



Calendrier communautaire - site de Sudbury (19, chemin Froad)

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du **11 septembre à la mi-décembre.**

| Heure | Programme |
|-------------------|---|
| Lundi | |
| 9 h à 15 h | Club de peinture – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. |
| 9 h 30 à 11 h | Yoga pour tous les niveaux – un cours de yoga offert par Lise Brown pour les gens de tous les niveaux de yoga. |
| 9 h 30 à 11 h 30 | Goûter au changement : Un atelier pratique qui vise à modifier votre relation avec la nourriture. (16, 23 et 30 octobre et le 6 et 13 novembre) Inscription requise : 705-670-2274 poste 207 |
| 18 h à 19 h | Course en santé – un cours de course au Collège Boréal et les environs en préparation pour la course Courir pour se souvenir en novembre. (début le 25 septembre) |
| Mardi | |
| 9 h à 12 h | Cours de peinture débutant – un programme pour les gens qui veulent apprendre des techniques de peinture à l'huile. |
| 10 h à 11 h 30 | Cours PIED – un programme de 12 semaines, deux jours semaine, qui vise à améliorer l'équilibre, la force, la flexibilité et la densité des os. Exercice de groupe, à domicile et capsule sur la prévention des chutes. (début le 12 septembre) |
| 10 h 30 à 12 h | Cours de cerceaux - un programme d'exercices variés avec des cerceaux. |
| 13 h à 16 h | Courtepointe – un programme pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou juste venir coudre dans une atmosphère sociale. |
| Mercredi | |
| 9 h à 12 h | Exercices variés – un programme d'exercices variés qui comprend : taïchi, aérobie modéré et jeu de poche. |
| 12 h à 13 h | Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté. (début le 13 septembre) |
| 13 h à 16 h | Troupe de théâtre – un regroupement d'adultes qui font du théâtre populaire pour éduquer la population francophone sur des sujets reliés à la santé tout en favorisant la santé des francophones du Grand Sudbury et du nord. (début en octobre) |
| 17 h à 18 h 30 | Yoga - un cours de yoga offert par Lise Brown pour les gens de tous les niveaux de yoga. |
| 18 h à 19 h | Course en santé – un cours de course au Collège Boréal et les environs en préparation pour la course Courir pour se souvenir en novembre. (début le 25 septembre) |
| Jeudi | |
| 9 h à 15 h | Artisanat – un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide avec du tricot et différents projets artisanaux. |
| 10 h à 11 h | Cours PIED – prévention des chutes |
| 12 h à 13 h | Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté. |
| Vendredi | |
| 10 h à 12 h | Yoga fortifiant - pour les personnes qui ont subi un accident cérébral vasculaire avec faible mobilité et/ou paralysie d'un côté en état stable. Vous apprendrez les techniques de respiration et de relaxation, des exercices d'étirement en utilisant l'environnement. |
| 12 h à 13 h | Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté. |
| 13 h à 16 h | Club Joie de vivre – les membres de ce club social d'âge d'or se rencontrent pour jouer aux cartes. Pour détails, composez le 705.566.6372 ou 705.566.7673 |
| 18 h 30 à 21 h 30 | Activités physiques pour immigrants francophones – Rencontrez d'autres gens de la communauté tout en jouant le sport le plus populaire au monde. Ce programme a lieu au gymnase du Collège Notre Dame, 100 rue Lévis, Sudbury. |





Activités ponctuelles septembre à décembre

Les activités se dérouleront au CSCGS, site de Sudbury (19, chemin Froad) à moins d'avis contraire.

| Date | Heure | Activités |
|------------------------------|------------------|---|
| 5 octobre | 10 h à 13 h | Inscription à la programmation communautaire |
| 25 octobre au 15 novembre | 9 h 30 à 12 h 30 | <u>Journal créatif</u> 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 Michelle au 705-670-2274. |
| 20 au 24 novembre | | Session de confection de tire avec les élèves pour célébrer la Ste-Catherine |
| 24 novembre | 12 h | Dîner pour souligner la fête de la Ste-Catherine – réservation requise en composant le 705-670-2166 |
| 12 oct., 9 nov., 7 déc. | 11 h à 12 h | Café social - présentation sur les sujets touchant la santé et ces déterminants |
| | | |

Renseignements et inscription : 705-670-2166

www.santesudbury.ca



Centre de
santé communautaire
du Grand Sudbury

Financé par :



Ontario

Réseau local d'intégration
des services de santé
du Nord-Est