



## 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.