



Tournesol de la Rive-Nord
294, Boul. Iberville, Repentigny (Qc) J6A 2A3 Tél.: 450 657-1608

PROGRAMMATION DU MOIS DE SEPTEMBRE 2025						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
30	1 	2 Fais-moi un dessin 13h00 à 16h00	3 Activités Libres 13h00 à 16h00	4 Marche à l'île Lebel 13h30 à 15h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	5 Pizza au Tournesol Coût : 5,00\$ 12h00 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	6
	8 Brin de Jasette 13h00 à 16h00	9 Choco-Ciné 13h00 à 16h00	10 Discussion Partage 13h00 à 16h00	11 Marche accompagnée 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Jeux extérieurs 13h00 à 16h00	12 Créativité 13h00 à 16h00	13
	15 Kickball au parc Laforest 13h00 à 16h00	16 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Café rencontre « Atelier sur l'anxiété » 13h00 à 16h00	17 L'approche alternative en santé mentale Série 1 de 4 13h00 à 16h00	18  Cueillette de Pommes & Pique-Nique Petit sac : 15,00\$ 10h30 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	19 Salade et Sandwich Coût : 6,00\$ 10h00 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités Libres 13h00 à 16h00	20
	22 Centre de la Nature Visite d'animaux & pique-nique Coût 3,00\$ 10h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	23 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Méditation en plein air 13h00 à 16h00	24  Tournesol en Chanson 13h00 à 16h00	25 Marche accompagnée 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> BINGO 13h00 à 16h00	26 Burger au Tournesol Coût :5,00\$ 11h30 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	27
28	29 Jeux de société 13h00 à 16h00	30 Mon suivi, Mon bien-être 13h00 à 16h00	OCTOBRE 2025			4
			1 Activités Libres 13h00 à 16h00	2 Marche accompagnée 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Cinéma Triomphe Coût : 5,00\$ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	3 Quilles G-Plus Coût : 5,00\$ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	

NOUS SOMMES OUVERTS À PARTIR DE 11H30, APPORTEZ VOTRE LUNCH

Veuillez prendre note que les activités marquées « Je m'inscris » impliquent

- 1) D'être inscrit sur la liste de l'activité, 2) D'avoir payé au moins 2 jours à l'avance, 3) Notez que les activités débutent à 13h30