



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

### Beignes et café 222

**Le lundi 3 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une occasion de venir parler de vos souvenirs, des moments marquants.

### Café rencontre

**Le mardi 4 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Apportez votre café, car nous allons parler de la semaine nationale de la santé mentale avec le thème de cette année : QUAND ON MET LES MOTS, ON APAISE LES MAUX

### Anglais pour tous B

**Le mercredi 5 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Activités libres

**Le jeudi 6 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Je viens briser mon isolement et revoir des amis (es). Je ne suis pas seul (e).

### ZOOM jasette

**Le mardi 11 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Pour tous ceux et celles qui ont un accès Internet et qui aimeraient se revoir. Nous vous invitons à venir nous donner de vos nouvelles.

### Anglais pour tous A

**Le mercredi 12 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Créativité

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

### Beignes et café 294

**Le lundi 17 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une occasion de venir parler de ce que vous aimeriez faire une fois que nous aurons innoguré nos nouveaux locaux.

### Activités libres

**Le mardi 18 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Je viens briser mon isolement et revoir des amis (es). Je ne suis pas seul (e).

### Anglais pour tous B

**Le mercredi 19 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Photo plein air

**Le jeudi 20 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Prendre des photos de ce qui nous intéresse à l'extérieur. Vous n'avez pas besoin d'un appareil photo sophistiqué, si vous avez un cellulaire cela peut suffire.

### Méditation

**Le mardi 25 mai** 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.

### Anglais pour tous A

**Le mercredi 26 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Créativité

**Le jeudi 27 mai** 13h15 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe**  
Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

### SPECTACLE BÉNÉFICE

**Samedi le 8 mai** : un lien sera disponible pour le regarder à partir de chez vous, sinon nous aurons quelques places de disponibles. **Tous les profits iront au Tournesol**

ZOOM/musique

ZOOM/exercice

les jeudis  
les lundis et 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**