



Calendrier communautaire - site de Vallée-Est

688, rue Emily, Hanmer 705.969.5560

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 8 janvier au 30 mars 2018

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 10 h	Groupe de GPS et de Géocache – Ce programme offre une composante théorique et pratique avec des marches en plein air en se servant du GPS.
10 h à 11 h	Exercices pour hommes – Un programme d'activité physique adapté à votre capacité. Venez améliorer et conserver votre santé, une façon amusante de rester en forme.
18 h à 20 h	Badminton – (École Notre Dame) Venez-vous joindre à nous à partir du 8 janvier 2018, dans le gymnase de l'école Notre-Dame au 4503 rue Dennie à Hanmer.
Mardi	
9 h 30 à 11 h 30	Méditation - débutant – Une technique mentale très simple, naturelle et sans effort qui procure de profonds bienfaits au niveau de la santé mentale, physique et émotionnelle. Une composante éducative a été ajoutée.
13 h 30 à 15 h 30	P.I.E.D. – Un programme d'exercice et d'équilibre offert deux fois par semaine pendant douze semaines et qui contribue à la prévention des chutes.
Mercredi	
9 h 30 à 11 h	Yoga à mobilité réduite (Club Âge d'Or de Vallée-Est) - exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement. Le niveau de difficulté est adapté à la capacité de la personne.
13 h 30 à 14 h 30	Exercices pour bien vieillir – Un programme d'exercices simples niveau débutant à intermédiaire pour se garder en forme, améliorer l'équilibre et réduire les douleurs articulaires tout en s'amusant. Débutant le 1 février 2018.
18 h 30 à 19 h 45	Yoga sur matelas pour débutant – Des exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir votre niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale.
Jeudi	
9 h 30 à 12 h 00	P.I.E.D. – Un programme d'exercice et d'équilibre offert deux fois par semaine pendant douze semaines et qui contribue à la prévention des chutes.
18 h à 20 h	Pickleball – (École Notre-Dame) – Ce jeu combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. L'équipement est disponible sur place. Une activité physique amusante selon votre capacité. Venez jouer avec nous!
Vendredi	
11 h à 12 h Deuxième vendredi du mois	Café social – Une série de présentations gratuites sur divers sujets touchant la santé et ses composantes. Nous invitons la communauté à venir participer. Vendredi 12 janvier : Caisse Populaire – Testaments et procurations Vendredi 9 février : Paul-André Gauthier – Comment faire face aux défis Vendredi 9 mars : Christine Germain – Mois de la nutrition





Activités ponctuelles - Hiver 2018

Les activités se dérouleront au site de Vallée-Est à moins d'avis contraire.

688, rue Emily, Hanmer On, P3P 1E4 (705) 969-5560

Date	Heure	Activités
2 octobre 2017 au 28 mars 2018	Voir aréna pour les détails quant à l'horaire	Patinage public La Ville du Grand Sudbury fournit des occasions de patinage public aux citoyens. Les horaires de patinage par catégories d'âge varient selon les arénas. Aucun frais pour les Aînés (65+).
Les dates d'ouverture dépendent des conditions météorologiques.		Patinage en plein air Lacez vos patins et profitez du plein air sur les patinoires communautaires de Hanmer (Elmview, Farmdale, Rue Theresa ou Valley Access sur la rue East) ou de Val Caron (Carol Richard sur la rue George ou Sunnyside sur la rue Maple).
Le vendredi 2 février 2018 à Chelmsford Le vendredi 2 mars 2018 à Sudbury	9 h à 15 h 30	Journal créatif pour adolescents Viens découvrir l'expression de tes émotions et de tes pensées en utilisant des techniques du journal créatif, de l'activité physique et de la nutrition. Ça se passe au Centre de santé communautaire du Grand Sudbury, site de Chelmsford et Sudbury cet hiver. C'est gratuit, donc téléphone-nous pour t'inscrire! (705) 855-8084
2 février, 2 mars, 16 mars 2018	9 h à 16 h 30	Cours de gardiennage Offert lors des journées pédagogiques scolaires pour les jeunes de 11 à 17 ans au coût de 25 \$ par enfants. Inscrivez-vous en téléphonant les coordonnées ici-bas.
La fin de semaine du 17, 18 et 19 février		Allez à la pêche Avec ses 330 lacs, le Grand Sudbury offre plein d'endroits où taquiner le poisson. La fin de semaine du jour de la Famille est un des deux moments de l'année où les résidents de l'Ontario peuvent légalement pêcher sans permis n'importe où dans la province. Tentez votre chance à la pêche sur glace cet hiver!
Mars 2018		Mois de la nutrition « Découvrir le pouvoir des aliments - voir comment les aliments peuvent nourrir, faire découvrir, prévenir, guérir et nous rassembler. » Activités à venir pour souligner le thème de cette année.

Attention : lorsque les autobus scolaires sont annulés, la programmation du Centre de santé communautaire est annulée

Pour renseignements et inscription : Janet Daigle, 705-969-5560 au poste 208

www.santesudbury.ca

