



Description de la programmation du Tournesol Du mois de décembre 2021

Décorations et échange de cadeaux

Le mercredi 1^{er} 13h00 à 16h00
Une journée très spéciale, venez vous mettre et nous mettre dans l'ambiance des fêtes en décorant le Tournesol. Pour ceux qui veulent, vous apportez un petit quelque chose d'une valeur de 5\$, bien sûr emballé, les décors finis nous ferons l'échange de cadeaux.

Anglais pour tous

Les jeudis 2 et 9 13h00 à 16h00
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

Apporter votre lunch et programmation

Le vendredi 3 12h00 à 16h00
Emmener vos sandwiches pour dîner avec nous et par la suite, donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de janvier.

FORMATION :

Développer l'intelligence émotionnelle

Le lundi 6 13h00 à 16h00
Stratégies créatives vous apportera les instruments nécessaires pour contribuer de manière notable et significative à grandir les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle. Danie Beaulieu

Cinéma

le mardi 7 13h00 à 16h00
Venez avec nous voir un nouveau film au Cinéma Triomphe.

Méditation

Le mercredi 8 10h00 à 11h30
C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

Discussion partage

Le mercredi 8 13h00 à 16h00
Un thème est choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Exposition et libre

Le vendredi 10 13h00 à 16h00
Exposition : Deux cœurs deux têtes-entre rêve et réalité par Armand et Alexis Vaillancourt, au Centre d'art Diane Dufresne.
Libre : aussi pour les personnes qui désirent jaser et partager!

Créativité de Noël

Le lundi 13 13h00 à 16h00
Carte de Noël, lettre au Père Noël, fabrication de sapin, vous venez partager avec nous la fête de Noël

FORMATION : Réflexologie

Le mardi 14 13h00 à 16h00
Pour harmoniser les fonctions énergétiques elles-mêmes reliées au système hormonal donc aux émotions.

Le Tournesol en chanson

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

Bingo spécial Noël

Le vendredi 17 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Discussion partage

Le lundi 20 13h00 à 16h00
Un thème est choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Mon suivi, mon bien-être

Le mardi 21 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.

Party de Noël

Le mercredi 22 12h00 à 16h00
Coût : 6.00\$
Dîner de Noël, le plaisir de voir et revoir nos amis du Tournesol. Et devinez avec qui nous allons faire le party? Notre merveilleux DJ JEFF.

*Le conseil d'administration ainsi que
les membres de l'équipe du Tournesol
de la Rive-Nord vous souhaitent de
joyeuses fêtes et une bonne année 2022.*



NB : Il est maintenant obligatoire d'avoir la preuve de votre vaccination pour les sorties publiques (cinéma, quilles, restaurant, billard). Svp, vous assurer d'avoir en votre possession, la preuve de vos deux vaccins.

NB2 : Nous vous demandons de vous inscrire à chaque activité dont vous voulez participer. Nous avons besoin de gérer le nombre de personnes présentes et dans le cas où nous n'avons pas votre nom, il vous sera peut-être demandé de quitter par faute d'espace