



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de novembre 2024

### Apporter votre lunch / programmation

**Le vendredi 1er** 12h00 à 16h00  
Tous ensemble autour de la table avec notre lunch. Ensuite on prépare l'horaire de décembre.

### Activités libres

**Les 4, 8, 13, 15, 18, 20, 25 et 27** 13h00 à 16h00  
Qu'est-ce que nous avons le goût de faire? On joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter.

### Rencontre régionale de l'IMPACT

**Le mardi 5** 10h00 à 15h00  
Vous avez des difficultés avec tout ce qui a rapport avec l'accessibilité des services en santé mentale. C'est le moment de venir discuter de cela avec nous.

### Choco et ciné

**Le mercredi 6** 13h00 à 16h00  
« le cinquième élément », à voir ou à revoir

### Soupe et sandwich

**Le jeudi 7** 10h00 à 13h00  
On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

### Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

**Le jeudi 7** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Café rencontre « 7 astuces pour se recharger »

**Le lundi 11** 13h00 à 16h00  
Ce sera quoi pour l'atelier deux, comment remonter la pente lorsque nous sommes à plat.

### Club de marche

**Les mardis 12 et 26** 10h30 à 11h30  
Venez marcher avec nous. Une belle initiative d'un membre.

### Tournesol entre nous

**Le mardi 12** 13h00 à 16h00  
Richard nous apprend ce qu'il y a de nouveau en lien avec le Tournesol et les membres.

### Cardio

**Les mercredis 13 et 27** 11h00 à 12h00  
Gabrielle nous a concoctée des petits exercices pour nous tenir en forme.

### Tai Chi, institut Long Feng

**Les jeudis 14, 21 et 28** 13h00 à 16h00  
Le Tai Chi apporte des bienfaits incomparables pour la santé. Qui ne souhaite pas atteindre un bien-être optimal ou améliorer son état de santé? 10 séances pour mieux apprécier cette nouvelle activité. L'institut se situe au 114, Industriel à Repentigny.

### Discussion partage

**Le mardi 19** 13h00 à 16h00  
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

### Introduction aux rituels positifs

**Le vendredi 22** 13h00 à 16h00  
Dans le domaine de l'amélioration du bien-être, l'incorporation de pratiques structurées joue un rôle central. Ces pratiques, souvent appelées rituels positifs, sont des actions intentionnelles et répétitives exécutées dans un but précis : cultiver une vie enrichie de sens et de satisfaction. Contrairement aux habitudes qui sont réalisées avec peu de réflexion consciente, les rituels positifs sont imprégnés d'une signification personnelle et sont exécutés en pleine conscience. Ils servent de point d'ancrage, apportant stabilité et sentiment de contrôle au milieu du chaos de la vie quotidienne.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le mardi 26** 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.

### Bingo

**Le vendredi 29** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

