



Description de la programmation du Tournesol Du mois de novembre 2023

Cardio plein air

Les mercredis 1, 8, 15 et 22 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.

Programme de soutien à l'autogestion de : L'ESTIME DE SOI

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 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.

Restaurant Benny et programmation

Le vendredi 3 11h30 à 16h00
Nous allons manger de la pâtisserie Benny 296 L-P. Picard. Ensuite, nous préparons l'horaire de décembre. Venez nous donner des idées.

Corvée au 294

Le lundi 6 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous allons faire un beau ménage pour l'arrivée de l'hiver, intérieur et extérieur.

Rencontre régionale de l'IMPACT

Le mardi 7 10h00 à 16h00
Pour tout ceux et celles qui veulent en connaître plus sur ce que vos délégués font pour vous.

Atelier de sculpture

Les mardis 7 et 21 13h00 à 16h00
Venez découvrir la sculpture avec une artiste de talent. 10 semaines de créativité et découverte de soi à travers les arts.

Le Tournesol en chanson

Le vendredi 10 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir

Yoga

Les lundis 13 et 27 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 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.

Soupe et sandwich

Le mardi 14 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne soupe, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Jeux de société

Le mardi 14 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.

Quilles G Plus

Le vendredi 17 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny

Activités libres

Le lundi 20 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 24 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Fais-moi un dessin

le lundi 27 13h00 à 16h00
Aucun talent n'est requis pour faire deviner le mot, l'expression ou tout autre chose

Cinéma Triomphe

Le mardi 28 13h00 à 16h00
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 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.

Conseil d'administration : mardi 7

IMPACT : regroupement des personnes utilisatrices de services en santé mentale. Les membres du Tournesol vous êtes des utilisateurs de services. Si vous voulez en apprendre plus sur l'IMPACT, c'est l'occasion.