

# Programmation du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

## Septembre à décembre 2011

CALENDRIER DES ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES - SEPTEMBRE 2011  
Chelmsford : 705 855-8084 Hanmer : 705 969-5560 Sudbury : 705 670-2166  
À moins d'avis contraire le calendrier est en vigueur du 12 septembre au 9 décembre 2011

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### **Yoga mobilité réduite**

Au CSCGS, Sudbury, à 13 h 30 tous les lundis.

Au CSCGS, Chelmsford, à 10 h tous les lundis.

Au Club de l'âge d'or de la Vallée Hanmer à 9 h tous les mercredis.

#### **Yoga tous les niveaux**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h 30 tous les lundis.

#### **Yoga fortifiant**

Au CSCGS, Sudbury à 10 h tous les vendredis.

#### **Yoga débutant**

Au CSCGS, Chelmsford à 10 h 30 tous les mardis pour le bas du corps.

Au CSCGS, Chelmsford à 10 h 30 tous les mercredis pour le haut du corps.

#### **Yoga en soirée**

Au CSCGS, Sudbury à 17 h 30 tous les mardis.

#### **PIED**

Au CSCGS, Sudbury à 10 h tous les mardis et 13 h 30 tous les jeudis.  
Au CSCGS, Chelmsford à 13 h 30 tous les mercredis et les vendredis.

#### **PIED santé**

Au CSCGS, Sudbury à 10 h tous les jeudis excepté le 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre. Un cours d'exercice qui reprend les mêmes modules du cours PIED à chaque semaine. Pour les anciens participants du cours PIED.

#### **Entraînement avec poids et haltères**

Au CSCGS, Sudbury à 13 h 15 tous les mardis.

Au CSCGS, Chelmsford à 9 h tous les vendredis.

#### **Tai Chi**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h tous les mercredis.

#### **Aérobic modérée**

Au CSCGS, Sudbury à 10 h tous les mercredis.

#### **Exercices physiques variés**

Au CSCGS, Sudbury à 11 h tous les mercredis.

#### **Danse Clogging**

Au CSCGS, Chelmsford à 13 h tous les lundis.

#### **Yoga et Tai Chi**

Au Club accueil âge d'or d'Azilda à 9 h tous les jeudis. Ouvert à tous, hommes et femmes. Différents niveaux de flexibilité.

#### **Exercices pour personnes souffrant d'arthrite**

Au CSCGS, Chelmsford à 11 h tous les vendredis.

#### **Groupe de plein air**

À la salle des Chevaliers de Colomb, Hanmer à 9 h tous les jeudis.

### **GPS en soirée**

À la Salle des Chevaliers de Colomb, Hanmer, tous les lundis jusqu'au 3 octobre.

### **GPS**

À la Salle des Chevaliers de Colomb, Hanmer, à 9 h tous les mercredis.

### CLINIQUE BIEN-ÊTRE

#### **Hypertension**

Au CSCGS, Chelmsford, chaque 2e vendredi à 9 h à partir du 16 septembre. Infirmière est sur place pour prendre votre tension artérielle.

### DÎNERS

Au CSCGS, Sudbury, à 12 h tous les mercredis, jeudis et vendredis. 6 \$ la personne.

Au CSCGS, Chelmsford, à 12 h tous les mercredis et vendredis. 6 \$ la personne.

### ARTISANAT/ARTS

#### **Scrapbooking, broderie suédoise, broderie sur cartes....**

Au Valley East Youth Centre, à 13 h tous les lundis.

#### **Artisanat**

Au CSCGS, Sudbury, à 10 h tous les jeudis.

Au CSCGS, Chelmsford, à 10 h tous les vendredis.

#### **Club de peinture :**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h 30 tous les lundis.

#### **Peinture débutant**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h à partir du 4 octobre tous les mardis.

#### **Crayon et encre**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h 30 tous les jeudis.

#### **Groupe de peinture Artiste détra...k**

Au CSCGS, Sudbury à 13 h tous les jeudis.

#### **Troupe de théâtre Jeune de cœur**

Au CSCGS, Sudbury à 13 h tous les mercredis.

### PRÉSENTATIONS

#### **Sessions sur le diabète**

Un cours offert en 5 sessions informatives sur le diabète. Veuillez noter que la livraison du cours dépend du nombre de participants inscrits.

Au CSCGS, Chelmsford, pour vous inscrire ou pour détails : Christine au 705 855-1513

Au CSCGS, Hanmer, pour vous inscrire ou pour détails : Christine au 705 969-5560.

### SOCIAL

#### **Halte-accueil pour les personnes handicapées**

Au CSCGS, Chelmsford de 9 h 30 à 13 h tous les mardis.

