



Description de la programmation du Tournesol

Du mois de septembre 2026

Mieux me connaître, mieux vivre

Le lundi 31 août 13h00 à 16h00
Deuxième de douze rencontre (Mon soutien motivationnel). 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

Les mardis 1,8,15,22 et 29 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 2 13h00 à 16h00
Question facile, moyenne ou difficile. À vous de choisir.

Activités libres

Le jeudi 3 et 10 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.

Resto- Iris du Fleuve / programmation

Le vendredi 4 11h00 à 16h00
Casse-croute sur le bord du magnifique Fleuve St-Laurent, nous allons dîner dehors. Choix divers et abordable. Ensuite on prépare l'horaire du mois d'octobre tous ensemble, venez donner vos idées.

Cinéma Triomphe

Le mercredi 9 13h00 à 16h00
Quel film irons-nous voir? Une nouveauté bien entendu. Notez que le film sera choisi lundi le 7 septembre.

Préparation du dîner collectif

Le vendredi 11 9h45 à 13h00
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas que nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00\$. Max. 5.**

Dîner collectif

Le vendredi 11 12h00 à 13h00
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

Karaoké

Le vendredi 11 13h00 à 16h00
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous. On s'amuse tout simplement.

Partage de vécus & Discussion-partage

Le lundi 14 13h00 à 16h00
Un membre va partager son vécu, ensuite nous allons partager un bel après-midi de discussion sur tous les sujets qui vous interpellent.

Marche

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

Le mercredi 16 13h00 à 16h00
Un bol de plein air pour l'esprit, de l'exercice pour le corps. Une invitation à marcher dans les plus beaux sentiers de la région.

Conférence-Santé Mentale 4/6

Le jeudi 17 13h00 à 16h00
Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, la quatrième intitulée « Agir sur la détresse psychologique! »

Quilles G-Plus

Le vendredi 18 13h00 à 16h00
Des parties de quilles entre amis du Tournesol. Rien de sérieux juste du plaisir. Coût : 5,00\$

Atelier santé mentale

Le lundi 21 13h00 à 16h00
Troubles de l'humeur. Nous allons démystifier les différents types de troubles d'humeur.

Divers jeux en anglais

Le mercredi 23 13h00 à 16h00
Pas de formation juste des jeux pour rire pour pratiquer «La langue de Shakespeare » la langue anglaise.

Marche-Passerelle Van-Dun Richard & Resto Le L'Assom

Le jeudi 24 12h00 à 15h00
Une marche pour voir la passerelle qui tisse des liens à l'Assomption et un dîner au restaurant Le L'Assom, remise de 5,00\$ avec reçu. Passerelle Van-Dun Richard situé au 401, Bd de l'Ange-Gardien, L'Assomption.

Bingo

Le vendredi 25 13h00 à 16h00
Venez jouer au bingo et passer une belle après-midi d'amusement quelques beaux prix à gagner.

Mieux me connaître, mieux vivre

Le lundi 28 13h00 à 16h00
Troisième de douze rencontre intitulée (Mieux me connaître, Mieux Vivre). 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.

Verger « La Magie de la Pomme »

Le mercredi 30 10h30 à 16h00
Auto-cueillette de pommes. Apportez-vous quelques dollars car il y a de petites choses que nous pouvons acheter sur place pour se gâter. Petit sac de pommes 10,00\$. N'oubliez pas votre lunch, bouteille d'eau et casquette.

