



Description de la programmation du Tournesol Du mois de décembre 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.

Décoder les styles de personnalité 2/2

Le mardi 3 décembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : gratuit

Cette formation vous donnera les clés de reconnaissance pour comprendre les différentes façons de fonctionner avec chacun des styles. Vous apprendrez à vous adapter pour mieux communiquer et éviter les conflits inutiles.

Créativité

Le mercredi 4 décembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : gratuit

Chacun peut s'adonner à sa créativité. Avec un thème choisis ou des idées à partager.

Décoration de Noël et activités libres

Le jeudi 5 décembre 13h00 à 16h00

Venez décorer nos locaux pour la période des fêtes. Monter le sapin de Noël, installer les lumières. Tout ça pour une ambiance des plus heureuses avec de la musique d'ambiance.

Dîner communautaire et programmation

Le vendredi 6 décembre 12h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Apporter votre lunch

Venez dîner avec nous au Tournesol et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de janvier.

Accéder à votre plein potentiel

Le mardi 10 décembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : gratuit

Vous est-il déjà arrivé de ne pas vous sentir à la hauteur? De souhaiter avoir une deuxième chance pour faire bonne impression? Simplement en modifiant votre posture, vous pourrez influencer de façon positive votre cerveau pour accéder à votre plein potentiel. Soyez prêt à bouger et activer votre corps!

Billard

Le mercredi 11 décembre 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.

Échange de cadeaux

Le jeudi 12 décembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe maximum 8.00\$

Participer à notre échange de cadeaux, un petit quelque chose qui peut servir autant aux hommes qu'aux femmes. Plus nous serons plus nous nous amuserons.



Le vendredi 13 décembre 13h00 à 16h00

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

La clé de la réussite pour se faire des amis pour la vie

Le mardi 17 décembre 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : gratuit

Comment se lier d'amitié afin de créer des liens avec les personnes que nous rencontrons ? Quelques clés toutes simples, que vous pourrez utiliser pour vous aider à vous faire des amis « pour la vie ».

Discussion-partage

Le mercredi 18 décembre 13h00 à 16h00

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

La p'tite grenouille dit au



Party de Noël

Le jeudi 19 décembre 12h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : 15.00\$

Dîner de Noël, préparer par Louise et ses amis. Laisser vous tenter par la bonne bouffe, le plaisir de voir et revoir nos amis du Tournesol. Et devinez avec qui nous allons faire le party? Notre merveilleux DJ JEFF.

Activités libres

Le vendredi 20 décembre 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.

Le conseil d'administration ainsi que les membres de l'équipe du Tournesol de la Rive-Nord vous souhaitent de joyeuses fêtes et une bonne année 2020.

