



Description de la programmation du Tournesol Du mois de décembre 2023

Pizza et programmation

Le vendredi 1^{er} 12h00 à 16h00

Un repas de pizza pour dîner avec nous et par la suite, donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de janvier.

Décorations et échange de cadeaux

Le lundi 4 12h00 à 16h00

Une journée très spéciale, pour nous mettre dans l'ambiance des fêtes on décore le Tournesol. Échange de cadeaux prix environ 10.00\$ pour terminer la journée en beauté.

Atelier de sculpture

Le mardi 5 13h00 à 16h00

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

Discussion-partage

Le mercredi 6 13h00 à 16h00

Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Programme de soutien à l'autogestion de :

L'ESTIME DE SOI

Le jeudi 7 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.

Le Tournesol en chanson

Le vendredi 8 13h00 à 16h00

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

Yoga

Le lundi 11 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 11 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Conférence sur la nutrition

Le mardi 12 13h00 à 16h00

« Vieillir en santé : le rôle de l'alimentation » Venez découvrir trucs et astuces pour optimiser de façon simple et accessible votre alimentation pour vieillir en santé.

Discussion-partage

Le mercredi 13 13h00 à 16h00

Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Créativité de Noël

Le jeudi 14 13h00 à 16h00

Carte de Noël, lettre au Père Noël, fabrication de sapin, vous venez partager avec nous la fête de Noël.

Bingo spécial Noël

Le vendredi 15 13h00 à 16h00

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

Tournoi : Cribb, Uno, Skip Bo

Le lundi 18 13h00 à 16h00

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

Soupe et sandwich

Le mardi 19 10h00 à 13h00

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

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 20 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 de Noël

Le jeudi 21 12h00 à 16h00

À la salle Jacques-Parent, au Centre à Nous. Dîner de Noël, le plaisir de voir et revoir nos amis du Tournesol. Et devinez avec qui nous allons faire le party? Notre merveilleux DJ JEFF.

Le conseil d'administration ainsi que les membres de l'équipe du Tournesol de la Rive-Nord vous souhaitent de joyeuses fêtes et une bonne année 2024.

