



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Février 2021

Activité prévention du suicide

Le lundi 1 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Nous allons nous réunir autour d'un petit brico pour parler de prévention du suicide. Un sujet parfois douloureux mais qui touche tout le monde.

ZOOM/cuisine

Les mardis 2 et 16 février 10h30 à 11h30
Je m'inscris et je participe

Faire des petites recettes facile et rapide par zoom, Nous serons ensemble étape par étape jusqu'au résultat final. Bon appétit!

Daniel Allard : Acidité et Alcalinité

Le mardi 2 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Acidité et alcalinité, ça sert à quoi dans la vie? Daniel Allard va nous expliquer tout ça.

ZOOM /Synergologie 4/4

Le mercredi 3 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Le non verbal nous parle. Avec cette formation nous allons apprendre à le décoder.

ZOOM/musique

Tout les jeudis de février 10h30 à 11h30
Je m'inscris et je participe

On va « jammer » tous ensemble en suivant les consignes d'une personne aimée par tous... SURPRISE.

DVD pop corn

Le jeudi 4 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Venez voir un film en bonne compagnie.

ZOOM/exercice

Tout les vendredis 10h30 à 11h30
Je m'inscris et je participe

On bouge un peu avec Gabrielle ou Richard.

ZOOM/méditation

Le lundi 8 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

Brin de jasette

Le mardi 9 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Répondre à des questions d'intérêt général.

Créativité St-Valentin

Le mercredi 10 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Cartes pour les amoureux de la St-Valentin ou ...

ZOOM /Univers des Mots

Les jeudis 11 et 25 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Véronique Mayer vient pour nous aider avec le français.

ZOOM/Formation : capsule éducative d'impact

Le lundi 15 et mercredi 17 groupe A 13h15 à 16h00
Le mardi 16 et jeudi 18 groupe B

Les participants repartiront avec une cinquantaine de capsules éducatives portant sur les compétences relationnelles, la gestion du temps, les outils de communication, la mise en action de projets, l'engagement, retrouver sa boussole personnelle, et plus. Formation de Danie Beaulieu.

Tournoi Skip-Bo

Le lundi 22 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Nous aimons jouer au Skip-Bo, alors on se fait un petit tournoi amical. Avec prix pour le gagnant.



Le mardi 23 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision. Saurez-vous deviner les réponses les plus populaires des Québécois ?

Créativité

Le mercredi 24 février 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe

Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

**On continue de porter le masque et respecter la distanciation physique
Nous allons nous en sortir**

Téléphone pour votre transport : 450-657-5709