



Description de la programmation du Tournesol Du mois de juin 2026

Atelier santé mentale

Le lundi 1 juin 13h00 à 16h00
L'animateur choisit un thème sur la santé mentale et nous en discutons tous ensemble.

Chœur de chants

Les mardis 2 et 9 juin 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

Marche au Parc-Nature Pointe-aux-Prairies

Le mercredi 3 juin 13h00 à 16h00
Petite promenade au parc-nature, **si la météo le permet**.
Coût : Transport 1,50\$

Jeux extérieurs

Le jeudi 4 juin 13h00 à 16h00
Petite après-midi entre membres. Venez vous amuser.

Burger TRN / programmation

Le vendredi 5 juin 12h00 à 16h00
Burgers cuits sur place sur notre BBQ. Ensuite on prépare l'horaire de juillet tous ensemble, venez donner vos idées. Coût: 5,00\$

Atelier « Fraude et Arnaque »

Le lundi 8 juin 13h00 à 16h00
Atelier de sensibilisation pour reconnaître les fraudes et arnaques courantes et adopter les bons réflexes pour s'en protéger.

Discussion partage

Le mercredi 10 juin 13h00 à 16h00
Tous ensemble, nous choisissons un sujet qui nous intéresse pour en apprendre plus, pour donner notre opinion, ou seulement pour jaser.

Mini-Putt

Le jeudi 11 juin 13h00 à 16h00
Est-ce que rigoler comme un enfant vous intéresse? Joignez-vous à nous au **Mini-Putt-Crèmerie Terrebonne!**
Coût : 6,00\$ plus transport.

Activités Libres

Le vendredi 12 juin 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.

Assemblée Générale Annuelle

Le lundi 15 juin 13h00 à 16h00
La journée pour venir voir tout ce que nous avons accompli durant l'année et voter pour le nouveau conseil d'administration. **Apportez votre bouteille d'eau, SVP.**

Brin de jasette

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

Cinéma Triomphe

Le mercredi 17 juin 13h00 à 16h00
Venez voir un film récent en bonne compagnie. Le film va être déterminé lundi le 11 mai. Coût: 6,50\$ incluant transport.

Conférence-Santé Mentale 3/6

Le jeudi 18 juin 13h00 à 16h00
Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, la troisième intitulée « Savoir communiquer pour mieux s'entendre et se comprendre! »

Bingo

Le vendredi 19 juin 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement.

Marche à l'île Lebel

Le lundi 22 juin 13h00 à 16h00
Petite promenade à l'île Lebel, **si la météo le permet**.
Coût : Transport 1,50\$

Party de la Saint-Jean

Le mardi 23 juin 12h00 à 16h00
Nous fêtons la Saint-Jean au Tournesol avec de la musique québécoise, des jeux extérieurs et dîner aux hot-dogs.

Activités Libres

Le jeudi 25 juin 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.

Préparation du repas collectif

Le vendredi 26 juin 9h45 à 13h00
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas et nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00\$. Max. 5.**

Repas collectif

Le vendredi 26 juin 12h00 à 13h00
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

Café Rencontre

Le lundi 29 juin 13h00 à 16h00
L'animateur choisit un thème et nous en discutons tous ensemble.

Mon suivi, mon bien-être

Le mardi 30 juin 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.

Quilles G-Plus

Le jeudi 2 juillet 13h00 à 16h00
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir. Coût : 6,50\$ transport inclus.

Apportez votre dîner / programmation

Le vendredi 3 juillet 12h00 à 16h00
Apportez votre dîner, nous allons dîner dehors. Ensuite on prépare l'horaire d'août et septembre tous ensemble, venez donner vos idées.