



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

Club de marche

Les mardis 1, 8, 22 et 29 10h30 à 11h30
Venez marcher avec nous. Une belle initiative d'un membre.

Brin de jasette

Le mardi 1^{er} 13h00 à 16h00
Répondre à des questions d'intérêts général.

Activités libres

Le 2, 3, 8, 18 et 29 13h00 à 16h00
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.

Mini cardio

Les 3, 7 et 28 13h15 à 13h30
Un peu de cardio pour bien se préparer à l'activité qui suivra.

Choix de Louise / programmation

Le vendredi 6 12h00 à 16h00
Cette fois, c'est Louise qui nous fera la surprise du dîner. Ensuite on prépare l'horaire de novembre.

Café rencontre « 7 astuces pour se recharger »

Le lundi 7 13h00 à 16h00
Une première de trois ateliers, comment remonter la pente lorsque nous sommes à plat.

Fais-moi un dessin

Le mercredi 9 13h00 à 16h00
Aucun talent requis, juste du plaisir.

Le 10 du 10 à 10h00

Le jeudi 10 10h00 à 11h00
Une marche pour démystifier la santé mentale en cette journée mondiale de la santé mentale.

Crudités et ciné 😊

Le jeudi 10 13h00 à 16h00
Un film d'action, « Betteljuice » avec un peu de crudités pour accompagner.

Marche « tranquilo » au sentier de la Presqu'île

Le vendredi 11 13h00 à 16h00
Une marche en nature ça vous tente?

Cinéma Triomphe

Le mardi 15 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Cardio

Les mercredis 16 et 30 11h00 à 12h00
Gabrielle nous a concoctée des petits exercices pour nous tenir en forme.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

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

Corvée au 294 Iberville

Le jeudi 17 13h00 à 16h00
Nous préparons le terrain et l'intérieur pour l'hiver. Venez nous aider.

Soupe et sandwich

Le vendredi 18 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Tournesol en chanson

Le lundi 21 13h00 à 16h00
Quelle chanson vous fera plaisir?

Discussion partage

Le mardi 22 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Formation avec Marie-Claude Rioux

Expression créative

Les mercredis 23 et 30 13h00 à 16h00

Chaque atelier vous guidera pour accueillir les opportunités que la vie vous offre, éveiller vos talents et ressources intérieurs, et tracer votre chemin avec respect et authenticité.

Le but des exercices qui sont proposés est de permettre à votre énergie créatrice de se manifester dans toutes les sphères de votre vie.

Bingo

Le jeudi 24 13h00 à 16h00

Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Créativité et déco d'Halloween

Le vendredi 25 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

Mon suivi, mon bien-être

Le lundi 28 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.

Spécial Halloween et party

Le jeudi 31 12h00 à 16h00

On vient manger en gang, un petit quelque chose pour l'Halloween ensuite. Party time.

