



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

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

**Les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31** 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.

### Yoga

**Les lundis 1, 15 et 29** 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.

### Activités libres

**Les 1 et 18** 13h00 à 16h00

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

### Billard

**Le mardi 2** 13h00 à 16h00

Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

### Cario plein air

**Tout les mercredis** 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.

### Quilles G Plus

**Le jeudi 4** 13h00 à 16h00

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

### Marche dans différents parcs

**Les vendredis 12, 19 et 26** 10h30 à 11h30

Un peu de marche en voyant du paysage.

### Restaurant des Galeries Rive-Nord et programmation

**Le vendredi 5** 11h30 à 16h00

Une panoplie de restaurant pour une panoplie de choix. Ensuite on prépare ensemble l'horaire de mai. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

### Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

**Le lundi 8** 13h00 à 16h00

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

### Le Tournesol en chanson

**Le mardi 9** 13h00 à 16h00

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

### Film et popcorn

**Le jeudi 11** 13h00 à 16h00

Un film que nous regardons ici.

### Jeux de société

**Le vendredi 12** 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.

### Impro

**Le lundi 15** 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 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.

### Soupe et sandwich

**Le jeudi 18** 10h00 à 13h00

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

### Corvée au 294

**Le vendredi 19** 13h00 à 16h00

tous ensemble, nous allons faire le ménage du printemps intérieur et extérieur.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 23** 13h00 à 16h00

Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Activités libres au 294

**Les 25 et 29** 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au 294 Iberville. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Bingo

**Le vendredi 26** 13h00 à 16h00

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

### Mon suivi, mon bien-être

**Le mardi 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.