



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

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.

Billard

Le vendredi 1^{er} mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : votre consommation
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

Atelier de Créativité

Le mardi 5 mars 13h00 à 16h00
Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité, l'expression et d'être dans le moment présent.

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

Tai chi Taoïste

Le jeudi 7 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
Ils constituent une forme de pratique spirituelle et un mode de vie. Il s'agit d'un cheminement qui englobe une sagesse pratique et un moyen de renouer avec un mode de vie plus naturel.

Dîner au Tournesol et programmation

Le vendredi 8 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Apporter votre lunch
Un bon dîner en bonne compagnie avec votre lunch. Ensuite on va préparer le mois d'avril tous ensemble avec la programmation.

Zoothérapie 4/4

Le mardi 12 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2.00\$
Venez découvrir avec Josée Lafrance les plaisirs qu'on retire à les côtoyer. Sous le thème de l'estime de soi

Aromathérapie

Le jeudi 14 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
L'aromathérapie est l'utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins médicales

Activités libres

Le vendredi 15 mars 13h00 à 16h00
C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition... Bienvenue aux joueurs

Cinéma

Le mardi 19 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : \$3.00
Venez voir un bon film en bonne compagnie.

Le Tournesol en chanson

Le mercredi 20 mars 13h00 à 16h00
Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !



Formation « Le vécu des membres de l'entourage »

Le jeudi 21 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
La Lueur du Phare viendra nous aider à comprendre ce que les membres de l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale peuvent vivre et ressentir.

Phytothérapie

Le vendredi 22 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
La phytothérapie désigne la médecine fondée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels.

Discussion-partage

Le mardi 26 mars 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 27 mars 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

Casa Grecque

Le jeudi 28 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : Contribution volontaire
Le conseil d'administration vous invite à un dîner spécial pour la fête du 60^{ème} anniversaire de Richard. Sachant la popularité, il vous sera demandé une contribution volontaire. Communiquer avec nous pour les détails.



Le vendredi 29 mars 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Date importante en rafale

13 mars - Rencontre régionale de l'IMPACT

Bibliothèque de Repentigny. Venez emprunter un livre vivant, soit des membres du Tournesol qui se prêtera comme un livre afin de raconter une tranche de vie et de leur démarche et combat avec la santé mentale

19 mars 18h45 Conférence de Véronique
et 19h45 À livres ouverts

21 mars 14h Conférence de Véronique
Et 15h À livres ouverts

7 mars - Tai chi Taoïste
14 mars - Aromathérapie
22 mars - Phytothérapie
Avril - Auto défense

Sans oublier la chorale du mardi matin

