



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



PROGRAMMATION DU MOIS DE OCTOBRE 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	29	30	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>	4 Tim Horton 85, boul. Brien 13h00
5	6 Marche au Parc Nature de P.A.T. 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	7 Activités libres 13h00 à 16h00	8 Atelier « Comprendre les étiquettes des aliments » 13h00 à 16h00	9 Feux de camp & guimauves 13h00 à 16h00	10 Jeux ludiques 13h00 à 16h00	11
12	13 Congé Action de Grâce 	14 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Méditation Pleine Conscience 13h00 à 16h00	15 L'approche alternative en santé mentale Série 2 de 2 13h00 à 16h00	16 Activités libres & Planification de repas collectif 13h00 à 16h00	17 Repas collectif Coût : 6,00\$ 10h00 à 12h00 Dîner seulement Coût : 8,00\$ 12h00 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Jeux de société 13h00 à 16h00	18 Tim Horton 85, boul. Brien 13h00
19	20 Brin de jasette 13h00 à 16h00	21 Tournesol entre nous 13h00 à 16h00	22 Karaoke 13h00 à 16h00	23 Activités libres & Déco d'Halloween 13h00 à 16h00	24 BINGO 13h00 à 16h00	25
26	27 Activités libres & Corvée d'automne 13h00 à 16h00 	28 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournois 13h00 à 16h00	29 Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00	30 Dîner Harveys Remb. 5,00\$ 11h30 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	31 Film drôle d'Halloween & friandises 13h00 à 16h00 	1 Tim Horton 85, boul. Brien 13h00

Veillez 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