



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Mai 2022



Vidéo popcorn

Le lundi 2 13h00 à 16h00
Avec nos amis du Tournesol nous choisissons un film à écouter ensemble.

Le Tournesol en chanson

Le mardi 3 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.

Activités libres

Le mercredi 4 13h00 à 16h00
Je viens briser mon isolement et revoir des amis. Je ne suis pas seul.

Journée portes ouvertes au Tournesol

Le jeudi 5
Journée d'informations pour nous faire connaître à la population et mieux comprendre la santé mentale.

Notre-Bœuf-de-Grâce et programmation

Le vendredi 6 11h30 à 16h00
Un restaurant de burger qui n'est pas une chaîne de restaurant rapide à essayer! Ensuite nous allons préparer ensemble l'horaire de juin.

Formation : Les sentinelles

Lundi et mardi 9 et 10 13h30 à 16h30
Une sentinelle est un adulte susceptible d'être en contact avec des individus suicidaires par son travail, ses activités bénévoles, la place qu'il occupe dans son milieu ou pour sa qualité d'écoute.

Activités libres

Le mercredi 11 13h00 à 16h00
Je viens briser mon isolement et revoir des amis. Je ne suis pas seul.

Journée régionale de l'IMPACT

Jeudi 12 10h00 à 16h00
Rencontre avec les déléguées de l'IMPACT, pour nous informer des suivis de dossiers avec le CISSSL. Cette journée spéciale se tiendra au Centre à nous. Dîner inclus.

Billard

Le vendredi 13 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

Activités libres

Le lundi 16 13h00 à 16h00
Je viens briser mon isolement et revoir des amis. Je ne suis pas seul.

Cinéma Triomphe

Le mardi 17 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Créativité

Le mercredi 18 13h00 à 16h00
Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité, l'expression de son ressenti et d'être dans le moment présent. Aucun talent requis.

Anglais A

Le jeudi 19 13h00 à 16h00
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

Quilles G Plus

Le vendredi 20 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Méditation

Le mardi 24 13h00 à 16h00
C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 25 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

Anglais B

Le jeudi 26 13h00 à 16h00
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.



Le vendredi 27 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Activités libres

Le lundi 30 13h00 à 16h00
Je viens briser mon isolement et revoir des amis. Je ne suis pas seul.

Mon suivi, mon bien-être

Le mardi 31 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.