



## Description de la programmation du Tournesol Du mois d'octobre 2021

### Anglais pour tous

**Les mercredis 6-13-20 et 27 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### FORMATION :

#### Devenir la meilleure version de soi-même

**Les jeudis 7-14-21 et 28 13h00 à 16h00**

Nous avons tous le pouvoir de transformer magiquement notre vie en donnant corps à nos rêves grandioses et en les libérant. Chaque personne peut devenir la meilleure version d'elle-même si elle est équipée des bons outils.

Avec Marie-Claude Rioux, Coach

### Grenache et programmation

**Le vendredi 1<sup>er</sup> 12h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Remise de 4.00\$**

Venez dîner avec nous chez Grenache et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de novembre.

### Méditation

**Le lundi 4 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

### Le Tournesol en chanson

**Le mardi 5 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

Une activité pour chanter ensemble, des nouvelles chansons et des rétrospectives des vieilles années. Quels sont vos goûts musicaux?

### Quilles G Plus

**Le vendredi 8 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$**

Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 12 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$**

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Le Tournesol entre nous

**Le vendredi 15 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Film et chips

**Le lundi 18 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

Dans notre salle d'activité, nous allons écouter un film qui plaira à tous avec un bol de chips. On vous attend !

### Cuisine ZOOM et Présentiel

**Le mardi 19 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : 5,00\$**

Louise Lefebvre nous concocte de beaux et bons petits plats. Vous pouvez, vous aussi, suivre la recette de la maison car les ingrédients vous seront livrés.

### Bingo

**Le vendredi 22 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

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

### LIBRE

**Le lundi 25 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe**

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soins de soi en brisant mon isolement.

### Billard

**Le mardi 26 13h00 à 16h00**

**Je m'inscris et je participe Coût : votre consommation**

Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le vendredi 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.

**NB :** Il est maintenant obligatoire d'avoir la preuve de votre vaccination pour les sorties publiques (cinéma, quilles, restaurant, billard). Svp, vous assurer d'avoir en votre possession, la preuve de vos deux vaccins.

**NB2 :** Nous vous demandons de vous inscrire à chaque activité dont vous voulez participer. Nous avons besoin de gérer le nombre de personnes présentes et dans le cas où nous n'avons pas votre nom, il vous sera peut-être demandé de quitter par faute d'espace

