**LIBRE**

**1ER, 13, 22 et 27 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

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

**Anglais pour tous**

**Les jeudis 2-9-16-23 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

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

**P’tit Québec et programmation**

**Le vendredi 3 12h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe Remise de 4.00$**

Venez dîner avec nous au P’tit Québec et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l’horaire d’octobre.

**Cinéma Triomphe**

**Le mardi 7 13h00 à 16h00**

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

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

**Quilles G Plus**

**Le vendredi 10 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.

**Cuisine ZOOM et Présentiel**

**Le mardi 14 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.

**Le Tournesol en chanson**

**Le mercredi 15 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?

**Film et maïs soufflé**

**Le vendredi 17 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

Dans notre salle d’activité, nous allons écouter un film qui plaira à tous tout en dégustant du popcorn au beurre. On vous attend !

**Café rencontre**

**Le lundi 20 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

Un thème est proposé par un intervenant puis nous discutons ensemble afin de mieux comprendre certains aspects de notre vie.

**Méditation**

**Le mardi 21 13h15 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.

**Bingo**

**Le vendredi 25 octobre 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

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

**Masquage diagnostique**

**Le mardi 28 13h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe**

Dans le cadre du mois de la parole collective en santé mentale, une vidéo a été développé pour expliquer le masquage diagnostique. Nous aurons une discussion sur ces enjeux spécifiques.

**Diner et cueillette de pommes**

**Le mercredi 29 10h00 à 16h00**

**Je m’inscris et je participe Coût : votre sac**

Venez vous amuser et cueillir des pommes. Apporter votre lunch pour dîner avec nous avant la ceuillette.

**Mon suivi, mon bien-être**

**Le jeudi 30 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.