



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'octobre 2023

Programme de soutien à l'autogestion de :

L'ESTIME DE SOI

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 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'autogestion 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 exercent une influence sur notre santé. Toute personne peut, par ses choix et ses comportements, contribuer à préserver sa santé et à la retrouver lorsqu'elle traverse des épisodes de maladie. Exercer du pouvoir 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.

Activités libres

Le lundi 2 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.

Atelier de sculpture

Les mardis 3 et 17 13h00 à 16h00

Venez découvrir la sculpture avec une artiste de talent. 10 semaines de créativité et découverte de soi à travers les arts.

Cardio plein air

Les mercredis 4, 11, 18 et 25 13h00 à 14h30

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.

Restaurant La belle province et programmation

Le vendredi 6 11h30 à 16h00

Nous allons manger à La belle province, au coin Iberville et Valmont. Ensuite, nous préparons l'horaire de novembre. Venez nous donner des idées.

Marche pour la Santé Mentale

Le mardi 10 10h00 à 12h00

Cette année, nous soulignons la journée mondiale de la Santé Mentale. À cette occasion, nous irons marcher dans la ville pour aider à démystifier la santé mentale.

Vidéo popcorn

Le mardi 10 13h00 à 16h00

Un film que nous choisissons et regardons ensemble dans notre salle d'activité

Marche dans différents parcs

Les vendredis 13, 20 et 27 10h00 à 11h30

Un peu de marche en voyant du paysage.

Activités libres

Le vendredi 13 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 16 et 30 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.

Activités libres

Le lundi 16 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.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le vendredi 20 13h00 à 16h00

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

Le Tournesol en chanson

Le lundi 23 13h00 à 16h00

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

Soupe et sandwich

Le mardi 24 10h00 à 13h00

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

Activités libres

Le mardi 24 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.

Bingo

Le vendredi 27 13h00 à 16h00

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

Mon suivi, mon bien-être

Le lundi 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.

Party Halloween

Le mardi 31 13h00 à 16h00

On se déguise, on écoute de la musique, on se fait des peurs.... Que de plaisirs.

Parc Écologique : 1191, L'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

Parc Bellerive : 8300, Bellerive, Montréal

Trans Terrebonne : Terrebonne