



Description de la programmation du Tournesol Du mois de septembre 2025

Fais-moi un dessin

Le mardi 2 13h00 à 16h00

Venez vous amuser. Pas besoin d'être un artiste.

Activités libres

Le 3 et 19 septembre ainsi 1 octobre 13h00 à 16h00

Voici un moment pour venir au Tournesol. Discuter ou jouer à des jeux et prendre soin de soi en brisant mon isolement.

Marche à l'île Lebel

Le jeudi 4 13h30 à 15h00

Venez marcher avec nous. Une marche de santé dans un bel environnement.

Pizza au Tournesol / programmation

Le vendredi 5 12h00 à 16h00

Nous allons manger de la pizza au Tournesol et ensuite préparer l'horaire d'octobre tous ensemble.

Brin de jasette

Le lundi 8 13h00 à 16h00

""Brise-glace", "Ce cher ego", "À cœur 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.

Choco-ciné

Le mardi 9 13h00 à 16h00

Un film d'action ou comédie avec un peu de choco et popcorn pour accompagner.

Discussion partage

Le mercredi 10 13h00 à 16h00

Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Marche accompagnée

Le 11 et 25 septembre et le 2 octobre 11h00 à 12h00

Un bol de plein pour l'esprit, de l'exercice pour le corps. Les membres vous invitent à venir marcher avec eux accompagnée de Richard, Gabrielle ou Louise.

Jeux extérieurs

Le jeudi 11 13h00 à 16h00

Si la température le permet, nous irons jouer à l'extérieur avec les jeux que nous avons dans le garage.

Créativité

Le vendredi 12 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

Kickball au parc Laforest

Le lundi 15 13h00 à 16h00

Venez vous amuser. Petite partie amicale de kickball au parc Laforest.

Cardio

Les mardis 16 et 23 11h00 à 12h00

Gabrielle nous a concoctée des petits exercices pour nous tenir en forme mais chacun son rythme.

Café rencontre « Atelier sur l'anxiété »

Le mercredi 16 13h00 à 16h00

Un bel atelier pour apprendre à diminuer son anxiété.

L'approche alternative (Série 1 de 4)

Le mercredi 17 13h00 à 16h00

Nous allons démystifier l'approche alternative. C'est d'abord une approche, une manière de voir la santé mentale et les personnes qui vivent des difficultés de cet ordre.

Verger La Magie de la Pomme

Le jeudi 18 10h30 à 16h00

Auto-cueillette de pommes. Apportez-vous quelques sous, car il y a de petites choses que nous pouvons acheter sur place pour se gâter. Petit sac de pomme 15,00\$. N'oubliez pas votre lunch.

Salade et sandwich

Le vendredi 19 10h00 à 13h00

On fait la préparation d'une bonne salade, ensuite nous faisons notre sandwich et nous mangeons tous ensemble.

Centre de la Nature-Laval

Le lundi 22 10h00 à 16h00

Une marche de santé, dans un bel environnement. La nature, la ferme et la serre tropicale sont de la partie. Apportez votre lunch.

Méditation pleine conscience en plein air

Le mardi 23 13h00 à 16h00

Nous prenons le temps de voir, d'écouter, de sentir ou même de goûter à ce qui nous entoure. Malgré le bruit à l'extérieur, nous allons marcher en pleine conscience.

Tournesol en chanson

Le mercredi 24 13h00 à 16h00

Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous.

BINGO

Le jeudi 25 13h00 à 16h00

Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Burger au Tournesol / programmation

Le vendredi 26 11h30 à 16h00

Un bon burger sur le BBQ. Ensuite nous allons préparer l'horaire de novembre.

Jeux de société

Le lundi 29 13h00 à 16h00

Nous avons plein de jeux, alors on en profite pour essayer autre chose.

Mon suivi, mon bien-être

Le mardi 30 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.

Cinéma Triomphe

Le jeudi 2 octobre 13h00 à 16h00

Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Quilles G-Plus

Le vendredi 3 octobre 13h00 à 16h00

Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.