



Description de la programmation du Tournefol de la Rive-Nord Juillet 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 2 juillet 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.

Yoga adapté

Le mercredi 3 juillet 13h00 à 14h30
Je m'inscris et je participe
La préservation du bien-être des personnes auxquelles nous enseignons est notre priorité. Nous vous guidons vers une pratique du yoga où le respect du corps, de l'âme et de l'esprit règne.

Activités libres

Le mercredi 3 juillet 14h30 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.

Cueillette de petits fruits

Le jeudi 4 juillet 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : votre panier
Si la température nous le permet, nous irons aux Paradis des Fraises pour la cueillette de petits fruits. En cas de pluie se sera blue-ray pop corn ici-même.

BBQ de Louise et programmation

Le vendredi 5 juillet 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 7.00\$
Louise va venir nous faire 1 Ribs sur un MÉGA BBQ, ensuite nous allons décider des activités d'août tous ensemble. Nous aurons droit à des ribs, 1 hamburger, 1 hot dog, salade, chips et liqueur. Le tout pour la modique somme de 7.00\$

Cinéma

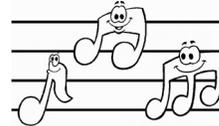
Le mardi 9 juillet 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3.00\$
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Discussion-partage à l'extérieur

Le mercredi 10 juillet 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 au parc St-Laurent.

Le Tournefol en chanson

Le jeudi 11 juillet 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.



Le vendredi 12 juillet 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Marche extérieure

Le mardi 16 juillet 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Moment de détente en marchant à votre rythme. Nous irons au Parc Écologique de L'Assomption. Prévoyez de bons souliers de marche, la crème solaire et de l'eau et surtout de l'anti-moustique.

Havre Familiale

Le mercredi 17 juillet 10h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe coût : 9.00\$
Situé à Ste-Béatrix, le Havre Familial est un centre de plein air où il y a plusieurs activités pour tous les goûts (baignade, canot, pédalo, kayak, sentiers de marche, volley-ball, badminton etc.). *Apportez votre lunch*

Navette Fluviale

Le jeudi 18 juillet 12h00 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.

Dîner champêtre

Le vendredi 19 juillet 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe coût : 2.00\$
Venez participer à ce sympathique rassemblement à l'île Lebel afin d'échanger les vœux de bonnes vacances. Au plaisir de vous y rencontrer !



**Bonne
vacances !**

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