



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de mars 2023

### Activités libres

**Les 1<sup>er</sup>, 15, 23** **13h00 à 16h00**  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Jeux de société

**Le jeudi 2** **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.

### L'usine à déjeuner et programmation

**Le vendredi 3** **10h30 à 16h00**  
131 rue Louvain. Un œuf, deux œufs, des crêpes on va avoir le choix. Ensuite on prépare ensemble l'horaire d'avril. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

### Le Tournesol en chanson

**Le lundi 6** **13h00 à 16h00**  
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 7** **13h00 à 16h00**  
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Discussion-partage

**Le mercredi 8** **13h00 à 16h00**  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Anglais

**Les jeudis 9 et 30** **13h00 à 16h00**  
Une base pour se débrouiller en anglais, c'est toujours pratique.

### Marche

**Les vendredis 10, 24 et 31** **10h30 à 11h30**  
Venez avec nous vous dégourdir les jambes, nous irons aux alentours.

### Quilles G Plus

**Le vendredi 10** **13h00 à 16h00**  
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Yoga

**Le lundi 13** **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.

### Billard

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

### Fais-moi un dessin

**le mardi 14** **13h00 à 16h00**  
Une expression, une phrase... nous devons faire deviner à ceux qui sont avec nous ce que nous avons dessiner.

### Soupe tonkinoise et rouleau de printemps

**Le mercredi 15** **10h00 à 13h00**  
On fait la préparation d'une bonne soupe repas avec un entré de rouleau printanier que nous allons fabriquer tous ensemble.

### Créativité

**Le jeudi 16** **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.

### Bingo

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

### Impro

**Le lundi 20** **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".

### Brin de jasette

**Le mercredi 22** **13h15 à 16h00**  
Répondre à des questions d'intérêt général.

### Zoothérapie

**Le vendredi 24** **13h00 à 16h00**  
Vous aimez les animaux ? Venez découvrir les émotions ludiques. Annie Dauphin sera accompagnée d'oiseaux, de cochon d'inde, de lapin, de furet et de rat.

### Tournoi échec, Cribb's, Skip Bo

**Le lundi 27** **13h00 à 16h00**  
On va avoir le choix du jeux pour peut-être gagner notre tournoi.

### Film et popcorn

**Le mardi 28** **13h00 à 16h00**  
On s'installe confortablement avec du popcorn pour regarder un film au Tournesol.

### Cabane à sucre

**Le mercredi 29** **12h00 à 16h00**  
Venez vous sucrer le bec à la Seigneurie des Patriotes !

### Mon suivi, mon bien-être

**Le vendredi 31** **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.

1<sup>er</sup> mars : Journée mondiale du compliment  
8 mars : Journée internationale de la femme  
26 mars : Conseil d'administration du Tournesol