



## Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Mars 2021

### DVD popcorn/chips

**Le lundi 1er mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Venez voir un film en bonne compagnie.

### Daniel Allard : Acidité et Alcalinité

**Le mardi 2 mars** 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.

### Méditation

**Le mercredi 3 mars** 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.

### Créativité

**Le jeudi 4 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

### Formation : l'art de semer

**Le lundi 8 et mercredi 10 mars (A)** 13h15 à 16h00  
**Le mardi 9 et jeudi 11 mars (B)**  
L'analogie, vieille comme la terre, qui dit que l'on récolte ce que l'on sème, est encore très actuelle. Nous pouvons semer de manière à rendre les autres passifs, réactifs ou proactifs. Une formation dynamique et enrichissante, remplie d'humour, d'exercices pratiques, animée de main de maître par une des conférencières les plus recherchées au Québec.

### Technologie et ses applications

**Les lundis 15 et 29 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Vous aimeriez vous débrouiller plus avec votre ordi, tablette, cellulaire. David, notre spécialiste, se fera un plaisir de vous aider. Préparez vos questions, apportez votre appareil

### Tournoi Skip Bo

**Le mardi 16 mars** 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.

### ZOOM /café jasette

**Les mercredis 17 et 31 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Quoi de mieux que de prendre un bon café en bonne compagnie. OUPS! Pas de rassemblement. C'est pas grave, nous avons la solution. Un lien zoom plus un café plus des amis.es égale zoom café jasette.

### Créativité

**Le jeudi 18 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

### DVD popcorn/chips

**Le lundi 22 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Venez voir un film en bonne compagnie.

### Daniel Allard : auriculothérapie ou l'acupuncture de l'oreille

**Le mardi 23 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
L'auriculothérapie est une technique d'acupuncture au sein de laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille. Le pavillon de l'oreille est un tableau de bord du corps humain. Cette pratique entraîne la libération d'endorphines, qui sont des hormones ayant la faculté d'augmenter la résistance à la douleur. De réduire le stress et l'anxiété.

### Le Tournesol entre nous

**Le mercredi 24 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Brin de jasette

**Le mardi 9 mars** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Répondre à des questions d'intérêt général.

### La guerre des clans

**Le mardi 23 mars** 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 ?

ZOOM/cuisine

les mardis

ZOOM/musique

les jeudis

ZOOM/exercice

les vendredis

**On continue de porter le masque et respecter la distanciation physique**

**Nous allons nous en sortir**

**Téléphone pour votre transport : 450-657-5709**