



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de novembre 2022

### Méditation

**Les mardis 1, 15 et 29** 10h00 à 12h00  
Avec Marie-Claude Rioux, nous allons prendre un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

### Impro

**Le mardi 1** 13h00 à 16h00  
On fait de l'improvisation, on dégourdi sa langue, on se fait un scénario et surtout on s'amuse... Tout de "GO".

### Marche

**Le mercredi 2** 10h00 à 12h00  
Un bol d'air frais, un peu d'exercice pour se dégourdir. Et hop! On prend une marche ensemble.

### Café rencontre

**Le mercredi 2** 13h00 à 16h00  
Un thème est proposé par un intervenant puis nous discutons ensemble afin de mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Anglais

**Les jeudis 3 et 17** 13h00 à 16h00  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Film et popcorn

**Le vendredi 4** 13h00 à 16h00  
Avec nos amis du Tournesol nous choisissons un film à écouter ensemble.

### Moi et ma santé mentale en 8 ateliers

**Les lundis 7 et 21** 13h00 à 16h00  
La personne qui vit avec une problématique en santé mentale peut avoir l'impression de perdre ses capacités. En effet, pour plusieurs, le diagnostic confirme une perte, une diminution des compétences. Il devient alors important de rétablir un équilibre entre les préoccupations liées à la maladie et les capacités de l'individu à se réaliser. La personne pourra être ainsi au centre de sa vie en reconnaissant et en misant sur son potentiel.

### Dîner TRN

**Les mardis 8 et 22** 10h00 à 13h00  
Pour un petit 2\$, vous préparez votre dîner avec d'autres membres et Louise, vous mangez tous ensemble et ensuite, vous rapportez ce qui reste. N'oubliez pas d'apporter des plats.

### Tournoi : Cribb, Uno, Skip Bo

**Le mercredi 9** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Discussion-partage

**Le jeudi 10** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Juste des poutines et programmation

**Le vendredi 11** 11h30 à 16h00  
« Juste des poutines » au 131 Louvain bureau 105 et par la suite, donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de décembre.

### Formation : Daniel Allard

### Trucs et astuces pour mieux gérer des petits problèmes naturellement

**Le lundi 14** 13h00 à 16h00  
Deux exemples : Les bienfaits du miel non-pasteurisée et les plantes d'aloès. Le miel, un superaliment regorgeant de bienfaits et vertus santé. Le miel compte une foule de bienfaits et propriétés curatives. « Au naturel » ou en petits pots. Pour la plante d'aloès, l'application externe de celle-ci peut être utile pour accélérer la guérison de brûlures au 1er et 2e degré et en cas de lésion mineure.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 15** 13h00 à 16h00  
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Huîtres, un dîner qui sort de l'ordinaire

**Le mercredi 16** 12h00 à 13h00  
Prix du marché  
Pour les amateurs d'huîtres, nous allons en déguster au Tournesol.

### Activités libres

**Le mercredi 16 et mardi le 22** 13h00 à 16h00  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Quilles G Plus

**Le vendredi 18** 13h00 à 16h00  
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Yoga

**Le lundi 21** 10h00 à 12h00  
547, Leclerc à Repentigny au Studio Prema Yoga. Le yoga est une science ancestrale qui permet la réalisation de soi et l'éveil du plein potentiel de l'être. Nous allons avoir du yoga sur chaise pour apprivoiser ce qu'est le yoga.

### Créativité

**Le mercredi 23** 13h00 à 16h00  
Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité, l'expression de son ressenti et d'être dans le moment présent. Aucun talent requis.

### Jeux de société

**Le jeudi 24** 13h00 à 16h00  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Je me rappelle des souvenirs ou je viens m'en créer des nouveaux avec les jeux de société que nous avons ici.

### Bingo

**Le vendredi 25** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

### Le Tournesol en chanson

**Le lundi 28** 13h00 à 16h00  
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.

### Billard

**Le mardi 29** 13h00 à 16h00  
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le mercredi 30** 13h00 à 16h00  
Avoir un temps d'arrêt pour réfléchir et prendre conscience des aspects qui vont bien et aussi ceux qui vont moins bien dans ma vie que je peux améliorer avec l'aide du groupe d'entraide.

### Rencontre régionale de l'IMPACT

8 novembre, pour t'inscrire : 579-960-1207

Nous avons besoin de ton avis! Tu es victime ou témoin d'interventions policières, injustes et/ou injustifiées, à cause de préjugés en santé mentale, viens nous raconter ton histoire

### Moi et ma santé mentale 8 ateliers

1. Regard sur ma perception de ma santé mentale : 7 novembre
2. Mon rapport avec ma santé mentale : 21 novembre
3. Stress et santé mentale : 5 décembre
4. Regard sur moi : 19 décembre
5. Apprivoiser sa santé mentale, me réaliser : 16 janvier
6. Estime de soi : 30 janvier
7. Passer en action : 13 février
8. Bilan « Je mise sur mon potentiel et je le développe » : 27 février

