



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Janvier 2018



Espace alternatif

Tous les lundis du mois 13h00 à 16h00

Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler de vos préoccupations et de leur lien avec la santé mentale et des solutions que vous y rattachez.

Chorale du Tournesol

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.

Les Retrouvailles

Le jeudi 4 janvier 13h00 à 16h00

Venez nous raconter comment ont été vos vacances des fêtes et retrouver les copains pour une belle après-midi.

Galleries Rive-Nord et programmation

Le vendredi 5 janvier 12h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe remise : \$4.00
Qu'est-ce qu'on mange ? Vous aurez beaucoup de choix. Nous allons aux Galleries Rive-Nord pour dîner. Ensuite on va préparer le mois de février tous ensemble avec la programmation.

Créativité

Le mardi 9 janvier 13h00 à 16h00

Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité, l'expression de son ressenti et d'être dans le moment présent. Aucun talent requis.

Café Rencontre

Les mercredis 10 et 24 janvier 13h00 à 16h00

Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Formation Négociateur Gagnant-Gagnant

Les jeudis 11 et 18 janvier 9h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Dîner inclus

Cette formation a pour but d'aider les participants à négocier sainement avec les personnes qui les entourent au quotidien. Elle vise essentiellement à les encourager à ne pas utiliser les « armes » habituelles que sont la victimisation, l'agression ou la manipulation pour arriver à leurs fins. P.s. Important de participer aux 2 journées.

Quilles

Le vendredi 12 janvier 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$

Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Cinéma

Le mardi 16 janvier 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie!

Activités libres et/ou jeux de société

Le mercredi 17 janvier 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!

DVD Chips

Le vendredi 19 janvier 13h00 à 16h00

Venez vous détendre et vivre le moment présent en écoutant un film d'action ou de suspense ou d'humour.

Activités libres et/ou jeux de société

Le mardi 23 janvier 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!

La cuisine collective

Le mercredi 24 janvier 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : \$4.00
Se faire quelques repas et le plaisir de le faire ensemble, c'est ce qui se vit quand on participe à la cuisine collective. « Apporter vos contenants ».

Le Tournesol en chanson

Le jeudi le 25 janvier 13h00 à 16h00

Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !

Bingo

Le vendredi 26 janvier 13h00 à 16h00

Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Sortie extérieure

Le mardi 30 janvier 13h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe
Profitions du temps frais pour faire le plein d'air pur et de nature. On s'habille chaudement et on va marcher dehors.

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 31 janvier 13h00 à 16h00

Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

