



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'octobre 2025

Activités libres

Les 1,7,16,23 et 27 octobre 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

Marche accompagnée

Le jeudi 2 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.

Cinéma Triomphe

Le jeudi 2 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie.
Coût: 5,00\$

Quilles G-Plus

Le vendredi 3 13h00 à 16h00
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny. Coût : 5,00\$

Marche au sentier de Pointe aux Prairies

Le lundi 6 13h00 à 16h00
Une marche en nature ça vous tente?

Atelier « Comprendre les étiquettes »

Le mercredi 8 13h00 à 16h00
Lire et comprendre l'étiquette des aliments préemballés est un bon moyen de s'informer sur leur valeur nutritive et leur composition.

Feu de camp

Le jeudi 9 13h00 à 16h00
À la suite du dîner nous allons relaxer, échanger et faire cuire des guimauves autour d'un feu de camp.

Jeux ludiques

Le vendredi 10 13h00 à 16h00
Aucun talent requis, juste du plaisir.

Cardio

Les 14 et 28 11h00 à 12h00
Venez participer à des petits exercices adapter pour tous. Chacun son rythme.

Méditation pleine conscience

Le mardi 14 13h00 à 16h00
Nous prenons le temps de voir, d'écouter, de sentir ou même de goûter à ce qui nous entoure. Nous allons méditer en pleine conscience.

L'approche alternative (Série 2 de 2)

Le mercredi 15 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.

Planification du repas collectif

Le jeudi 16 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 17 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 17 12h00 à 13h00
Option 2 : Nouveau 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 avec nous au coût de 8,00\$.

Brin de jasette

Le lundi 20 13h00 à 16h00
Venez vous amuser. Le jeu qui fait parler tout le monde. Répondre à des questions d'intérêts général en toute

Tournesol entre nous

Le mardi 21 13h00 à 16h00
Qu'elles sont les dernières nouvelles en lien avec le Tournesol.

Karaoke

Le mercredi 22 13h00 à 16h00
Quelle chanson vous fera plaisir? Venez chanter avec nous.

Décoration d'Halloween

Le jeudi 23 13h00 à 16h00
Un moment pour s'amuser, pratiquer sa créativité avec la décoration d'Halloween.

Bingo

Le vendredi 24 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Corvée d'automne

Le lundi 27 13h00 à 16h00
Nous préparons le terrain et l'intérieur pour l'hiver. Venez nous aider.

Tournoi Échec, Cribb's, Skip Bo, Uno

Le mardi 28 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeux pour peut-être gagner notre tournoi.

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 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.

Dîner chez Harvey's / programmation

Le jeudi 30 11h30 à 16h00
Un bon burger chez Harvey's à Pointe aux Trembles. Ensuite nous allons préparer l'horaire de novembre. Remboursement 5,00\$.

Film drôle d'Halloween et friandises

Le vendredi 31 12h00 à 16h00
Un film comique d'Halloween, une petite comédie avec un peu de bonbons et choco pour accompagner.

