



**Calendrier communautaire Site de Chelmsford**  
**26, rue Main Est, Chelmsford On, P0M 1L0 705.855.8084**

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

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga avec modification</b> – les participants apprennent des exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir leur santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Le niveau de difficulté du cours est adapté selon la capacité de la personne.
13 h à 15 h	<b>Danse en ligne</b> – danse sociale qui consiste à danser sur des rythmes de musique country. Une bonne façon de faire de l'exercice physique tout en s'amusant.
<b>Mardi</b>	
9 h 30 à 11 h 30	<b>Cercle de tambours</b> - un groupe de personnes qui se réunit pour jouer de la musique de façon récréative grâce à des tambours portatifs et des instruments de percussion. Frapper sur un tambour, c'est bon pour vous!
12 h à 13 h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté.
13 h 15 à 15 h 15	<b>Dans ma cuisine</b> – un programme de 4 semaines pour les personnes avec besoins spéciaux. <b>Du 6 au 27 février.</b> Cette année le thème de cuisson est les quatre saisons.
<b>Mercredi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga débutant</b> - les participants apprennent des exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir leur niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Il y a 4 routines d'exercices pour ce programme.
13 h à 15 h	<b>Méditation débutant</b> – 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 pour aider à faire le cheminement personnel.
<b>Jeudi</b>	
10 h à 12 h	<b>Musclez vos méninges</b> - Ce programme s'adresse aux aînés de 55 ans et plus qui sont préoccupés par une perte de mémoire et qui cherchent des trucs concrets pour se garder alertes. Venez secouer vos méninges <b>du 22 février au 5 avril 2018.</b>
<b>Vendredi</b>	
9 h 30 à 11 h	<b>Méli-mélo – Pour tous les niveaux</b> - exercices de réchauffement et une séance d'entraînement suivie d'exercices de relaxation; permet aux gens d'avancer à leur rythme, de travailler différents groupes musculaires et de maintenir un niveau de bien-être physique.
10 h à 15 h	<b>Artisanat</b> –un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide dans différents projets artisanaux tels que : techniques de broderie sur carte, broderie suédoise, tricot et autres. Ceci afin d'augmenter ou de conserver la motricité fine et briser l'isolement.
11 h à 11 h 50	<b>Café social</b> – 1 <sup>er</sup> vendredi de chaque mois. Divers sujets sont abordés touchant la santé et ses composantes. Nous invitons la communauté à participer de façon active dans ces sessions.
12 h à 13 h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté.



## Activités ponctuelles Janvier à mars 2018

**Les activités se dérouleront au site de Chelmsford (26, rue Main Est) à moins d'avis contraire**

Date	Heure	Activités
2 février 2018 à Chelmsford 2 mars 2018 à Sudbury	9 h à 15 h 30	<b>Journal créatif pour adolescents</b> 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!
2 février, 2 mars, 16 mars 2018	9 h à 16 h 30	<b>Cours de gardiennage</b> Offert lors des journées pédagogiques scolaires pour les jeunes de 11 à 17 ans au coût de 25 \$ par enfants, appeler pour vous inscrire!
le 4e lundi de chaque mois	18 h 30 à 21 h	<b>Réseau d'action communautaire</b> Nous sommes un groupe de résidents qui tiennent notre communauté à cœur. Nous aimerions faire en sorte qu'elle puisse continuer à s'épanouir, et qu'elle soit le meilleur endroit pour vivre. Venez vous impliquer avec votre communauté. <b>Endroit</b> : Club 50, 25 rue Main Ouest, Chelmsford
La fin de semaine du 17, 18 et 19 février		<b>Allez à la pêche</b> 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!
1 mars	16 h 30	<b>Journée internationale de la femme</b> Soirée pour souligner la Journée internationale de la femme Club d'accueil - Azilda
Mars 2018		<b>Mois de la nutrition</b> « 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 : 705.855.8084

[www.santesudbury.ca](http://www.santesudbury.ca)

