



Description de la programmation du Tournesol

Du mois de novembre 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.

Jeux de société

Le vendredi 1^{er} novembre 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.

Médecine énergétique

Le mardi 5 novembre 13h00 à 16h00
Formation des pratiques shiatsu et explications théoriques des énergies Yin Yang au quotidien. La vie est énergie et vibration, savoir la canaliser et l'interpréter facilite la gestion au quotidien.

Discussion-partage

Le mercredi 6 novembre 13h00 à 16h00
Un thème est choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Billard

Le jeudi 7 novembre 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.

Galerie Rive-Nord et programmation

Le vendredi 8 novembre 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Remise de 5,00\$
Venez dîner avec nous au Galerie Rive-Nord et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de décembre.



Triomphe

Le mardi 12 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

Café rencontre

Le mercredi 13 novembre 13h00 à 16h00
Un thème est proposé par un intervenant puis nous discutons ensemble afin de mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Atelier du rire

Le jeudi 14 novembre 13h00 à 16h00
Un atelier qui stimulent le rire, la respiration et les articulations. Une expérience multi-sensorielle où vous découvrirez très rapidement comment vous détendre physiquement et mentalement, en augmentant la confiance en vous.

Quilles G Plus

Le vendredi 15 novembre 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.



Réflexologie

Le mardi 19 novembre 13h00 à 16h00
Le corps est un objet fractal et dans chacune de ses parties, se répète son entièreté. Comment en trouver les interrupteurs? Faire découvrir aux participants les différentes possibilités pour gérer les problèmes quotidiens au niveau des malaises physiques.

Atelier de peinture

Le mercredi 20 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2,00 \$
Que ce soit un petit cadre ou une boîte, venez décorer et peindre tout en créant un bel objet.



Le jeudi 21 novembre 13h00 à 16h00
Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision.



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

Décoder les styles de personnalité 1/2

Le mardi 26 novembre 13h00 à 16h00
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.

Film et maïs soufflé

Le mercredi 27 novembre 13h00 à 16h00
Nous allons écouter un film qui plaira à tous tout en dégustant du popcorn au beurre. On vous attend !

Créativité

Le jeudi 28 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Chacun peut s'adonner à sa créativité. Avec une thème choisis ou des idées à partager.

Jeux expressifs

Le vendredi 29 novembre 13h00 à 16h00
Une occasion de bouger et de faire des mimiques en bonne compagnie!

Célébrons nos hommes de cœur

Le 19 novembre sera la 6^{ième} Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes. Le thème cette année – **Aidons-les à surmonter cette montagne.** Nous profiterons de cette journée pour souligner l'implication de deux de nos membres.

