



Description de la programmation du Tournesol Du mois de septembre 2024

Club de marche

Les mardis 3, 10 et 17 10h30 à 11h30
Venez marcher avec nous. Une belle initiative d'un membre.

Activités libres

Les 3, 5 et 12 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.

Cardio

Les mercredis 4 et 18 11h00 à 12h00
Gabrielle nous a concoctée des petits exercices pour nous tenir en forme.

Café rencontre « notre pouvoir d'agir »

Le mercredi 4 13h00 à 16h00
Qu'est-ce que « notre pouvoir d'agir »? Pour en apprendre plus, venez participer à cet atelier.

Mini cardio

Les jeudis 5, 9, 12 et 30 13h15 à 13h30
Un peu de cardio pour bien se préparer à l'activité qui suivra.

Benny / programmation

Le vendredi 6 12h00 à 16h00
Du poulet, de la poutine au poulet ou un sandwich au poulet. Vous choisissez quoi? Ensuite nous allons préparer l'horaire d'octobre.

Choco-ciné « la momie »

Le lundi 9 13h00 à 16h00
Un film d'action, « La momie », avec un peu de choco et popcorn pour accompagner.

Discussion partage

Le mardi 10 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Moi et ma santé mentale

Les mercredis 11 et 25 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.

Zoom « notre pouvoir d'agir »

Le jeudi 12 10h00 à 12h00
Une suite au café rencontre que nous avons eu le 4. Nous allons en apprendre davantage. Je vous attends pour le visionner ensemble.

Quilles G Plus

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

Salade et sandwich

Le lundi 16 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne salade, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le lundi 16 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeux pour peut-être gagner notre tournoi.

Nos droits

Les 17 et 27 13h00 à 16h00
Savez-vous que vous avez des droits? Il y en a 12, venez les découvrir des ces deux ateliers.

Le tournesol entre nous

Le mercredi 18 13h00 à 16h00
Richard nous apprend ce qu'il y a de nouveau en lien avec le Tournesol et les membres.

Verger La magie de la pomme

Le jeudi 19 10h30 à 16h00
La Magie de la Pomme, est situé au **925 Fresnière à St-Eustache**. Apportez-vous quelques sous, car il y de petites choses que nous pouvons acheter sur place pour nous gâter.

Créativité

Le vendredi 20 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

Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles

Le lundi 23 10h30 à 16h00
Le Parc des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles est un lieu rempli d'histoire. Laissez-vous charmer par la beauté des paysages et par ce lieu de ressourcement situé à un peu plus d'une heure de Montréal bordé par la rivière L'Assomption.

Cinéma Triomphe

Le mardi 24 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Bingo

Le jeudi 26 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Mon suivi, mon bien-être

Le lundi 30 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.