



Description de la programmation du Tournesol Du mois de février 2023

Brunch pyjama

Le mercredi 1er 11h00 à 13h00
Crêpe et muffin pour un brunch pyjama tous ensemble, pour faire changement.

Film et popcorn

Le mercredi 1^{er} 13h00 à 16h00
Après avoir bien brunché, un film ici.

Activités libres

Les 9, 16, 20, 22 et 24 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Anglais

Le jeudi 2 13h00 à 16h00
Une base pour se débrouiller en anglais. Un petit plus pour nous.

Burger King et programmation

Le vendredi 3 11h30 à 16h00
400 Montée des Pionniers à Lachenaie. Un Whopper ou bien différentes sortes de hamburger. Ensuite on prépare ensemble l'horaire de mars. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

Yoga

Les lundis 6 et 27 10h30 à 11h30
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.

Impro

Le lundi 6 13h00 à 16h00
On fait de l'improvisation, on dégourdi sa langue, on se fait un scénario et surtout on s'amuse... Tout de "GO".

Créativité

Le mardi 7 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.

Jeux de société

Le mercredi 8 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Je me rappelle des souvenirs ou je viens m'en créer des nouveaux avec les jeux de société que nous avons ici.

Soupe et sandwich

Le jeudi 9 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, on choisit ce que nous voulons mettre dans notre sandwich, (pain, viande, fromage...)

Marche

Les vendredis 10 et 24 10h30 à 11h30
Venez avec nous vous dégourdir les jambes, nous irons aux alentours.

Billard

Le vendredi 10 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

Tournoi : Cribb, Uno, Skip Bo

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

Party de St-Valentin

Le mardi 14 13h00 à 16h00
Du rouge pour la St-Valentin, un chandail, un pantalon, des bas ou tout autre vêtement pour souligner la fête de l'amour et l'amitié.

Formation : Daniel Allard

Tisanes et plantes vertes

Le mercredi 15 13h00 à 16h00
Conférence sur les plantes environnante pouvant servir à fabriquer des tisanes relaxante ou tonifiante. Régulatrice par osmose des débalancements du tube digestif, prélude à de multiple débalancement émotifs suite à une digestion problématique trop laborieuse. Un exemple, la camomille : Si on retrouve souvent des tisanes élaborées à l'aide de camomille dans les rayons de nos épiceries, c'est parce que cette plante est largement utilisée, partout dans le monde, pour ses vertus calmantes. Cette plante médicinale a des propriétés relaxantes, légèrement sédatives et antispasmodiques.

Bingo

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

Cinéma Triomphe

Le mardi 21 13h00 à 16h00
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

Anglais

Le jeudi 23 13h00 à 16h00
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

Le Tournesol entre nous

Le lundi 27 13h00 à 16h00
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

Mon suivi, mon bien-être

Le mardi 28 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.