



## Description de la programmation du Tournesol

### Du mois d'octobre 2026

#### Chœur de chants

**Les mardis 6,13,20 et 27** **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

#### Gymnastique douce avec Julie

**Les jeudis 1<sup>er</sup> et 15** **11h00 à 12h00**  
Gymnastique douce d'une heure, à votre rythme, pour bouger en douceur, améliorer la souplesse et favoriser le bien-être dans une ambiance calme et accessible à tous.

#### Créativité

**Le jeudi 1** **13h00 à 16h00**  
Dans le cadre de notre activité créative, nous décorerons des masques pour l'Halloween et peindrons des roches que nous déposerons dans le sentier du parc de l'Île-Lebel.

#### Resto-Vieux Duluth / programmation

**Le vendredi 2** **11h00 à 16h00**  
Le Vieux Duluth, après plusieurs mois de demande, le voici. Choix divers – menu-midi. Ensuite on prépare l'horaire du mois de novembre tous ensemble, venez donner vos idées.

#### Billard au Sheva's

**Le lundi 5** **13h00 à 16h00**  
Venez jouer au billard avec nous. Coût : 2,50\$ et une consommation non-alcoolisée sur place.

#### Méditation pleine conscience

**Le mercredi 7** **13h00 à 14h00**  
Qu'est-ce que la méditation pleine conscience? Nous prenons le temps de regarder, d'écouter, de respirer dans notre entourage.

#### Activités libres

**Les 7, 9 et le 29** **13h00 à 14h00**  
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.

#### Marche Parc de l'Île-Lebel

**Le jeudi 8** **13h00 à 16h00**  
Une promenade avec une intention, déposer des roches peintes lors de l'activité de créativité afin de souligner la Journée mondiale de la santé mentale.

#### Préparation du dîner collectif

**Le vendredi 9 et le jeudi 29** **9h45 à 13h00**  
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas que nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00\$. Max. 5.**

#### Dîner collectif

**Le vendredi 9 et le jeudi 29** **12h00 à 13h00**  
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00\$. Maximum de 3.**

#### Tournesol en chanson

**Le mercredi 14** **13h00 à 16h00**  
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous. On s'amuse tout simplement.

#### Partage de vécus & Discussion-partage

**Le jeudi 15** **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.

#### Le Tournesol entre nous

**Le vendredi 16** **13h00 à 16h00**  
Qu'elles sont les dernières nouvelles en lien avec le Tournesol.

#### Café Rencontre « Aide médicale à mourir »

**Le lundi 19** **13h00 à 16h00**  
Cet atelier propose un espace d'information et d'échange sur l'aide médicale à mourir, permettra de mieux comprendre.

#### Jardin Botanique—Le Grand Bal des Citrouilles

**Le mercredi 21** **10h45 à 16h00**  
Une belle après-midi de découverte et de photos. Apportez votre lunch et bouteille d'eau. Coût : 10,00\$.