Description de la programmation du Tournesol
Du mois de décembre 2026

Les voix du Tournesol

Les mardis 1er, 15 et 22 **13h00 à 16h00**
Le bien-être par la musique est bien connu pour améliorer la santé mentale, physique, sociale et émotionnelle des individus, belle façon de communiquer.

Prenez note : Membres inscrits seulement

Série sur la santé mentale

Le mercredis 2,9,16 et 23 **11h00 à 12h00**
(Notez : celui du 16, 2 émissions seront diffusées à 10h00)
Un mélange lumineux et touchant entre le drame psychologique et l'humour, centré sur la réhabilitation, la santé mentale et l'empathie.

Marche
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

Le mercredi 16 **13h00 à 16h00**
Un bol de plein air pour l'esprit, de l'exercice pour le corps. Une invitation à marcher dans les plus beaux sentiers de la région suivi d'un chocolat chaud.

Gymnastique douce

Les jeudis 3 et 17 **11h00 à 12h00**
Gymnastique douce d'une heure, à votre rythme, pour bouger en douceur, améliorer la souplesse et favoriser le bien-être dans une ambiance calme et accessible à tous.

Décorations de Noël

Le jeudi 3 **11h00 à 16h00**
Dans une ambiance festive nous allons décorer le Tournesol de la Rive-Nord pour Noël.

Apportez votre lunch / programmation

Le vendredi 4 **11h00 à 16h00**
Un diner entre membres. Ensuite on prépare l'horaire du mois de **janvier** tous ensemble, venez donner vos idées.

Partage de vécus & Discussion-partage

Le lundi 7 **13h00 à 16h00**
Un membre va partager son vécu, ensuite nous allons partager un bel après-midi de discussion sur tous les sujets qui vous interpellent.

Party de Noël

Le mardi 8 **12h00 à 16h00**
À la **salle Jacques Parent (Pavillon Richelieu**), au Centre à Nous. Dîner trationnelle 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. Coût 15,00$.

Ciné & Popcorn de Noël

Le mercredi 9 **13h00 à 16h00**
Venez écouter un film entre amis au Tournesol de la Rive-Nord avec en mangeant un mélange de popcorn et M & M.

Conférence-Santé Mentale (6/6)

Le jeudi 10 **13h00 à 16h00**
Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, le cinquième intitulé « S'affirmer et établir ses limites »

Activités libres

Les 11 et 16 **13h00 à 14h00**
Qu'est-ce que nous avons le goût de faire? On joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter.

Préparation du dîner collectif

Le vendredi 11 **9h45 à 13h00**
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas que nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00$. Max. 5.**

Dîner collectif

Le vendredi 11 **12h00 à 13h00**
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00$. Maximum de 3.**

Café Rencontre « 7 Astuces »

Le lundi 14 **13h00 à 16h00**
Présentation de ressources pour favoriser le bien-être au quotidien.

Tournesol en chanson

Le jeudi 17 **13h00 à 16h00**
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous. On s'amuse tout simplement.

Bingo de Noël

Le vendredi 18 **13h00 à 16h00**
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement, quelques beaux prix à gagner et des gâteries seront offertes.

Mon suivi-Mon bien-être

Le lundi 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.

Discussion-partage

Le mercredi 23 **13h00 à 16h00**
Parlons un peu du temps des fêtes qui s'en viens, se rappelant que ce temps de l'année peut être vécue différemment par chacun.

Le conseil d'administration et l'équipe du Tournesol de la Rive-Nord vous souhaites de Joyeuses Fêtes et une Bonne Année 2027.

