



Description de la programmation du Tournesol Du mois d'avril 2026

Mon suivi, Mon bien-être

Le lundi 30 mars et le 27 avril 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.

Chœur de chants

Le mardi 31 mars, 7, 14, 21 et 28 avril 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.

Méditation pleine conscience

Le mercredi 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.

Activités libres & massage avec Daniel

Le mercredi 8 13h00 à 16h00

Activités libres, on joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter. Vous avez des douleurs? Un traitement (massage sur chaise) à raison de 20 minutes. Une technique de massothérapie rapide, pratiquée sans huile et par-dessus les vêtements. Coût : 20,00\$ Minimum 5 personnes.

Discussion partage

Le jeudi 9 13h00 à 16h00

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

Brin de jasette

Le vendredi 10 13h00 à 16h00

Question facile, moyenne ou difficile. À vous de choisir.

Cinéma Triomphe

Le lundi 13 13h00 à 16h00

Venez voir un film récent en bonne compagnie. Le film va être déterminé **vendredi, le 10 avril**. Coût : 5,00\$

Conférence-Santé Mentale 1/6

Le mercredi 15 13h00 à 16h00

Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, la première intitulée « Pour mieux comprendre la santé mentale! »

Activités libres & compétition de jeu de poches

Le jeudi 16 13h00 à 16h00

Activités libres, on joue aux cartes, on jase, on prend un café ou on vient juste discuter. Une petite compétition vous dirait, venez jouer au jeu de poches intérieur.

Quilles G-Plus

Le vendredi 17 13h00 à 16h00

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

Marche au Parc de l'île-Lebel

Le lundi 20 13h00 à 16h00

Petite promenade autour de l'île-Lebel, **si la météo le permet**.

Atelier sur la santé-mentale

Le mercredi 22 13h00 à 16h00

Nous allons discuter de divers sujets en lien avec votre santé mentale.

Activités libres & achats pour repas collectif

Le jeudi 23 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 24 9h45 à 13h00

Option 1 : Nous cuisinons un bon repas et nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00\$. Max. 6.**

Repas collectif

Le vendredi 24 12h00 à 13h00

Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

Tournoi

Le vendredi 24 13h00 à 16h00

On va avoir le choix du jeu. Un petite compétition amicale qui va gagner ?

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 29 13h00 à 16h00

Qu'elles sont les dernières nouvelles en lien avec le Tournesol.

Bingo

Le vendredi 27 13h00 à 16h00

Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Le Café des Cours / programmation

Le vendredi 1 mai 12h00 à 16h00

Choix multiples menu déjeuner. Ensuite on prépare l'horaire de **juin** tous ensemble, venez donner vos idées. Remise de 5,00\$ avec reçu.