



Description de la programmation du Tournesol Du mois de novembre 2020

Marche masquée

Le mardi 3 novembre 13h15 à 15h30

Je m'inscris et je participe

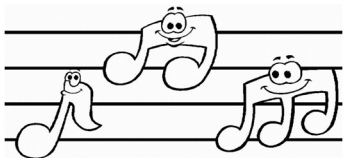
Un bol d'air frais, une petite marche avec masque et distanciation physique. On se rejoint à l'Île Lebel.

Le Tournesol en chanson

Le mercredi 4 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.



Méditation Pleine Conscience / Zoom

Le jeudi 5 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

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

Formation de Danie Beaulieu :

Relation interpersonnelle

Les 9 et 11 novembre **Groupe A** 13h15 à 16h00

Les 10 et 12 novembre **Groupe B** 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe aux 2 journées

Remplie d'humour, d'exercices pratiques et d'outils d'impact tangibles, ces deux journées vous garantissent de repartir « équipés » pour affronter les difficultés interpersonnelles que vous rencontrez, à la maison, entre amis ou au travail.



Le mardi 17 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision. Saurez-vous deviner les réponses les plus populaires des Québécois ?



Café Rencontre

Le mercredi 18 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Le thème de « l'amitié » sera abordé par Amélya notre stagiaire pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.



Discussion avec Michel Racine TRA / Zoom

Le jeudi 19 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Comment voyez-vous la condition des hommes en 2020?

Cette rencontre se veut un lieu de parole réservé aux hommes qui en ressentent le besoin et avoir l'opportunité d'entendre et d'exprimer leur vécu en lien avec leur nouvelle réalité d'homme de 2020.

À la toute fin de la discussion, nous profiterons de l'occasion pour souligner et célébrer l'homme de cœur de l'organisme.

Formation Daniel Allard / Zoom

Le lundi 23 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Apprenez à vous servir des aliments que vous avez sous la main pour aider votre guérison.

Brin de jasette

Le mardi 24 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Répondre à des questions d'intérêt général.

Activités libres

Le mercredi 25 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Je viens briser mon isolement et revoir des amis (es).
Je ne suis pas seul (e).

Café Rencontre / Zoom

Le jeudi 26 novembre 13h15 à 16h00

Je m'inscris et je participe

Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.



[Il y a quelques activités offertes en Zoom, communiquez avec nous pour obtenir le lien.](#)