



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Février 2019



« Maintenant ouvert à tous »

Espace alternatif

Tous les lundis du mois 13h00 à 16h00
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler librement de vos préoccupations en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

Créativité

Le vendredi 1^{er} février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Venez développer votre créativité sur le thème de la St-Valentin.

Cinéma

Le mardi 5 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3.00\$
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie au cinéma Triomphe.

Formation « Communication relationnelle »

Les mercredis (7 rencontres) 13h00 à 16h00
23-30 janv, 6-20-27 fév, 6-13 mars
Je m'inscris et je participe **Présence assidue**
Savoir communiquer de manière efficace et s'affirmer de façon constructive

Éducation posturale

Le jeudi 7 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **contribution volontaire**
Venez rencontrer un spécialiste de la posture. Il pourra corriger et améliorer votre posture et ainsi éliminer certaines douleurs afin de retrouver une qualité de vie.

Crabtree Pizzéria et la programmation

Le vendredi 8 février 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$
Miam ! De la pizza ! Venez partager un bon repas et ce avant de faire le plein d'idées pour le mois prochain !

Zoothérapie

Le mardi 12 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2.00\$
Vous aimez les animaux ? Venez découvrir avec Josée Lafrance les plaisirs qu'on retire à les côtoyer. Sous le thème de l'estime de soi, il y aura une autre rencontre en mars.

Formation « Le vécu des membres de l'entourage »

Le mercredi 13 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
La Lueur du Phare est un organisme qui aide l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale.

Party de St-Valentin

Le jeudi 14 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **J'apporte mon lunch**
C'est la fête! Portez un accessoire ou un vêtement rouge ou rose pour festoyer avec nous. Il y aura sûrement du chocolat à partager !



Quilles

Le vendredi 15 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4.50\$
Venez vous amuser aux Quilles G Plus avec nous. Plaisir et esprit d'équipe seront au rendez-vous !

Auto-défense

Le mardi 19 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **contribution volontaire**
Quelques techniques d'auto-défense vous seront enseignées afin de prendre confiance en soi et trouver une façon de se protéger.

Acupuncture

Le jeudi 21 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **contribution volontaire**
L'acupuncture est une façon alternative originaire de la tradition médicale chinoise qui consiste à une stimulation de zones précises de l'épiderme. Osez-vous l'essayer?

Bingo

Le vendredi 22 février 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura plusieurs prix à gagner et la compagnie est agréable !

Reiki

Le mardi 26 février 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **contribution volontaire**
Le reiki est une méthode de soins non conventionnelle d'origine japonaise. Une méthode d'imposition des mains pour un transfert d'énergie.

DVD Popcorn

Le jeudi 28 février 13h00 à 16h00
Dans notre salle d'activité, nous allons écouter un film qui plaira à tous tout en dégustant du popcorn au beurre. On vous attend !

Projet « Alternative Santé 2019 »

Je m'inscris et je participe **Contribution volontaire**
Plusieurs invités chevronnés viendront partager leur passion de la pratique en médecine alternative. C'est une façon de prendre soin de soi et d'apprendre des méthodes différentes.

7 février - Éducation posturale
19 février - Auto défense
21 février – Acuponcteur
26 février-Reiki
7 mars - Tai chi Taoïste
14 mars – Aromathérapie
22 mars - Phytothérapie



Sans oublier la chorale du mardi matin