



## Description de la programmation du Tournesol Du mois d'octobre 2022

### Cueillette de pommes Verger 40/640

**Le mardi 3** 10h30 à 16h00  
Venez vous amuser et cueillir des pommes. Apporter votre lunch pour dîner avec nous avant la cueillette.

### Méditation

**Les mardis 4 et 18** 10h00 à 12h00  
Avec Marie-Claude Rioux, nous allons prendre un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 4** 13h00 à 16h00  
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Cardio plein air

**les mercredis 5-12-19 et 26** 13h00 à 16h00  
Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement à ciel ouvert. Cardio-Vitalité est un programme de cardio et musculation en plein air visant à maintenir la santé du système cardiovasculaire et respiratoire, l'endurance musculaire, la flexibilité ainsi que l'équilibre en prévision des chutes et des fractures.

### Anglais

**Les jeudis 6-13-20 et 27** 13h00 à 16h00  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Activités libres

**Le vendredi 7** 13h00 à 16h00  
**Aucun transport pour cette journée**  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Dîner TRN

**Les mardis 11 et 25** 10h00 à 13h00  
Pour un petit 2\$, vous préparez votre dîner avec d'autres membres et Louise, vous mangez tous ensemble et ensuite, vous rapportez ce qui reste. N'oubliez pas d'apporter des plats.

### Activités libres au 294

**Le mardi 11** 13h00 à 16h00  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Le Tournesol entre nous

**Le vendredi 14** 13h00 à 16h00  
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

### Yoga

**Les lundis 17 et 31** 10h00 à 12h00  
547, Leclerc à Repentigny au Studio Prema Yoga. Le yoga est une science ancestrale qui permet la réalisation de soi et l'éveil du plein potentiel de l'être. Nous allons avoir du yoga sur chaise pour apprivoiser ce qu'est le yoga.

### Tournoi : Cribb, Uno, Skip Bo

**Le lundi 17** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Créativité

**Le mardi 18** 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.

### Pizza au 222 et programmation

**Le vendredi 21** 12h00 à 16h00  
Pizza Le Gardeur, de la bonne pizza entre amis avant de bâtir tous ensemble la programmation de novembre.

### Formation : Daniel Allard

#### L'utilisation de l'argile dans toute ses couleurs

**Le lundi 24** 13h00 à 16h00  
Conférence sur les bienfaits de l'argile, produit relaxant par excellence tant pour les stress de la vie quotidienne que pour les dérangements digestifs ainsi que les douleurs physiques et psychologiques. Les douleurs et stress occasionnés par des positions de posture antalgique de compensation peuvent être cause d'anxiétés généralisées. Explications et laboratoire sur les différentes argiles leurs propriétés spécifiques. Comment les différencier et les différentes façons de s'en servir.

### Lanternes chinoises au jardin botanique

**Le mardi 25** départ : 15h30  
Comptant plus de 800 lanternes venant tout droit de la ville de Shanghai. Venez avec nous, pour une soirée haute en couleur.

### Bingo

**Le vendredi 28** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

### Party Halloween

**Le lundi 31** 13h00 à 16h00  
On se déguise, on écoute de la musique, on se fait des peurs.... Que de plaisirs.

