



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'avril 2024

Club de marche

Les mardis et vendredis 9h30 à 10h30
Un bol de plein air pour l'esprit, de l'exercice pour le corps. Les membres vous invitent à venir marcher avec eux.

Discussion partage

Le mardi 2 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Cardio avec Gabrielle

Les mercredis 3 et 24 11h00 à 12h00
Gabrielle, va nous concocter une recette gagnante pour la remise en forme par du cardio.

Activités libres

Les 3, 9, 19, 24 et 29 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Brin de jasette

Le jeudi 4 13h00 à 16h00
Répondre à des questions d'intérêt générales.

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.

Créativité peinture

Le lundi 8 13h00 à 16h00
Noah, notre stagiaire, nous propose de faire de la peinture avec elle.

Discussion-partage sur la santé mentale

Le mercredi 10 13h00 à 16h00
La santé mentale, une belle discussion à prévoir.

Café rencontre

Le jeudi 11 13h00 à 16h00
L'animateur choisit le thème pour une discussion ou nous avons tous notre mot à dire.

Quilles G Plus

Le vendredi 12 13h00 à 16h00
Venez-vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny

Tricot avec Noah et / ou activités libres

Le lundi 15 13h00 à 16h00
Noah nous invite à venir faire du tricot avec elle. Si vous préférez, il y a toujours la possibilité d'activités libres à votre choix.

Cinéma Triomphe

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

Méditation et yoga

Le mercredi 17 13h00 à 16h00
Gabrielle va nous faire une méditation avec yoga.

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.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le jeudi 18 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Karaoké

Le lundi 22 13h00 à 16h00
On chante avec le karaoké.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

Le mardi 23 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

Corvée au 294

Le jeudi 25 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous allons faire un beau ménage pour l'arrivée du printemps, intérieur et extérieur.

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.

Joyeuses Pâques

