



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

Les Retrouvailles

Le lundi 13 août 13h00 à 16h00
Venez nous raconter comment ont été vos vacances d'été et retrouver les copains pour une belle après-midi.

Activités libres

Le mardi 14 août 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.

Discussion-partage

Le mercredi 15 août 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie. Si le temps le permet nous irons à l'extérieur.

Méditation

Les jeudis 16 et 30 août 13h00 à 16h00
Prenez un moment pour vous faire du bien et développer des nouveaux outils afin de mieux gérer le stress.

Navette Fluviale

Le vendredi 17 août 11h30 à 16h00
Je m'inscris et je participe coût : 8.00\$
Apporter votre lunch
Départ du parc St-Laurent, un détour par PAT pour arriver à Varennes au parc de la Commune. Nous dînerons sur place. Retour au parc St-Laurent en bateau.
S'il pleut, l'activité est annulée.



Le lundi 20 août 9h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe coût : 20.00\$
Apporter votre lunch
Une très belle sortie pour aller voir les animaux et se tremper les fesses dans l'Amazoo. N'oubliez pas votre lunch, de bons souliers, votre maillot ainsi que votre serviette.

Le Tournesol entre nous

Le mardi 21 août 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre davantage sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.



Épluchette de blé d'Inde

Le mercredi 22 août 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 1,50\$
Voici notre traditionnelle épluchette de blé d'Inde. Un incontournable à ne pas manquer ! Beau temps, mauvais temps.

Le Tournesol en chanson

Le jeudi 23 août 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.



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

Espace alternatif

Le lundi 27 août 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.

Cinéma

Le mardi 28 août 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3.00\$
Venez voir un bon film en bonne compagnie.



Café-rencontre

Le mercredi 29 août 13h00 à 16h00
C'est une après-midi où les discussions vont bon train. Un thème choisis par l'intervenant et à partager.

Activités libres

Le vendredi 31 août 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.

ROCK FEST **Dimanche le 12 août**

Des membres intéressés pour nous accompagner à L'Épiphanie voir le Rock Fest pour la santé mentale.

La chorale du Tournesol tous les mardis matin de 10h à 11h45

