



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Avril 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.

Marche extérieure

Le mardi 2 avril 13h00 à 16h00
Nous irons marcher à l'Île Lebel et profiter du printemps qui est enfin arrivé. Habillez-vous en conséquence !

Synergologie

Les mercredis (4 rencontres) 13h00 à 16h00
3, 10, 17, 24 avril
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
La synergologie est une discipline qui permet de décoder la communication non verbale, la gestuelle, comprendre l'émotion, déceler le mensonge, révéler le non-dit tout en améliorant la qualité de vos communications.

Cabane à sucre

Le jeudi 4 avril 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 15,00\$
Venez vous sucrer le bec à la Seigneurie des Patriotes !

Dîner au Tournesol et programmation

Le vendredi 5 avril 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 de mai tous ensemble avec la programmation.

Créativité

Le mardi 9 avril 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Venez développer votre créativité et vivre le moment présent en vous amusant avec différents médiums.

Évaluation visuelle

Le jeudi 11 avril 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
Daniel Allard, massothérapeute, L'évaluation visuelle du mouvement locomoteur permet d'évaluer les carences neuro-fonctionnelles du développement normal de la personne évaluée. L'acquis incomplet de certains mouvements nous renseigne sur les parties du développement esquivées dans le jeune âge.

Activités libres

Le vendredi 12 avril 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.

Auto-défense

Le mardi 16 avril 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Contribution volontaire
Venez apprendre des techniques d'auto-défenses afin de prendre confiance en vous et de vous sentir plus en sécurité.

Bingo de Pâques

Le jeudi 18 avril 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !



Discussion-partage

Le mardi 23 avril 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Conférence du Curateur public

Le jeudi 25 avril 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Le Curateur public est une personne nommée par le gouvernement du Québec. Cette personne devient tuteur ou curateur et a entre autres comme fonction de protéger les droits et les biens des adultes inaptes.

Méditation

Le vendredi 26 avril 13h00 à 16h00
C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

Dates importantes en rafale

Bibliothèque de Repentigny. Venez emprunter un Livre vivant, (5 membres du Tournesol), qui se livrera en vous racontant une tranche de vie, ses démarches et ses combats 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

11 avril – Évaluation visuelle
16 avril – Auto-défense

Sans oublier la chorale du mardi matin

