



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de janvier 2023

### Les Retrouvailles

**Le jeudi 5** 13h00 à 16h00  
Venez nous raconter comment ont été vos vacances d'été et retrouvez les copains pour un bel après-midi.

### Resto des Galeries Rive-Nord et programmation

**Le vendredi 6** 11h30 à 16h00  
On choisit ce qui nous tente de manger et par la suite, donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de février.

### Yoga

**Les lundis 9 et 23** 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.

### Activités libres

**Les 9, 12, 24 et 25** 13h00 à 16h00  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Méditation

**Le mardi 10** 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.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 10** 13h00 à 16h00  
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Jeux de société

**Le mercredi 11** 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.

### Le Tournesol en chanson

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

### Comprendre et améliorer l'estime de soi

**Les lundis 16 et 23** 13h00 à 16h00  
Cette formation vise à mieux comprendre et expérimenter les mécanismes qui permettent d'augmenter et de maintenir une bonne estime de soi. Elle donne accès à une réflexion sur sa valeur personnelle et fait le lien entre l'estime de soi, le pouvoir qu'on peut avoir sur ses propres choix, pouvoir qu'on donne parfois inconsciemment aux autres, ainsi que les conséquences qui en résultent dans sa vie.

### Créativité

**Le mardi 17** 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.

### Formation : Daniel Allard

#### Les huiles essentielles et leurs vibrations

**Le mercredi 18** 13h00 à 16h00  
Reconnues pour leurs nombreuses propriétés, les huiles essentielles issues des plantes peuvent contrer l'inflammation, lutter contre les virus, parfumer la maison et même agir sur le moral. Conférence sur les huiles essentielles de qualité thérapeutiques permettant par association avec sons vibratoire modulé et une respiration contrôlée d'installé une relaxation profonde et une baisse rapide des états anxieux face au stress du quotidien et l'anxiété.

### Tournoi : Cribb, Uno, Skip Bo

**Le jeudi 19** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeux pour peut-être gagner notre tournoi.

### Impro

**Le vendredi 20** 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".

### Soupe et sandwich

**Le mercredi 25** 10h00 à 13h00  
vous apportez votre sandwich pour manger avec la soupe qu'on va préparer ensemble. Qu'elles seront les soupes qu'on va faire?

### Anglais

**Le jeudi 26** 13h00 à 16h00  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Bingo

**Le vendredi 27** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

### Formation avec Danie Beaulieu :

#### Primate, automate et diplomate

**Le lundi 30** 13h00 à 16h00  
Dès la naissance, nous avons reçu un programme automatisé pour assurer notre survie. Ça fonctionne! Nous sommes encore vivants! Mais le but de ce système instinctif n'a rien à voir avec le renforcement de son estime personnelle, de son bien-être et de sa qualité de vie relationnelle. Malheureusement, aucune mise-à-jour n'a été apportée à notre « logiciel de base » depuis des dizaines de milliers d'années. Vous serez surpris de constater l'emprise de tous ces automatismes à l'œuvre à l'intérieur de vous, influençant votre lecture de la réalité, vos décisions, réactions et relations. C'est le primate. L'automate, auquel personne n'échappe non plus, est constitué de toutes les habitudes que nous avons acquises depuis notre enfance et qui continuent, elles aussi, à nous influencer à chaque instant du quotidien. Cette conférence présentera comment éviter ce piège phylogénétique de manière à renforcer notre Diplomate, soit celui qui peut apprendre des stratégies plus matures, plus gagnantes. C'est celui qui peut créer un programme plus évolué afin de sortir gagnant de ses impasses personnelles et défis relationnels. Des exemples percutants, auxquels chacun pourra s'identifier, et des exercices convaincants attendent les participants.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le mardi 31** 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.