



Description de la programmation du Tournesol Du mois de juillet 2025

Feu de camp et guimauve

Le mardi 1 13h00 à 16h00
Petite après-midi autour d'un feu de camp accompagné de la musique et des guimauves. (Si la température le permet)

Tournesol en chanson

Le mercredi 2 13h00 à 16h00
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous.

Pique-nique à l'île Lebel

Le jeudi 3 12h00 à 15h00
Si la température le permet, nous irons dîner à l'île Lebel passer l'après-midi. Apportez votre lunch, une chaise et une bouteille d'eau.

Restaurant l'Étoile / programmation

Le vendredi 4 12h00 à 16h00
Qu'est-ce que vous allez manger? Poutine au poulet, frites et hamburger. On mange tout le monde ensemble avant de préparer l'horaire d'août et septembre.

Épicerie T&T – Expérience Asiatique

Le lundi 7 9h30 à 11h30
Venez vivre une expérience de magasinage hors du commun, des fruits exotiques, légumes asiatiques, des coupes de viandes différentes et quoi de mieux que des délices sucrés.

Activités libres

Les 7 et 10 13h00 à 16h00
Sortir de l'isolement, venir nous voir et en profiter pour jouer à des jeux avec les autres membres.

Cardio Plein-Air avec Gabrielle

Le 8 et 16 11h00 à 12h00
Le cardio en plein air offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. Venez profiter de l'air frais, de de notre belle espace extérieure et de la vitamine D, ce qui contribue à un bien-être général.

Café Rencontre

Le mardi 8 13h00 à 16h00
L'animateur choisit un thème et nous en discutons tous ensemble. (Saison estivale, à quoi ressemble ton été ? Quoi faire à petit budget ?)

Marche Libre

Le mercredi 9 11h00 à 12h00
Une petite promenade dans le quartier entre membres.

Jeux de société

Le mercredi 9 13h00 à 16h00
Nous avons plein de jeux, alors on en profite pour essayer autre chose.

Marche Île Lebel & Concert au Préau

Le jeudi 10 11h00 à 13h00
Une marche de santé dans un bel environnement. Par la suite, un dîner sous le charme d'une belle interprétation de Bach à Aznavour au préau du Centre D'Art Diane-Dufresne. Apportez votre lunch, une chaise et une bouteille d'eau. Retour au 294 pour l'activités libres en après-midi.

Beach Party - Bingo

Le vendredi 11 13h00 à 16h00
Portez vos vêtements les plus colorés et festifs, n'oubliez pas vos lunettes de soleil. Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement. Quelques petites surprises vous attendent.

Nutri-Québec

Le lundi 14 13h00 à 16h00
Un groupe en suivi de la rencontre de 2024 et un deuxième groupe de nouveaux participants. Nutri Québec et l'université Laval, aimeraient connaître les habitudes alimentaires de la population québécoise.

Quilles G-Plus

Le mardi 15 13h00 à 16h00
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir.

Mini-Putt

Le mercredi 16 13h00 à 16h00
Est-ce que rigoler comme un enfant vous intéresse? Joignez-vous à nous! C'est quoi le mini-putt, c'est une activité amusante et accessible pour les personnes de tous âges, qui consiste à jouer au golf sur un terrain plus petit et avec des obstacles créatifs.

Navette Fluviale & Pique-Nique Varenne

Le jeudi 17 13h00 à 16h00
Apportez votre lunch
Départ de Pointe-aux-Trembles pour arriver à Varennes au parc de la Commune. Nous dînerons sur place. Retour à Pointe-aux-Trembles en bateau. N'oubliez pas bouteille d'eau et crème solaire. « Notez que nous avons une marche d'une quinzaine de minute pour se rendre du quai au parc ».

Dîner champêtre au 294, rue Iberville

Le vendredi 18 11h30 à 16h00
Venez participer à ce sympathique rassemblement, afin d'échanger les vœux de bonnes vacances. Au plaisir de vous y rencontrer !

BONNES VACANCES 2025

SOYEZ PRUDENT & AMUSEZ VOUS

**Nous serons de retour
le lundi 11 août**