



Description de la programmation du Tournesol Du mois de juillet 2024

Club de marche

Les mardis 2 et 9 10h30 à 11h30
Un bol de plein air pour l'esprit, de l'exercice pour le corps.
Les membres vous invitent à venir marcher avec eux.

Brin de jasette

Le mardi 2 13h00 à 16h00
Répondre à des questions d'intérêt générales.

Cardio avec Gabrielle

Les mercredis 3 et 17 11h00 à 12h00
Gabrielle, va nous concocter une recette gagnante pour la remise en forme par du cardio.

Chips-ciné

Le mercredi 3 13h00 à 16h00
On vient au Tournesol regarder un film entre amis, et surprise!

Nutri Québec

Le jeudi 4 heure à déterminer
Nutri Québec et l'université Laval, aimeraient connaître les habitudes alimentaires de la population québécoise.

Lunch au 222 et programmation

Le vendredi 5 12h00 à 16h00
On emmène un lunch et si vous voulez et êtes capable, un petit plat à partager. Ensuite on prépare ensemble l'horaire d'août et septembre. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

Navette Fluviale

Le lundi 8 10h30 à 16h00
Apporter votre lunch
Départ de Pointe-aux-Trembles pour arriver à Varennes au parc de la Commune. Nous dînerons sur place. Retour à Pointe-aux-Trembles en bateau.

Discussion partage

Le mardi 9 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Moi et ma santé mentale

Le mercredi 10 13h00 à 16h00
Établir un équilibre entre les préoccupations liées à la santé mentale. Optimiser et restaurer les forces et le potentiel humain existant avant.

Bonne vacances 2024
Nous serons de retour
Le lundi 12 août

Salade et sandwich

Le jeudi 11 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une ou plusieurs salades, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le jeudi 11 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Activités libres

Le vendredi 12 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Mini cardio

Le lundi 15 et jeudi 18 13h15 à 13h30
Gabrielle nous fera bouger pour nous dégourdir.

Activités libres

Le lundi 15 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Havre Familiale

Le mardi 16 10h00 à 16h00
Situé à Ste-Béatrix, le Havre Familial est un centre de plein air où il y a plusieurs activités pour tous les goûts (baignade, canot, pédalo, kayak, sentiers de marche, volley-ball, badminton etc.). *Apportez votre lunch*

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 17 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.

Café rencontre : les vacances

Le jeudi 18 13h00 à 16h00
Nous parlerons des vacances. Qu'est-ce qu'on va faire? On prévoit des sorties, des spectacles... venez nous dire ce que vous prévoyez faire ou ce que vous aimeriez faire.

Dîner champêtre au parc de l'Île Lebel

Le vendredi 19 11h30 à 16h00
Venez participer à ce sympathique rassemblement, afin d'échanger les vœux de bonnes vacances. Au plaisir de vous y rencontrer !
P.S. s'il pleut, activité libres au 222

