Description de la programmation du Tournesol
Du mois de novembre 2026

Café Rencontre 2/2 « Aide médicale à mourir »

Le lundi 2 **13h00 à 16h00**
Cet atelier propose un espace d'information et d'échange sur l'aide médicale à mourir, permettra de mieux comprendre.



Les voix du Tournesol

Les mardis 3,10,17 et 24 **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

Série sur la santé mentale

Le mercredis 4,11,18 et 25 **11h00 à 12h00**
(Notez : celui du 18, 2 émissions seront diffusées à 10h00)
Un mélange lumineux et touchant entre le drame psychologique et l'humour, centré sur la réhabilitation, la santé mentale et l'empathie.

Cinéma Triomphe

Le mercredi 4 **13h00 à 16h00**
Quel film irons-nous voir? Une nouveauté bien entendu.
Notez que le film sera choisi lundi le 2 novembre. Coût :5,00$

Gymnastique douce avec Julie

Les jeudis 5 et 19 **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.

Activités libres

Les 5,20 et 23 **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.

Resto-Galerie Rive-Nord / programmation

Le vendredi 6 **11h00 à 16h00**
Galerie Rive-Nord. Choix divers et abordable. Ensuite on prépare l'horaire du mois de **décembre** tous ensemble, venez donner vos idées.

Partage de vécus & Discussion-partage

Le lundi 9 **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.

Divers jeux en anglais

Le mercredi 11 **13h00 à 16h00**
Pas de formation juste des jeux pour s'amuser et pour se pratiquer « La langue de Shakespeare » pas de gêne à avoir !

Tournoi

Le jeudi 12 **13h00 à 16h00**
Une compétition conviviale qui se joue dans une ambiance festive et décontractée. Prix à gagner.

Quilles G-Plus

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

Café Rencontre « Dia de los muertos »

Le lundi 16 **13h00 à 16h00**
« Au Mexique on célèbre le *jour des Morts* pour honorer la mémoire de ceux qui sont partis. En cette journée, familles et amis se regroupent pour dédier une journée à leurs proches décédés. »

Créativité

Le mercredi 18 **13h00 à 16h00**
« Le Kintsugi: La beauté dans l'imperfection. » Un art japonais qui consiste à réparer des objets en céramique brisés. Au-delà de la technique, c'est une philosophie qui invite à accepter les défauts et à voir la beauté dans les fissures et les objets réparés.

Conférence-Santé Mentale (5/6)

Le jeudi 19 **13h00 à 16h00**
Formatrice en santé mentale, Caroline Lemieux nous offre une série de conférences, le cinquième intitulé « Se libérer des pensées intrusives! »

Préparation du dîner collectif

Le vendredi 20 **9h45 à 13h00**
Option 1 : Nous cuisinons un bon repas que nous mangeons tous ensemble. **Coût : 6,00$. Max. 5.**

Dîner collectif

Le vendredi 20 **12h00 à 13h00**
Option 2 : Venez manger un repas santé cuisiné par les membres. **Coût : 8,00$. Maximum de 3.**

Brin de jasette

Le mercredi 25 **13h00 à 16h00**
Question facile, moyenne ou difficile. À vous de choisir

Tournesol en chanson

Le jeudi 26 **13h00 à 16h00**
Préparez vos chansons que vous aimeriez chanter avec nous. On s'amuse tout simplement.

Bingo

Le vendredi 27 **13h00 à 16h00**
Venez jouer au bingo déguiser ou pas et passer une belle après-midi d'amusement, quelques beaux prix à gagner et des gâteries seront offertes.

Mon suivi-Mon bien-être

Le lundi 30 **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.