



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Juin 2019

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.

Créativité

Le mardi 4 juin 13h00 à 16h00
Venez développer votre créativité et vivre le moment présent.

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 5 juin 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure, aussi en apprendre plus sur l'assemblée générale annuelle.

Atelier sur l'énergie

Le jeudi 6 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe contribution volontaire
Les pyramides et la puissance de la terre et du ciel! À quoi sert une pyramide à part embaumer un pharaon et comment ça marche?

Crabtree Pizzeria et programmation

Le vendredi 7 juin 12h00 à 13h00
Je m'inscris et je participe coût : 4.00\$
Un bon dîner en bonne compagnie au Tournesol. Nous faisons venir de la pizza. Ensuite on va préparer le mois de juillet tous ensemble avec la programmation.

Cinéma

Le mardi 11 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : \$3.00
Venez voir un bon film en bonne compagnie.

Café Rencontre

Le mercredi 12 juin 13h00 à 16h00
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Le Tournesol en chanson

Le jeudi 13 juin 13h00 à 16h00
Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !

Quilles

Le vendredi 14 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4.50\$
Venez vous amuser aux Quilles G Plus avec nous. Plaisir et esprit d'équipe seront au rendez-vous !

Assemblée générale annuelle

Centre à Nous,

50 rue Thouin, Salle Jacques-Parent

Le lundi 17 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Vous êtes conviés dès 13h00 à l'assemblée générale du Tournesol de la Rive-Nord afin de vivre ensemble cette démocratie que nous prônons. Un goûter sera servi!

Activités libres

Le mardi 18 juin 13h00 à 16h00
C'est un après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition... Bienvenue aux joueurs.

Billard

Le mercredi 19 juin 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.

Marche extérieur

Le jeudi 20 juin 13h00 à 16h00
Une petite marche de santé en plein air et partager un beau moment au soleil. Ne pas oublier la crème solaire et une petite gourde d'eau.

Fête de la St-Jean

Le vendredi 21 juin 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Apporter votre lunch
Venez manger avec nous et fêter la St-Jean. Nous allons avoir plein de plaisirs. Une petite « toune » québécoise avec notre fête... En connaissez-vous?

Discussion-partage

Le mardi 25 juin 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Mini-Putt

Le mercredi 26 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4.00\$
Une partie de mini-putt pour nous amuser et passer une activité à l'extérieur.

Pique-nique

Le jeudi 27 juin 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe apporter votre lunch
Un pique-nique est un repas champêtre, pris en plein air. Le pique-nique est un repas agréable, élaboré à l'avance, et souvent d'une durée prolongée. On l'emporte à l'extérieur. Rendez-vous dans un p'tit parc à proximité.



Le vendredi 28 juin 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Chorale du mardi matin

La chorale se tient tous les mardis matin de 10h à 11h45. Bienvenue à tous.

