



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de février 2026

### Café rencontre « Prévention du Suicide »

**Le lundi 2** 13h00 à 16h00

Café Rencontre pour souligner la semaine de prévention du suicide. Sous le thème « Tendre la main, soutenir l'espoir », cette rencontre met de l'avant l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes en détresse.

### Chœur de chants

**Le mardi 3, 10 et 17** 13h00 à 16h00

Le bien-être par la musique est bien connu pour améliorer la santé mentale, physique, sociale et émotionnelle des individus, belle façon de communiquer. Beaucoup de plaisirs à venir.

**Prenez note : Membres préinscrits seulement.**

### Cinéma Triomphe

**Le mercredi 4** 13h00 à 16h00

Venez voir un film récent en bonne compagnie.  
Coût: 5,00\$. Le choix du film va être confirmé le 2 février.

### Atelier « ACEF-Budget »

**Le jeudi 5** 13h00 à 16h00

Atelier présenté par L'ACEF qui est une organisation communautaire offrant de l'information et de l'aide à la gestion des finances personnelles. Les participants sont initiés à une méthode de planification budgétaire simple. Différentes mesures gouvernementales sont aussi présentées. On y trouve enfin quelques trucs pour économiser de l'argent.

### Restaurant L'Étoile & programmation

**Le vendredi 6** 12h00 à 16h00

Choix multiples à un prix raisonnable, bonne poutine au poulet peut-être, ensuite donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de **mars**. Remise de 5,00\$ avec reçu.

### Atelier «Action Autonomie »

**Le lundi 9** 13h00 à 16h00

Un atelier présenté par Action Autonomie sur le vieillissement & la santé mentale » présentation d'une vidéo d'environ 35 minutes suivie d'une discussion avec les participants. Après une pause, une présentation d'une vingtaine de minutes avec power point est suivie d'une nouvelle période de discussion.

### Brin de jasette

**Le mercredi 11** 13h00 à 16h00

Un petit jeu questionnaire. On répond à des questions d'intérêts générales ou « crunchi ».

### Tournesol en chanson

**Le jeudi 12** 13h00 à 16h00

Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.

### Quilles G-Plus

**Le vendredi 13** 13h00 à 16h00

Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir. Coût : 5,00\$

### Jeux de société

**Le lundi 16** 13h00 à 16h00

Petite après-midi entre membres pour découvrir des nouveaux jeux de société ou sortir les vieux. Venez vous amuser.

### Le Tournesol de la Rive-Nord est fermé

**Le mercredi 18** 13h00 à 16h00

L'équipe et le conseil d'administration est en rencontre à l'extérieur avec le regroupement du ROCASML.

### Activités libres & achats pour repas collectif

**Le jeudi 19 et 24** 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.

Ceux inscrits pour cuisiner discutent des recettes et vont faire les achats pour le lendemain.

### Préparation du repas collectif

**Le vendredi 20** 9h45 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\$. Max. 6.**

### Repas collectif

**Le vendredi 20** 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 manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

### Activités Libres

**Le vendredi 20** 13h00 à 16h00

On joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter.

### Fais-moi un dessin

**Le lundi 23** 13h00 à 16h00

Venez vous amuser, formez des équipes et faites deviner des mots en les dessinant, sans parler. Pas besoin d'être un artiste pour jouer, une après-midi amusante pour tous.

### Discussion partage « la santé mentale »

**Le mercredi 25** 13h00 à 16h00

Discussions ouvertes sur différents sujets qui touchent la santé mentale.

### Mon suivi, mon bien-être

**Le jeudi 26** 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.

### Bingo

**Le vendredi 27** 13h00 à 16h00

Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement. Quelques beaux prix seront gagnés.