



Description de la programmation du Tournesol Du mois de février 2025

Discussion partage

Le lundi 3 13h00 à 16h00
Quel sont les outils à notre disposition lorsque nous avons des idées embrouillées, grises, sombres ou noires.

Cinéma Triomphe

Le mardi 4 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Formation avec Marie-Claude Rioux

Expression créative

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 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.

Tai Chi, institut Long Feng

Les jeudis 6 et 13 13h00 à 16h00
Le Tai Chi apporte des bienfaits incomparables pour la santé. Qui ne souhaite pas atteindre un bien-être optimal ou améliorer son état de santé? 10 séances pour mieux apprécier cette nouvelle activité.

Repas italien / programmation

Le vendredi 7 12h00 à 16h00
Un repas italien au Tournesol. Ensuite on prépare l'horaire de mars.

Créativité et décoration de St-Valentin

Le lundi 10 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

Discussion partage

Le mardi 11 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Pendaison de crémaillère

Le vendredi 14 13h00 à 15h00
Pour l'ouverture officiel de notre nouvelle maison, nous allons pendre la crémaillère; c'est-à-dire « une petite fête pour nos nouveaux locaux ».



Ciné popcorn

Le lundi 17 13h00 à 16h00
Plein de choix vous attendent. Vous choisissez ensemble.

Activités libres

Le mardi 18 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.

Activités physiques et santé mentale

Le jeudi 20 13h00 à 16h00
Lucie Venet-Kelma vient nous transmettre des connaissances sur les bénéfices d'une pratique d'activité physique régulière. Fournir des outils permettant une pratique régulière et autonome.

Quilles G plus

Le vendredi 21 13h00 à 16h00
Une partie de quilles entre ami du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

Le mardi 25 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Rencontre Régionale de l'IMPACT

Le mardi 25 10h00 à 15h00
L'IMPACT est un regroupement pour toutes personnes utilisatrices de services en santé mentale. Ce qui sera parlé cette journée : Éducation populaire autonome, groupe d'art action communautaire, espace de parole et d'échange et élections de délégué.

Soupe et sandwich

Le jeudi 27 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Bingo

Le vendredi 28 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

