



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

### Programme de soutien à l'auto-gestion de : ANXIÉTÉ

**Les mercredis 7 et 14** 13h00 à 16h00

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Elle est un état de complet bien-être physique, psychologique et social. L'autogestion de la santé consiste à développer, par la connaissance et la maîtrise de certaines habiletés de base, du pouvoir sur celle-ci. Les choix que nous faisons et les comportements que nous adoptons dans notre vie quotidienne ont une influence sur notre santé. Toute personne peut, par ses choix et ses comportements, sur sa santé signifie de prendre des décisions éclairées et autonomes au sujet de sa santé et d'être en mesure de mettre en pratique les comportements sains que l'on a choisis.

### Activités libres

**Les 1<sup>er</sup> et 15** 13h00 à 16h00

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

### Restaurant La Cage, brasserie sportive et programmation

**Le vendredi 2** 11h30 à 16h00

Viens manger avec nous. Ensuite on prépare ensemble l'horaire de juillet. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

### Quilles G Plus

**Le lundi 5** 13h00 à 16h00

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

### Salade et sandwich

**Le mardi 6** 10h00 à 13h00

On fait la préparation d'une bonne salade, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

### Activités libres au 294, Iberville

**Le mardi 6** 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux à l'extérieur et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Cardio plein air

**Les mercredis 7, 14 et 21** 11h30 à 12h30

Avec Gaétane, notre coach, nous sommes au parc de l'Île Lebel à faire des étirements, de la marche, de la marche avec exercice de coordination et nous travaillons aussi notre équilibre.

### Activités libres ou pique-nique

**Le 8 ou 9** 13h00 à 16h00

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

### Marche dans différents parcs

**Les vendredis 9 et 16** 10h30 à 11h30

Un peu de marche en voyant du paysage.

### Yoga

**Les lundis 12 et 26** 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.

### Discussion partage au Parc St-Laurent

**Les 12 et 28** 13h00 à 16h00

Apportez votre chaise, nous allons au Parc St-Laurent. Discuter d'un sujet qui nous tient à cœur en cas de pluie c'est au Tournesol.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 13** 13h00 à 16h00

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Le Tournesol en chanson

**Le jeudi 15** 13h00 à 16h00

Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir

### Bingo

**Le vendredi 16** 13h00 à 16h00

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

### Le Tournesol entre nous

**Le lundi 19** 13h00 à 16h00

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

### Party de la St-Jean au « 294 »

**Le mardi 20** 11h30 à 16h00

Nous fêtons la St-Jean-Baptiste, au 294 Iberville. Dîner au hot-dog et jeux à l'extérieur.

### Jeux de société

**Le mercredi 21** 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.

### Assemblée générale annuelle

**Le jeudi 22** 13h00 à 16h00

Vous êtes conviés dès 13h00 à l'assemblée générale du Tournesol de la Rive-Nord, au Centre à Nous, (salle Jacques-Parent) afin de vivre ensemble cette démocratie que nous prônons.

### Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

**Le lundi 26** 13h00 à 16h00

On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Créativité

**Le mardi 27** 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.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le jeudi 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.