



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.**