



Description de la programmation du Tournesol Du mois de mars 2024

Restaurant L'étoile Notre-Dame et programmation

Le vendredi 1 11h30 à 16h00
Un hot dog, un hamburger ou tout autre chose à votre choix. Ensuite on prépare ensemble l'horaire d'avril. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le lundi 4 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Club de marche

Les mardis et vendredis 9h30 à 10h30
Les membres ont débuté un club de marche. Vous pouvez vous intégrer au groupe. Le départ se fait au 222 Notre-Dame à 9h15.

Cinéma Triomphe

Le mardi 5 13h00 à 16h00
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

Le Tournesol en chanson

Le mercredi 6 13h00 à 16h00
Venez-vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir

Activités libres

Le jeudi 7 13h00 à 16h00
Voici un moment pour discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Quilles G Plus

Le vendredi 8 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Yoga

Le lundi 11 10h30 à 11h30
Dernière séance au Studio Préma Yoga.

Fais moi un dessin

Le lundi 11 13h00 à 16h00
Essayer de faire deviner aux autres en dessinant un mot, une expression etc... Plein de plaisir.

Rencontre régionale de l'IMPACT

Le mardi 12 10h00 à 16h00
Une place importante pour en apprendre plus sur ce qui se passe avec les avancées sur la santé mentale. Vous avez votre place pour discuter avec les délégués de votre vécu.

Brin de jasette

Le mercredi 13 13h00 à 16h00
Répondre à des questions d'intérêt générales.

Soupe et sandwich

Le jeudi 14 10h00 à 13h00
On fait la préparation d'une bonne soupe, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Conférence : que la lumière soit

Le jeudi 14 13h00 à 16h00
Le rétrécissement de la durée de la luminosité solaire journalière peut affecter la stabilité de l'humeur chez beaucoup de gens. Il existe des solutions de remplacement simple et lumineuse qui peuvent aider à stabiliser cet état d'être. Cette conférence vous donnera des clés et fera des liens, vous permettant de vous prendre en mains afin d'améliorer votre propre gestion de ces temps dérangement. La lumière permet de stabiliser l'humeur et traite les douleurs physiques aussi parlons-en.

Choco ciné

Le vendredi 15 13h00 à 16h00
Un film que nous regardons ici.

Activités libres

Le lundi 18 13h00 à 16h00
Voici un moment pour discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Atelier de sculpture

Les mardis 19 et 26 13h00 à 16h00
Venez découvrir la sculpture avec une artiste de talent. 10 semaines de créativité et découverte de soi à travers les arts.

Discussion-partage

Le mercredi 20 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Tournesol entre nous

Le jeudi 21 13h00 à 16h00
Un bon moyen d'en apprendre plus sur le Tournesol, ainsi que l'actualité qu'il y a autour.

Bingo

Le vendredi 22 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Créativité

Le lundi 25 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.

Cabane à sucre

Le mercredi 27 11h00 à 16h00
Au sentier de l'érable, 440 rang Montcalm à Ste-Julienne. Les becs sucrés seront à l'honneur.

Mon suivi, mon bien-être

Le jeudi 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.