



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'avril 2025

Activités libres

Les 1, 9, 14, 23 et 30 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.

Mon suivi, mon bien-être

Les 2 et 29 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.

Fais-moi un dessin

Le jeudi 3 13h00 à 16h00
L'après-midi va passer vite. Bon ou moins bon en dessin le plaisir est au rendez-vous.

Restaurant des Galeries Rive-Nord / programmation

Le vendredi 4 11h30 à 16h00
Poutine, hot dog, sous-marin, faites votre choix. Ensuite on prépare l'horaire de mai tous ensemble.

Discussion partage

Le 7 et 22 13h00 à 16h00
Venez partager une belle après-midi de discussion sur tous les sujets qui vous interpellent et auxquels vous avez de l'intérêt.

Brin de jasette

Le mardi 8 et 24 13h00 à 16h00
"Brise-glace", "Ce cher ego", "À coeur ouvert", ou "Droit au but", choisissez votre catégorie de questions, de la plus anodine à la plus osée et c'est parti! Jamais de mauvaises réponses.

Décoration et créativité de Pâques

Le jeudi 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.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

Le vendredi 11 13h00 à 16h00
Un tournoi où l'amitié est gagnant. Une compétition saine et agréable.

Café-rencontre

Le mardi 15 13h00 à 16h00
L'après-midi sera structuré vers un sujet bien défini par l'animateur. Serez-vous présent ?

Méditation Pleine conscience

Le mercredi 16 13h00 à 16h00
Qu'est-ce que la méditation pleine conscience? Nous prenons le temps de voir, d'écouter, de sentir ou même de goûter à ce qui nous entoure.

Bingo de Pâques

Le jeudi 17 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Salade et sandwich

Le jeudi 24 10h00 à 13h00
Nous préparons un bon repas que nous dégusterons tous ensemble.

Quilles G plus

Le vendredi 25 13h00 à 16h00
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir.

Première corvée printanière

Le lundi 28 13h00 à 16h00
Au début du printemps, nous devons commencer à préparer notre maison pour l'été. Venez participer à cette corvée.



Marche

Les mardis 15 et 29, 11h00 à 12h00

Cardio

Les mercredis 9 et 23, 11h00 à 12h00

Marche accompagnée

Les jeudis 10 et 17, 11h00 à 12h00

**Prendre note que Le Tournesol
sera en congé de Pâques les 18 et 21 avril 2025**