



Description de la programmation du Tournesol Du mois de septembre 2023

Programme de soutien à l'autogestion de :

LA DÉPRESSION

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 13h00 à 16h00

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Elle est un état de complet bien-être physique, psychologique et social. L'auto-gestion de la santé consiste à développer, par la connaissance et la maîtrise de certaines habiletés de base, du pouvoir sur celle-ci. Les choix que nous faisons et les comportements que nous adoptons dans notre vie quotidienne ont une influence sur notre santé. Toute personne peut, par ses choix et ses comportements, sur sa santé signifie de prendre des décisions éclairées et autonomes au sujet de sa santé et d'être en mesure de mettre en pratique les comportements sains que l'on a choisis.

Créativité

Le mardi 5 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

Activités libres

Le mercredi 6 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Marche dans différents parcs

Les vendredis 8, 15 et 22 10h00 à 11h30

Un peu de marche en voyant du paysage.

Activités libres

Le vendredi 8 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Yoga

Les lundis 11 et 25 10h30 à 11h30

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.

Discussion partage

Le lundi 11 13h00 à 16h00

Apportez votre chaise, nous allons au Parc St-Laurent. Discuter d'un sujet qui nous tient à cœur en cas de pluie c'est au Tournesol.

Salade et sandwich

Le mardi 12 10h00 à 13h00

On fait la préparation d'une bonne salade, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Activités libres au 294, Iberville

Le mardi 12 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux à l'extérieur et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Cardio plein air

Les mercredis 13, 20 et 27 13h00 à 16h00

Avec Gaétane, notre coach, nous sommes au parc de l'Île Lebel à faire des étirements, de la marche, de la marche avec exercice de coordination et nous travaillons aussi notre équilibre.

Quilles G Plus

Le vendredi 15 13h00 à 16h00

Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny

Activités libres

Le lundi 18 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Cueillette de pommes

Le mardi 19 10h30 à 16h00

Cette année, nous essayons une nouvelle place pour la cueillette. La Magie de la Pomme, est situé au **925 Fresnière à St-Eustache**. Apportez-vous quelques sous, car il y a de petites choses que nous pouvons acheter sur place pour nous gâter.

Bingo

Le vendredi 22 13h00 à 16h00

Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le lundi 25 13h00 à 16h00

On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Cinéma Triomphe

Le mardi 26 13h00 à 16h00

Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Mon suivi, mon bien-être

Le vendredi 29 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.