



Description de la programmation du Tournesol Du mois de juin 2024

Mini cardio

Les lundis et jeudis 13h15 à 13h30
Gabrielle nous fera bouger pour nous dégourdir.

Club de marche

Les mardis 10h30 à 11h30
Un bol de plein air pour l'esprit, de l'exercice pour le corps.
Les membres vous invitent à venir marcher avec eux.

Cardio avec Gabrielle

Les mercredis 12 et 26 11h00 à 12h00
Gabrielle, va nous concocter une recette gagnante pour la remise en forme par du cardio.

Créativité

Le lundi 3 13h00 à 16h00
Avec l'aide de Louise, nous explorons l'art sous forme créative.

Jeux de société

Le mardi 4 13h00 à 16h00
Un changement de jeux! nous brisons l'isolement avec des jeux de sociétés.

Moi et ma santé mentale

Les mercredis 5 et 19 13h00 à 16h00
Établir un équilibre entre les préoccupations liées à la santé mentale. Optimiser et restaurer les forces et le potentiel humain existant avant.

Discussion partage

Le jeudi 6 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Resto Tout En N'œuf et programmation

Le vendredi 7 11h30 à 16h00
Petit brunch ou un dîner, vous dégusterez ce qui vous plaît.
Ensuite on prépare ensemble l'horaire de juillet. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

Choco-ciné

Le lundi 10 13h00 à 16h00
On vient au Tournesol regarder un film entre amis, et surprise! On va avoir du sucré / salé. menoum

Brin de jasette

Le mardi 11 13h00 à 16h00
Répondre à des questions d'intérêt générales.

Méditation et yoga

Le mercredi 12 13h00 à 16h00
Gabrielle va nous faire une méditation avec yoga.

Salade et sandwich

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

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

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

Activités libres

Le vendredi 14 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Assemblée générale annuelle

Le lundi 17 13h00 à 16h00
Vous êtes conviés dès 13h00 à l'assemblée générale du Tournesol de la Rive-Nord, au Centre à Nous, (salle Charles-Émile-Rivest) afin de vivre ensemble cette démocratie que nous prônons.

Cinéma Triomphe

Le mardi 18 13h00 à 16h00
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

Discussion partage

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

Party de la St-Jean au « 222 »

Le vendredi 21 11h30 à 16h00
Nous fêtons la St-Jean-Baptiste, au 222 Notre-Dame. Dîner au hot-dog et jeux à l'extérieur.

Discussion partage

Le mardi 25 13h00 à 16h00
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 26 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.

Activités libres

Le jeudi 27 13h00 à 16h00
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Bingo

Le vendredi 28 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

