



## Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Mai 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 en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

### Activités libres

**Les mardis 1 et 29 mai** 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 mercredi 2 mai** 13h00 à 16h00  
Venez vous détendre et vivre le moment présent en écoutant un film d'action ou de suspense ou d'humour.



### Discussion-partage

**Le jeudi 3 mai** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Buffet de Louise

**Le vendredi 4 mai** 12h00 à 13h00  
**Je m'inscris et je participe** coût : \$5.00  
Un buffet préparé par la charmante Louise, elle va nous en mettre plein les papilles gustatives. Ensuite on va préparer le mois de juin tous ensemble avec la programmation.

### Agir pour donner du sens

**Les 8 et 9 mai** 13h00 à 16h00  
Activités créatives le 8 mai, en rapport avec la Semaine Nationale de la Santé Mentale. Café rencontre le 9 mai, nous allons revenir sur ce que nous avons fait la veille.

### Marche extérieure

**Le jeudi 10 mai** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Profitons du temps frais pour faire le plein d'air pur et de nature. On s'habille chaudement et on va marcher dehors. Si le budget le permet, un petit délice au Chocolats Favoris.



### Discussion-partage

**Le vendredi 11 mai** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Cinéma

**Le mardi 15 mai** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** Coût : \$3.00  
Venez voir un bon film en bonne compagnie.



### Rencontre avec Nancy Desmarais pharmacienne

**Le mercredi 16 mai** 13h00 à 16h00  
Venez en apprendre plus sur le diabète, la médication, la pression artérielle et bien plus.

### Jeux expressif

**Le jeudi 17 mai** 13h00 à 16h00  
Une occasion de bouger et de faire des mimiques en bonne compagnie!

### Quilles G Plus

**Le vendredi 18 mai** 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.



### Discussion-partage

**Le mardi 22 mai** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Café Rencontre

**Le mercredi 23 mai** 13h00 à 16h00  
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Insectarium et Jardin Botanique

**Le jeudi 24 mai** 10h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** coût : 10.00 \$  
**J'apporte mon lunch** Transport inclus  
Une journée inoubliable en compagnies d'insectes de toutes sortes ainsi qu'une visite guidée du Jardin Botanique, c'est le temps des tulipes.



**Le vendredi 25 mai** 13h00 à 16h00  
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

### Créativité

**Le mercredi 30 mai** 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.

### Billard

**Le jeudi 31 mai** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** Coût : votre consommation  
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.



*La chorale du Tournesol fait relâche pour mai*