



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de septembre 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.

### Activités libres

**Le mardi 3 septembre** 13h00 à 16h00

C'est un après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition.

### Méditation

**Le mercredi 4 septembre** 13h00 à 16h00

C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

### Discussion-partage

**Le jeudi 5 septembre** 13h00 à 16h00

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

### Dîner Benny et programmation

**Le vendredi 6 septembre** 12h00 à 13h00

**Je m'inscris et je participe** Coût : 4.00\$

Venez dîner avec nous, nous allons chercher du Benny et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire d'octobre.

### Activités libres

**Le mardi 10 septembre** 13h00 à 16h00

C'est un après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition.

### Café rencontre

**Le mercredi 11 septembre** 13h00 à 16h00

Un thème est proposé par un intervenant puis nous discutons ensemble afin de mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Yoga adapté

**Le jeudi 12 septembre** 13h00 à 14h30

**Je m'inscris et je participe** Coût : 2.00\$

La préservation du bien-être des personnes auxquelles nous enseignons est notre priorité. Nous vous guidons vers une pratique du yoga où le respect du corps, de l'âme et de l'esprit règne.

### Fais-moi un dessin

**Le vendredi 13 septembre** 13h00 à 16h00

Une belle journée pour mettre nos talents de dessinateur à l'honneur. Venez nous aider à trouver la signification des dessins.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 17 septembre** 13h00 à 16h00

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

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Activités libres

**Le mercredi 18 septembre** 13h00 à 16h00

C'est un après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition.

### Chasse aux trésors

**Le jeudi 19 septembre** 13h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe**

Venez vous amuser et participer à une chasse aux trésors autour du Tournesol.

### Quilles G Plus

**Le vendredi 20 septembre** 13h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** Coût : 4,50\$

Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Créativité

**Le mardi 24 septembre** 13h00 à 16h00

**Je m'inscris et je participe**

À l'aide de matériaux artistiques, venez développer votre créativité avec nous. Aucun talent en art n'est requis, seul le désir de s'amuser et de vivre le moment présent est requis.

### Activités libres

**Le mercredi 25 septembre** 13h00 à 16h00

C'est un après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition. Bienvenue aux joueurs.



### Cueillette de pommes

**Le jeudi 26 septembre** 10h30 à 16h00

**Je m'inscris et je participe** Coût : votre sac

La belle période des pommes est de retour ! Apportez votre lunch et venez cueillir vos fruits avec nous à Cueillette 640, situé à Saint-Joseph-du-Lac.



**Le vendredi 27 septembre** 13h00 à 16h00

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