



Description de la programmation du Tournesol Du mois de janvier 2026

Retrouvailles

Le lundi 5 **13h00 à 16h00**
Venez nous raconter comment ont été votre congé des fêtes et retrouvez les copains pour un bel après-midi.

Chœur de chants

Le mardi 6,13,20,27 **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.

Tournois divers

Le mercredi 7 **13h00 à 16h00**
Une petite compétition amicale, et chacun son jeu préféré.

Cinéma Triomphe

Le jeudi 8 **13h00 à 16h00**
Venez voir un film récent en bonne compagnie.
Coût: 5,00\$. Le choix du film va être confirmé le 6 janvier.

Dîner Galeries Rive-Nord & programmation

Le vendredi 9 **12h00 à 16h00**
Choix multiples à un prix raisonnable aux Galeries Rive-Nord, ensuite donner vos idées pour bâtir avec nous l'horaire de **février**. Remise de 5,00\$ avec reçu.

Brin de jasette

Le lundi 12 **13h00 à 16h00**
Un petit jeu questionnaire. On répond à des questions d'intérêts générales ou « crunchi ».

Activités libres

Le 14, 29 et 30 **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 aux sentiers de la Presqu'île

Le jeudi 15 **13h00 à 16h00**
Petite marche aux sentiers de la Presqu'île, **si la météo le permet.**

Quilles G-Plus

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

Atelier « Santé sexuelle et affective en contexte de vieillissement »

Le lundi 19 **13h00 à 16h00**
Un atelier présenté de façon ludique et interactive offert par le Néo pour personnes de 55 ans+. Il permet notamment de démythifier la sexualité dans un contexte de vieillissement et de faire connaître les services du Néo.

Café-rencontre

Le mercredi 21

13h00 à 16h00

L'animateur choisit un thème et nous en discutons tous ensemble.

Rencontre spéciale

Image & logo du Tournesol de la Rive-Nord

Le jeudi 22

13h00 à 16h00

Comme nous décidons toujours par voix démocratique au Tournesol de la Rive-Nord, l'infographiste va nous présenter les choix inspirer par la rencontre initiale du 15 décembre 2025.

Bingo

Le vendredi 23

13h00 à 16h00

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

Discussion partage

Le lundi 26

13h00 à 16h00

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

Mon suivi, mon bien-être

Le mercredi 28

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.

Activités libres & achats pour repas collectif

Le jeudi 29

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 30

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 30

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.**