



Description de la programmation du Tournesol Du mois de mai 2025

Jeux de société

Les 1^{er} et 20 13h00 à 16h00
Nous avons pleins de jeux, alors on en profite pour essayer autre chose.

Apporter votre lunch / programmation

Le vendredi 2 11h30 à 16h00
Qu'est-ce que vous allez manger? Du froid, du chaud. On mange tout le monde ensemble avant de préparer l'horaire de juin tous ensemble.

Café-rencontre 1-2

« Je suis tellement plus »

Les 5 et 6 13h00 à 16h00
Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale, nous en profitons pour en faire un sujet de discussions.

Spectacle à Berthier pour la santé mentale

Le mercredi 7 12h30 à 16h00
L'Envol de Berthier, nous a envoyé une invitation bien spéciale. Pour la semaine de la santé mentale, nous irons voir une artiste lanaudoise et écouter son témoignage inspirant.

Créativité

Le jeudi 8 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 9 13h00 à 16h00
Un tournoi ou l'amitié est gagnant. Une compétition saine et agréable.

Méditation Pleine conscience

Le lundi 12 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.

Brin de jasette

Le mardi 13 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.

Activités libres

Les 14, 23, 28 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.

Tournesol en chanson

Le jeudi 15 13h00 à 16h00
Vous préparez les chansons que vous aimeriez chanter avec nous.

Quilles G plus

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

Cinéma Triomphe

Le mercredi 21 13h00 à 16h00
Quel film nous irons voir? Une nouveauté bien entendu.

Bingo

Le jeudi 22 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Discussion partage

Le lundi 26 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.

Tournesol entre nous

Le mardi 27 13h00 à 16h00
Qu'elles sont les dernières nouvelles en lien avec le Tournesol.

Salade et sandwich

Le jeudi 29 10h00 à 13h00
Nous préparons un bon repas que nous dégusterons tous ensemble.

Mon suivi, mon bien-être

Le jeudi 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.

Marche

Les mardis 6 et 27, 10h30 à 12h00

Cardio

Le mercredi 21, 10h30 à 12h00

Marche accompagnée

Les jeudis 1er et 15, 10h30 à 12h00