



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'août 2024

Mini cardio

Le 12 **13h15 à 13h30**
Un peu de cardio à l'intérieur pour être bien réveillé lors de l'activité suivante.

Les Retrouvailles

Le lundi 12 **13h30 à 16h00**
Venez nous raconter comment ont été vos vacances et retrouvez les copains pour un bel après-midi.

Club de marche

Les mardis 13 et 20 **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.

Choco-ciné « Triple X »

Le mardi 13 **13h00 à 16h00**
Un film en bonne compagnie au Tournesol, avec en plus du pop-corn et du chocolat.

Cardio

Le mercredi 14 et 28 **11h00 à 12h00**
Gabrielle, nous fait faire une petite heure de cardio. Des petits exercices faciles adaptés pour nous.

Activités libres

Le mercredi 14 **13h00 à 16h00**
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Havre Familiale

Le jeudi 15 **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*

Créativité

Le vendredi 16 **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

Quilles G Plus

Le lundi 19 **13h00 à 16h00**
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Discussion partage

Le mardi 20 **13h00 à 16h00**
Tous ensemble nous décidons d'un sujet. Nous donnons notre avis ou notre expérience.

Moi et ma santé mentale

Le mercredi 21 **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.

Bingo

Le jeudi 22 **13h00 à 16h00**
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Le Tournesol en chanson

Le vendredi 23 **13h00 à 16h00**
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir

Balade en train

Le lundi 26 **13h00 à 17h30**
Départ à la gare de Repentigny, débarquement à la gare Sauvé. Petite balade d'environ 1 heure, promenade au parc avant de revenir.

Cinéma Triomphe

Le mardi 27 **13h00 à 16h00**
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Activités libres

Le mercredi 28 **13h00 à 16h00**
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Épluchette de blé d'Inde

Le jeudi 29 **12h00 à 16h00**
Voici notre traditionnelle épluchette de blé d'Inde. Un incontournable à ne pas manquer ! Beau temps, mauvais temps.

Activités libres

Le vendredi 30 **13h00 à 16h00**
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Bonnes vacances 2024
retour le 12 août

