



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



Dîner communautaire et la programmation

Vendredi le 1er décembre 12h00 à 16h00
J'apporte mon lunch!

Apportez votre lunch et venez dîner avec nous au Tournesol. Ensuite, nous allons faire le plein d'idées pour le mois prochain !

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 en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

Complet

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.

Activités libres, échanges de cadeaux et décoration

Mardi le 5 décembre 13h00 à 16h00
C'est une occasion de venir prendre un café, de discuter ou de faire une activité. Nous pourrions décorer notre belle maison aux couleurs de Noël et nous poursuivrons avec un petit échange de cadeaux d'une valeur de 5\$ (non obligatoire) le tout dans une ambiance festive.



Musée Grévin

Mercredi 6 décembre 12h30 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 10,00\$

Une sortie hors de l'ordinaire à Montréal. Le musée Grévin est une façon de rencontrer toute sorte de personnalité publique fabriquée en cire. Sortie pour le moins inusitée. Ne manquez pas cette chance!

Ateliers de méditation

Les jeudis 7 et 14 décembre 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.

Complet

Quilles

Vendredi le 8 décembre 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.



Jeux de société

Mardi le 12 décembre 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!

Créativité de Noël

Mercredi le 13 décembre 13h00 à 16h00

Une chance pour vous de fabriquer une carte ou bien un petit objet à offrir pour Noël.

DVD Pop Corn

Vendredi le 15 décembre 13h00 à 16h00

Venez vous détendre et vivre le moment présent en utilisant votre imagination.

Cinéma

Mardi le 19 décembre 13h00 à 16h00

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

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie!

Le Tournesol entre nous

Mercredi le 20 décembre 13h00 à 16h00

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



PARTY DE NOËL

Jeudi le 21 décembre 12h00 à 16h00

Je m'inscris et je participe Coût : 13,00\$

C'est le moment de festoyer tous ensemble au Centre à nous autour d'un bon repas du temps des fêtes. Musique, danse et surprises seront au rendez-vous ! Venez vous amuser avec nous !

Bingo de Noël

Vendredi le 22 décembre 13h00 à 16h00

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

