



## Description de la programmation du Tournesol Du mois d'avril 2025

### Activités libres

**Les 1, 9, 14, 23 et 30** 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.

### Mon suivi, mon bien-être

**Les 2 et 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.

### Fais-moi un dessin

**Le jeudi 3** 13h00 à 16h00  
L'après-midi va passer vite. Bon ou moins bon en dessin le plaisir est au rendez-vous.

### Restaurant des Galeries Rive-Nord / programmation

**Le vendredi 4** 11h30 à 16h00  
Poutine, hot dog, sous-marin, faites votre choix. Ensuite on prépare l'horaire de mai tous ensemble.

### Discussion partage

**Le 7 et 22** 13h00 à 16h00  
Venez partager une belle après-midi de discussion sur tous les sujets qui vous interpellent et auxquels vous avez de l'intérêt.

### Brin de jasette

**Le mardi 8 et 24** 13h00 à 16h00  
"Brise-glace", "Ce cher ego", "À coeur ouvert", ou "Droit au but", choisissez votre catégorie de questions, de la plus anodine à la plus osée et c'est parti! Jamais de mauvaises réponses.

### Décoration et créativité de Pâques

**Le jeudi 10** 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.

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

**Le vendredi 11** 13h00 à 16h00  
Un tournoi où l'amitié est gagnant. Une compétition saine et agréable.

### Café-rencontre

**Le mardi 15** 13h00 à 16h00  
L'après-midi sera structuré vers un sujet bien défini par l'animateur. Serez-vous présent ?

### Méditation Pleine conscience

**Le mercredi 16** 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.

### Bingo de Pâques

**Le jeudi 17** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

### Salade et sandwich

**Le jeudi 24** 10h00 à 13h00  
Nous préparons un bon repas que nous dégusterons tous ensemble.

### Quilles G plus

**Le vendredi 25** 13h00 à 16h00  
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir.

### Première corvée printanière

**Le lundi 28** 13h00 à 16h00  
Au début du printemps, nous devons commencer à préparer notre maison pour l'été. Venez participer à cette corvée.



### Marche

**Les mardis 15 et 29, 11h00 à 12h00**

### Cardio

**Les mercredis 9 et 23, 11h00 à 12h00**

### Marche accompagnée

**Les jeudis 10 et 17, 11h00 à 12h00**

**Prendre note que Le Tournesol  
sera en congé de Pâques les 18 et 21 avril 2025**