



Description de la programmation du Tourne-sol de la Rive-Nord Mars 2020



Mon suivi, mon bien-être

Le lundi 2 mars 13h00 à 16h00
Avoir un temps d'arrêt pour réfléchir et prendre conscience des aspects qui vont bien et aussi ceux qui vont moins bien dans ma vie que je peux améliorer avec l'aide du groupe d'entraide.



Blue Ray pop corn

Le mardi 3 mars 13h00 à 16h00
Venez regarder un film en dégustant du pop corn frais ici dans notre salle.

Activités libres

Les 4, 24 et 31 mars 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.

Café Rencontre

Les 5 et 16 mars 13h00 à 16h00
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Buffet des Continents et programmation

Le vendredi 6 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Remise : 7.00\$
Venez manger avec nous au Buffet des Continents où il y a une panoplie de choix pour tous les goûts. Venez nous aider à préparer le mois d'avril.

Billard

Le lundi 9 mars 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.

Discussions Libres

Les 10, 19 et 23 mars 13h00 à 16h00
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler librement de vos préoccupations.

Quand votre garde-manger est votre pharmacie

Le mercredi 11 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Apprenez à vous servir des aliments que vous avez sous la main pour aider votre guérison.

Le Tourne-sol en chanson

Le jeudi 12 mars 13h00 à 16h00
On chante pour le plaisir que cela nous procure. Version karaoké en essai?

Quilles

Le vendredi 13 mars 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.

Cinéma

Le mardi 17 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3.00\$
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Yoga adapté

Le mercredi 18 mars 14h45 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2.00\$
La préservation du bien-être des gens 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.

Bingo

Le vendredi 20 mars 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Atelier du rire

Le mercredi 25 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Ateliers qui stimulent le rire, la respiration et les articulations. Une expérience multi-sensorielle où l'on prend soin de soi de façon agréable tout en valorisant la créativité.



Atelier de radiesthésie #3

Le jeudi 26 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : gratuit
Cet atelier permet d'apprendre et d'aiguiser les perceptions du système sensitif et énergétique à l'aide d'un pendule afin d'améliorer l'instinct décisionnel dans notre vie.

Cabane à sucre

Le vendredi 27 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 13,00\$
Venez vous sucrer le bec à la Seigneurie des Patriotes !

Fais-moi un dessin

Le lundi 30 mars 13h00 à 16h00
Une belle journée pour mettre nos talents de dessinateur à l'honneur. Venez nous aider à trouver la signification des dessins.

Réunion du C.A., 18 mars à 9h00
Univers des Mots, 3-10-17-24 et 31 mars

La chorale du Tourne-sol tous les mardis matin de 10h à 11h45