



## Description de la programmation du Tournesol Du mois de juillet 2026

### Café Rencontre

**Le lundi 29 juin** 13h00 à 16h00  
Échange autour de la table sur le sujet de l'entraide et la pauvreté.

### 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.

### \* Midi-Musique

**Le 2, 9 & 16 juillet** 11h30 à 13h00  
Un dîner sous le charme de belles interprétations au préau du Centre D'Art Diane-Dufresne. **Apportez votre sandwich, casquette, chaise et une bouteille d'eau.** Le Tournesol va être fermé de 11h30 à 13h00, retour au 294 pour les activités en après-midi.

### Quilles G-Plus

**Le jeudi 2** 13h00 à 16h00  
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir. Coût : 5,00\$

### Apportez votre lunch / programmation

**Le vendredi 3** 12h00 à 16h00  
On mange tout le monde ensemble avant de préparer l'horaire, n'oubliez pas votre lunch ensuite la programmation pour août et septembre.

### Atelier santé mentale

**Le lundi 6** 13h00 à 16h00  
C'est quoi le vieillissement cognitif ? Les troubles cognitifs légers affectent la mémoire et d'autres capacités. Comment bien vieillir en santé.

### Navette Fluviale / Pique-Nique Vieux-Port

**Le mardi 7** 09h30 à 16h00  
**Apportez votre sandwich**  
Aller/retour en bateau de Pointe-aux-Trembles pour arriver aux Vieux-Port. Nous dînerons sur place. N'oubliez pas votre dîner, bouteille d'eau, casquette et crème solaire. Notez que nous allons marcher beaucoup. **Remis au lendemain, si pluie. Inscription jusqu'au 3 juillet, 16h00.**

### Activités libres

**Les 8, 10 et 16** 13h00 à 16h00  
Sortir de l'isolement, venir nous voir et en profiter pour jouer à des jeux avec les autres membres.

### Massage avec Mononcle Daniel

**Le mercredi 8** 13h00 à 16h00  
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.

### Bingo

**Le jeudi 9** 13h00 à 16h00  
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement...

### Préparation du dîner collectif

**Le vendredi 10** 9h45 à 13h00  
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas de poulet et nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00\$. Max. 5.**

### Dîner collectif

**Le vendredi 10** 12h00 à 13h00  
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

### Jeux extérieurs

**Le lundi 13** 13h00 à 16h00  
Petite après-midi entre membres à l'extérieur. Venez vous amuser.

### Tournesol en chanson

**Le mardi 14** 13h00 à 16h00  
Quelle chanson vous fera plaisir? Venez chanter avec nous.

### Discussion vacances

**Le mercredi 15** 13h00 à 16h00  
Discussion de nos trois semaines de vacances, saison estivale, à quoi ressemble ton été ? Quoi faire à petit budget ?

### Dîner champêtre au 294, rue Iberville

**Le vendredi 17** 11h30 à 16h00  
Venez participer à ce sympathique rassemblement, afin d'échanger les vœux de bonnes vacances. Coût : 5,00\$



**BONNES VACANCES 2026**

**SOYEZ PRUDENT & AMUSEZ-VOUS**

**Nous serons de retour  
le lundi 10 août**