



Description de la programmation du Tournesol Du mois de mars 2026

Fais-moi un dessin

Le lundi 2 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.

Chœur de chants

Le mardi 3, 10 et 17, 24 et 31 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.

Prenez note : Membres inscrits seulement.

Brin de jasette

Le mercredi 4 13h00 à 16h00
Question facile, moyenne ou difficile. À vous de choisir.

Marche aux sentiers de la Presqu'île

Le jeudi 5 13h00 à 16h00
Petite marche aux sentiers de la Presqu'île, si la météo le permet.

Restaurant McDonald / programmation

Le vendredi 6 12h00 à 16h00
Trio Big-Mac ou un Trio McValeur, faites votre choix. Ensuite on prépare l'horaire d'avril tous ensemble, venez donner vos idées. Remise de 5,00\$ avec reçu.

Café-rencontre

Le lundi 9 13h00 à 16h00
L'animateur choisit un thème et nous en discutons tous ensemble.

Cinéma Triomphe

Le mercredi 11 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie. Le film va être déterminé lundi, le 9 mars. Coût : 5,00\$

Atelier sur la santé-mentale

Le jeudi 12 13h00 à 16h00
Nous allons discuter de divers sujets en lien avec votre santé mentale.

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\$

Discussion partage

Le lundi 16 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Visite à L'Oratoire St-Joseph

Le mercredi 18 11h00 à 16h00
Le musée de l'Oratoire offre une belle exposition virtuelle, qui met en valeur ses collections ainsi que le patrimoine architectural, artistique et immatériel de ce haut lieu de pèlerinage dédié à Saint Joseph. Coût: 5,00\$ pour le transport. Apportez un sandwich & une boisson dans un sac à dos, nous allons manger sur place à L'Oratoire.

Activités libres & achats pour repas collectif

Le 19 et le 20 mars 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 : 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 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. Coût : 8,00\$. Maximum de 3.

Tournoi

Le lundi 23 13h00 à 16h00
On va avoir le choix du jeu. Une petite compétition amicale qui va gagner ?

Créativité de Pâques

Le mercredi 25 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.

Cabane à sucre

Le jeudi 26 11h00 à 16h00
Au sentier de l'érable, 440 rang Montcalm à Ste-Julienne. Les becs sucrés seront à l'honneur. Coût : 20,00\$

Bingo

Le vendredi 27 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Mon suivi, mon bien-être

Le lundi 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.

Méditation pleine conscience

Le mardi 1 avril 13h00 à 16h00
Qu'est-ce que la méditation pleine conscience? Nous prenons le temps de voir, d'écouter, de sentir ou même de goûter à ce qui nous entoure.

Restaurant Le Petit Québec / programmation

Le jeudi 2 avril 12h00 à 16h00
Choix multiples à un prix raisonnable. Ensuite on prépare l'horaire de mai tous ensemble, venez donner vos idées. Remise de 5,00\$ avec reçu.