



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Novembre 2017

Activités hors calendrier :

7 et 12 novembre, **Bibliothèque vivante**. Les gens de la communauté pourront emprunter des livres vivants soit des membres du Tournesol qui simplement partageront leurs expériences et vécus dans un entretien d'environ 15 minutes. Lieu Bibliothèque de Repentigny.



Célébrons nos hommes de cœur. Cette année, c'est un moment pour souligner l'apport humain d'un membre du Tournesol. Prenez un bulletin de vote et inscrivez votre homme de cœur. Un dévoilement sera fait le 29 novembre lors de l'activité «Le Tournesol entre nous» Initiative originale du Centre d'aide aux hommes (CAHo)

Espace alternatif, nouveau groupe

Tous les lundis du mois 13h00 à 16h00
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler de vos préoccupations en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

Chorale du Tournesol (relâche 14-28 nov.)

Tous les mardis du mois 10h00 à 11h45
Dans une ambiance de plaisir et de détente, venez faire des exercices du souffle, de la voix et chanter des chansons pour le bien-être que cela apporte. Accessible à tous, vous pouvez vous joindre à nous en tout temps.

Marche à l'extérieur, Pointe-aux-Prairies

Mercredi 1er novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Marchons ensemble dans les sentiers boisés de Pointe-aux-Prairies afin de retrouver le calme de la nature automnale et les belles couleurs.

Ateliers de méditation (relâche 9-16 nov.)

Tous les jeudis 13h00 à 16h00
Durée de 14 semaines 15 participants
Prenez un moment pour vous faire du bien et développer de nouveaux outils afin de mieux gérer le stress, diminuer les douleurs physiques, développer une meilleure capacité de concentration, diminuer les symptômes dépressifs et prévenir leur réapparition.

Pacini et la programmation

Vendredi le 3 novembre 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Remise : 4,00\$
Venez dîner avec nous. Par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de décembre 2017.

Cinéma

Mardi le 7 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie!

Activités libres

Mercredi le 8-22 novembre 13h00 à 16h00
C'est une occasion de venir prendre un café, de discuter ou de faire une activité de votre choix dans une ambiance relaxe.

Pleins droits Lanaudière

Jeudi le 9 et 16 novembre 9h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe **Le dîner est offert**
Susciter une démarche visant la compréhension et l'acquisition de connaissances sur les médicaments et de leurs effets. Les participants doivent assister aux deux rencontres.

Quilles

Vendredi le 10 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$
Venez célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Cuisine aux micro-ondes

Mardi le 14 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$
Un moment pour rencontrer des gens et apprendre à cuisiner avec un four à micro-ondes, miam! Miam!

Créativité

Mercredi le 15 novembre 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vivre le moment présent en utilisant votre imagination. À vos papiers et crayons!



La guerre des clans

Vendredi le 17 novembre 13h00 à 16h00
Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision. Saurez-vous deviner les réponses les plus populaires des Québécois ?

Le Tournesol en chanson

Mardi le 21 novembre 13h00 à 16h00
Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !

La cuisine collective

Mercredi le 22 novembre 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,00\$
«La joyeuse marmite» offre depuis plusieurs années aux membres du Tournesol, l'occasion de préparer des petites plats à moindre coût. C'est une atmosphère de plaisir où chacun met la main à la pâte. Inscription obligatoire. Non remboursable.

Bingo

Vendredi le 24 novembre 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Jeux de société

Mardi le 28 novembre 13h00 à 16h00
C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe. Où bien sûr il n'y a pas de compétition... Bienvenue aux joueurs!

Le Tournesol entre nous

Mercredi le 29 novembre 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.