



Description de la programmation du Tournesol Du mois de mai 2026

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 pour le dîner.

Créativité Collective & Brin d'humour

Le lundi 4 mai 13h00 à 16h00

Une belle créativité en guise de la semaine de la santé mentale avec des moments rigolos.

Chœur de chants

Les mardis 5,12,19 et 26 mai 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.

Activités Libres

Le mercredi 6 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.

Capsule Courte YouTube & Réflexion

Le jeudi 7 13h00 à 16h00

Nous allons visionner des petites capsules courtes sur YouTube qui nous apporte à la réflexion et discussion de l'importance de chaque geste pour bien soutenir notre santé mentale.

Quilles G-Plus

Le vendredi 8 13h00 à 16h00

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

Brin de jasette

Le lundi 11 13h00 à 16h00

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

Cinéma Triomphe

Le mercredi 13 13h00 à 16h00

Venez voir un film récent en bonne compagnie. Le film va être déterminé lundi le 11 mai. Coût : 5,00\$

Conférence-Santé Mentale 2/6

Le jeudi 14 13h00 à 16h00

Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, la deuxième intitulée « Vivre le lâcher-prise : prise 1, prise 2 et prise 3. »

Jeux de Société

Le vendredi 15 13h00 à 16h00

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

Marche au Parc-Nature Pointe-aux-Trembles

Le mercredi 20 13h00 à 16h00

Petite promenade au parc-nature, **si la météo le permet**. Coût : Transport 1,50\$

Activités libres & achats pour repas collectif

Le jeudi 21 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 22 9h45 à 13h00

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

Repas collectif

Le vendredi 22 12h00 à 13h00

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

Karaoké

Le vendredi 22 13h00 à 16h00

Quelle chanson vous fera plaisir? Venez chanter avec nous.

Café Rencontre

Le lundi 25 13h00 à 16h00

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

Corvée Printanière & Feu de Camp

Le mercredi 27 13h00 à 16h00

Finale la neige nous à quitter, nous allons nettoyer le devant et l'arrière du Tournesol de la Rive-Nord, **si la météo le permet. Nous allons terminer avec un feu de camp et surprises.**

Mon suivi, mon bien-être

Le jeudi 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.

Bingo

Le vendredi 29 13h00 à 16h00

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