



Description de la programmation du Tournesol Du mois novembre 2025

Activités libres

Les 3,6,10,13,21 et 26 novembre 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

Cardio

Les 4 et 18 11h00 à 12h00
Venez participer à des petits exercices adaptés pour tous. Chacun son rythme.

Cinéma Triomphe

Le mercredi 5 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.
Coût : 5,00\$ Le choix du film va être confirmé le 3 novembre.

Atelier Mon Oncle Daniel

Le jeudi 6 13h00 à 16h00
Un traitement (massage sur chaise) à raison de 20 minutes. Le massage sur chaise est une technique de massothérapie rapide, pratiquée sans huile et par-dessus les vêtements, sur une chaise ergonomique spécialisée.
Coût : 10,00\$. Maximum 5 personnes.

Quilles G-Plus

Le vendredi 7 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny. Coût : 5,00\$

Tournoi Échec, Crible, Skip Bo, Uno

Le mardi 11 13h00 à 16h00
Aucun talent requis, juste du plaisir

Tournesol en chanson

Le mercredi 12 13h00 à 16h00
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous.

Planification du repas collectif

Le jeudi 13 13h00 à 16h00
Vous êtes inscrit au repas collectif, ensemble nous allons regarder les spéciaux, planifier et magasiner pour le repas du lendemain.

Repas collectif

Le vendredi 14 10h00 à 13h00
Option 1 : On fait la préparation d'une bonne soupe réconfortante, ensuite nous cuisinons un bon repas et nous mangeons tous ensemble. Coût : 6,00\$

Repas collectif

Le vendredi 14 12h00 à 13h00
Option 2 : Nouveauté au Tournesol de la Rive-Nord, vous n'aimez pas cuisiner, une option s'ouvre à vous. Vous êtes membres? Venez briser votre isolement et manger un repas santé cuisiné par les membres au coût de 8,00\$.

Crudités-ciné

Le lundi 17 13h00 à 16h00
Un film d'action ou comédie avec des crudités et trempette pour accompagner.

Méditation pleine conscience

Le mardi 18 13h00 à 16h00
Comment avoir une tranquillité intérieure ?
Nous allons méditer en pleine conscience.

Visite au salon du livre à Montréal

Le mercredi 19 12h30 à 16h00
On peut aller à un salon du livre pour découvrir de nouveaux auteurs, discuter avec eux, trouver des livres pour tous les âges, partager sa passion de la lecture avec d'autres et même découvrir un nouveau passe-temps. Doit dîner avant de quitter. Coût : 12,00\$ transport inclus.

Créativité

Le jeudi 20 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

Dîner au Galerie Rive-Nord & M. Puff

Le vendredi 21 12h00 à 13h15
Choisir un dîner parmi plusieurs casse-croustes au Galerie Rive-Nord et ensuite un dessert chez M. Puff. Remboursement 5,00\$.

Jeux de société & jeux de poches intérieur

Le lundi 24 13h00 à 16h00
Nous avons plein de jeux, alors on en profite pour essayer autre chose.

Discussion partage sur I.A.

Le mardi 25 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous allons discuter sur cette nouvelle technologie, l'intelligence artificielle. C'est quoi et comment peut-elle nous aider au quotidien.

Composition de chanson

Le jeudi 27 13h00 à 16h00
Se rassembler avec un but commun, la composition d'une chanson collective. Une œuvre musicale créée par l'ensemble des membres par des propositions de paroles, de mélodies, de rythmes ou idées d'accompagnement.

Bingo

Le vendredi 28 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.



La musique a de nombreux bienfaits sur la santé mentale de nous tous.