#### **Jeu de poches**

Au CSCGS, Sudbury. Jour et heure à déterminer.

#### **Club Joie de vivre**

Au CSCGS, Sudbury à 13 h tous les vendredis. Du bon temps entre amis. Léger goûter servi. Pour détails : 705 566-6372 ou 705 566-7673.

### PROGRAMMATION ADULTE

#### **L'envie du changement**

Un atelier pratique qui vise à modifier votre relation avec la nourriture.

♦ Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

♦ Du 26 octobre au 23 novembre

Pour détails : Léna Laberge, Dt.P ou Doris Morrison, Travailleuse sociale Ins-crite au 705 670-2166.

#### **Cuisine éducative**

Au Neil's Independent, Hanmer chaque 4e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30. Pour détails : Christine au 705 969-5560.

#### **Cuistots avertis**

Au CSCGS, Sudbury à 13 h 30 le dernier mardi du mois.

#### **Découvertes en ordi**

Au CSCGS, Sudbury à 9 h tous les mercredis.

#### **Cours d'informatique offerts par le Centre Alpha**

Au CSCGS, Chelmsford à 18 h à partir du 20 septembre.

### PROGRAMMATION JEUNESSE

#### **Cours de cuisine pour les 6 à 9 ans**

Au CSCGS, Chelmsford à 15 h du 13 septembre au 11 octobre  
À Hanmer, à 15 h du 26 octobre au 23 novembre.

#### **Cours de cuisine pour les 10 à 13 ans**

Au CSCGS, Chelmsford à 15 h du 25 octobre au 22 novembre.  
À Hanmer à 15 h du 14 septembre au 12 octobre.

#### **Cours d'autonomie**

À Hanmer à 15 h du 29 septembre au 27 novembre.

Au CSCGS, Chelmsford à 15 h du 10 novembre au 8 décembre.

#### **Échange de costume d'Halloween**

Le samedi 1er octobre, endroit à déterminer. Vous pouvez faire un don de vos costumes à un des sites du CSCGS.

#### **Cours de gardiennage pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans.**

Le vendredi 30 septembre ou le lundi 21 novembre. 25 \$ par personne. L'inscription est limitée à seulement 15 jeunes. Pour détails et inscription : Janet au 705 855-8084 ou 705 969-5560.

### PETITE ENFANCE

#### **Massage pour bébé**

Techniques de massage démontrées aux parents. Pour détails : Gaetane au 705 670-2166

#### **Cours prénatal et soutien à l'allaitement**

Offert en 1 session de 4 h. Pour détails ou pour vous inscrire : Gaetane au 705 670-2166.

#### **Accompagnement individuel**

Service pour aider les parents. Pour détails : Rayside-Balfour et Vallée-Est - Janet au 705 855-8084 ou Sudbury et autres régions - Gaetane au 705 670-2166.

#### **Maman et bébé en forme**

Activité physique et mouvements de relaxation pour maman et bébé. Pour détails : Janet au 705 855-8084.

### PROGRAMMATION FEMMES

#### **Entre femmes**

Au CSCGS, Sudbury, le mardi aux 2 semaines de 13 h à 14 h 30 à partir du 20 septembre. Le programme accueille toute femme désirant poursuivre son développement personnel et bâtir son réseau social. Des activités et présentations sont offertes dans le but de briser l'isolement et approfondir ses connaissances. Pour détails: Doris au 705 670-2166.

### FORMATION

#### **Premiers soins et Réanimation cardio-respiratoire (RCR) Niveau C-certification**

Au CSCGS, Sudbury le 30 septembre (18 h à 21 h) et 1er octobre de (8 h 30 à 15 h 30) (50\$)

#### **RCR seulement (25\$) (30 septembre)**

Certificat débutant ou ré certification. Pour vous inscrire : Vickie au 705 670-2166.

### DONS

La Clinique du coin accepte toujours les produits d'hygiène personnelle (shampooing, savon, pâte dentifrice, désodorisant...). Les couches pour adultes et les serviettes sanitaires de toutes les grandeurs sont aussi en grande demande. Vous pouvez apporter vos dons à la Clinique du coin ou au Centre de santé de votre région. Pour plus de renseignements : Clinique du coin au 705 673-3721.

Nous sommes à la recherche de gens qui aimeraient s'impliquer bénévolement et tricoter des bas, tuques et mitaines pour les enfants et familles démunies de la région. Si vous êtes intéressé ou si vous voulez faire un don de laine veuillez contacter Vickie au 705 670-2166.

**Pour rejoindre Vickie on compose le 705 670-2166 à Sudbury (mardi, mercredi, jeudi et vendredi) ou 705 855-8084 à Chelmsford le lundi.**