



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de mars 2025

### Discussion partage

**Les lundis 3 et 10** 13h00 à 16h00  
Quel sont les outils à notre disposition lorsque nous avons des idées embrouillées, grises, sombres ou noires.

### Cinéma Triomphe

**Le mardi 4** 13h00 à 16h00  
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

### Tournesol en chanson

**Le mercredi 5** 13h00 à 16h00  
Tout le monde se choisit une chanson à faire découvrir à nos amis du Tournesol.

### Cours d'anglais

**Le jeudi 6** 13h00 à 16h00  
Avec Louise, nous décortiquons des paroles anglaises pour comprendre les phrases.

### Restaurant l'Étoile Notre-Dame / programmation

**Le vendredi 7** 12h00 à 16h00  
Poutine, hot dog, sous-marin, faites votre choix. Ensuite on prépare l'horaire d'avril tous ensemble.

### Brin de jasette

**Le mardi 11** 13h00 à 16h00  
Question facile, moyenne ou difficile. À vous de choisir.

### Activités libres

**Les 12, 27 et 28** 13h00 à 16h00  
Qu'est-ce que nous avons le goût de faire? On joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter.

### Créativité

**Le jeudi 13** 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.

### Quilles G plus

**Le vendredi 14** 13h00 à 16h00  
Des parties de quilles entre ami du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir

### Impro

**Le lundi 17** 13h00 à 16h00  
Vous avez un sujet donné, soit seul ou en équipe et vous devez divertir le public.

### Méditation pleine conscience

**Le mardi 18** 13h00 à 16h00  
Qu'est-ce que la méditation pleine conscience? Nous prenons le temps de voir, d'écouter, de sentir ou même de goûter à ce qui nous entoure.



### Choco ciné

**Le mercredi 19** 13h00 à 16h00  
Pleins de choix de films à regarder. Choisissez-le ensemble.

### Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

**Le jeudi 20** 13h00 à 16h00  
On va avoir le choix du jeu pour peut-être gagner notre tournoi.

### Bingo

**Le vendredi 21** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

### Tournesol entre nous

**Le lundi 24** 13h00 à 16h00  
Voilà l'occasion d'en apprendre plus sur le Tournesol et sur ce qui se passe aux alentours.

### Cabane à sucre

**Le mardi 25** 11h00 à 16h00  
Au sentier de l'érable, 440 rang Montcalm à Ste-Julienne. Les becs sucrés seront à l'honneur.

### Magasinage aux Galerie Rive-Nord

**Le mercredi 26** 13h00 à 16h00  
Pour tout ceux qui ont le goût de faire du « social », la rencontre se fera dans l'air de restauration, ensuite vous décidez ce que vous voulez faire.

### Marche entre membre

**Le jeudi 27** 11h00 à 12h00  
Point de départ, le 294 Iberville.

### Soupe et sandwich

**Le vendredi 28** 10h00 à 13h00  
On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

### Marche à L'Assomption

**Le lundi 31** 13h00 à 15h00  
Un sentier en pleine nature pour une belle marche de santé.