer tous ensemble au Centre à nous autour d'un bon repas afin de célébrer le temps des fêtes. Musique, danse et surprises seront au rendez-vous! Venez vous amuser avec nous !

### Bingo Noël



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

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



**Le Tournesol est fermé du dimanche  
22 décembre 2018 au dimanche 6 janvier 2019.**