



Description de la programmation du Tournesol Du mois de janvier 2025

La semaine du 6 au 10 janvier 2025 sera utilisé afin de vous préparer une entrée remarquable au 294
Nous allons défaire nos boîtes, faire le ménage et organiser la grande salle d'activités.

Retrouvailles pour tous

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

Activités libres

Le mardi 14 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

Choco - Ciné

Le mercredi 15 13h00 à 16h00
Un film choisit par tous les membres

Tai Chi, institut Long Feng

Les jeudis 16-23 et 30 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.

Créativité

Le vendredi 17 13h00 à 16h00
Un bon moment pour faire épanouir notre imagination et apprendre de nouvelles techniques.

Atelier « Oser exister »

Le lundi 20 13h00 à 16h00
Des ateliers conçus dans le but de favoriser les interactions sociales, le partage et l'écoute. Ils offrent les outils nécessaires pour augmenter la résilience et la force intérieure afin de puiser dans nos ressources intérieures.

Brin de jasette

Le mardi 21 13h00 à 16h00
Un petit jeu questionnaire. On répond à des questions d'intérêts générales ou « crunchi ».

Tournesol entre nous

Le mercredi 22 13h00 à 16h00
Une occasion d'en apprendre plus sur le fonctionnement démocratique du Tournesol, les grands dossiers en cours ainsi que toutes les questions de fond conservant notre politique communautaire.

Bingo

Le vendredi 24 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement. Quelques beaux prix seront gagnés.

Ateliers « bien manger et comment manger végété »

Le lundi 27 13h00 à 16h00
Cet atelier aborde des stratégies pour bien s'alimenter tout en respectant un budget et en optimisant son temps. L'assiette équilibrée, les nutriments essentiels.

Comment manger un peu plus végété?
Explorer les différentes motivations à adopter une alimentation végétale et les différents visages du végétarisme. Elle permettra de comprendre comment combler ses besoins en mangeant végété en découvrant des façons d'intégrer des protéines végétales.

Discussion partage

Le mardi 28 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Tournoi

Le mercredi 29 13h00 à 16h00
Une petite compétition amicale, et chacun son jeu préféré.

Soupe et sandwich

Le vendredi 31 10h00 à 13h00
Malgré le titre, le repas préparé est une créativité pour faire participer tout le monde.
Louise a une imagination débordante. Quelle cheffe!!





Description de la programmation du Tournesol
Du mois de janvier 2025

La semaine du 6 au 10 janvier 2025 sera utilisé afin de vous préparer une entrée remarquable au 294
Nous allons défaire nos boîtes, faire le ménage et organiser la grande salle d'activités.