



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 11 septembre au 8 décembre 2017

Heure	Programme
Lundi	
10 h à 11 h 30	Yoga avec la chaise – 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	Danse en ligne – Une activité sociale qui consiste à danser sur des rythmes de musique country. Une bonne façon de faire de l'exercice tout en s'amusant.
Mardi	
9 h 30 à 11 h 30	Cercle de tambours - Jouer du tambour et chanter sont des moyens de guérir son corps et son esprit.
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
13 h à 15 h	Bricolage pour personnes avec besoins spéciaux - Avec le bricolage nous pouvons travailler sur l'aspect social, la communication, le partage, l'interaction avec les autres.
Mercredi	
10 h à 11 h 30	Yoga débutant - 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 30 à 15 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 pour aider à faire du cheminement personnel.
Jeudi	
10 h 00 à 15 h 00	Club de peinture - Un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et on peint ensemble.
10 h à 11 h 30	P.I.E.D santé : Un programme de prévention des chutes pour personnes qui ont complété le programme P.I.E.D. Venez-vous joindre à nous pour un cours de 5 semaines et remettez-vous en forme. Veuillez-vous inscrire auprès de Desneige au 705-855-8084 poste 210.
Vendredi	
10 h à 15 h	Artisanat –Un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide avec différents projets artisanaux tels que : techniques de broderie sur carte, broderie suédoise, tricot et autres. Ceci afin de briser l'isolement et d'augmenter ou conserver la motricité fine.
11 h à 11 h 50	Café social – 1 ^{er} 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	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.





Activités ponctuelles Septembre à décembre 2017

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

Date	Heure	Activités
Les jeudis du 21 septembre au 26 octobre	13 h à 15 h 30	<u>Vivre en santé avec une maladie chronique en septembre 2017</u> Un programme de six semaines, appelé « Optimisation de la vie, mieux vivre avec une maladie chronique », est offert par le Centre de réadaptation cardiaque deux fois par année. L'atelier, d'une durée de 2 ½ heures, se déroule une fois par semaine pendant six semaines. Ce programme est sans frais.
3 octobre	10 h à 13 h	Activité de la santé communautaire et du bien-être Lancement de la nouvelle programmation.
Les jeudis du 26 octobre au 16 novembre	13 h à 16 h	Journal créatif La méthode du Journal créatif est une façon de tenir son journal personnel qui combine l'écriture, le dessin et le collage. Cet outil stimulant et flexible permet d'accéder ses ressources intérieures et développer sa créativité. Un programme gratuit de 4 semaines, fournitures incluses. L'inscription est obligatoire. Communiquez avec Caroline au 855-8084.
Vendredi le 8 décembre	11 h à 14 h	Dîner de Noël 11 h ouverture 11 h 15 Danse en ligne et Cercle de tambour 12 h Dîner 13 h Tirage 50/50 Vente de billet : 9 \$ la personne (en novembre) Réservation requise
le 4e lundi de chaque mois	18 h 30 à 21 h	Réseau d'action communautaire 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. Endroit : Club 50, 25 rue Main Ouest, Chelmsford

Pour renseignements et inscription : 705.855.8084

www.santesudbury.ca

