



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de mai 2024

### Midi cardio

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

### Club de marche

**Les mardis et vendredis** 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 1er et 24** 11h00 à 12h00  
Gabrielle, va nous concocter une recette gagnante pour la remise en forme par du cardio.

### Activités libres

**Les 1<sup>er</sup>, 9, 13, 16 et 21** 13h00 à 16h00  
Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter, colorier, partager, tricoter et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

### Créativité compassion

**Le jeudi 2** 13h00 à 16h00  
Louise va nous faire faire un petit quelque chose qui a rapport avec la compassion.

### Choix de Richard et programmation

**Le vendredi 5** 12h00 à 16h00  
Nous aurons une surprise!! Richard va décider ce que nous allons manger. Ensuite on prépare ensemble l'horaire de juin. Venez nous donner vos idées pour les activités à venir.

### Café rencontre

**Le lundi 6** 13h00 à 16h00  
L'animateur choisit le thème pour une discussion ou nous avons tous notre mot à dire.

### Tournesol en chanson

**Le mardi 7** 13h00 à 16h00  
Qu'elle est la chanson que vous aimeriez entendre et chanter?

### Moi et ma santé mentale

**Les mercredis 8 et 22** 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.

### Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo

**Le vendredi 10** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 14** 13h00 à 16h00  
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie.

### Brin de jasette

**Le mercredi 15** 13h00 à 16h00  
Répondre à des questions d'intérêt générales.

### Soupe et sandwich

**Le jeudi 16** 10h00 à 13h00  
On fait la préparation d'une bonne soupe, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

### Quilles G Plus

**Le vendredi 17** 13h00 à 16h00  
Venez-vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

### Discussion partage

**Le jeudi 23** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Choco-ciné

**Le vendredi 24** 13h00 à 16h00  
On vient au Tournesol regarder un film entre amis, et surprise! On va avoir du sucré / salé. menoum

### Méditation et yoga

**Le lundi 27** 13h00 à 16h00  
Gabrielle va nous faire une méditation avec yoga.

### Le tournesol entre nous

**Le mardi 28** 13h00 à 16h00  
Richard nous apprend ce qu'il y a de nouveau en lien avec le Tournesol et les membres. Il va en profiter pour nous parler de notre prochain AGA.

### Visite de l'oratoire St-Joseph

**Le mercredi 29** 11h00 à 16h00  
On apporte notre lunch nous dînons ensemble au lac des Castors, petite promenade ensuite nous visitons l'oratoire St-Joseph.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le mercredi 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.

### Bingo

**Le vendredi 31** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

**RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE  
MEMBRE 2024-2025**

**10\$**