



Calendrier communautaire - site de Vallée-Est

688, rue Emily, Hanmer 705.969.5560

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 11 septembre au 8 décembre 2017

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 secondaire Horizon) Apporter votre raquette et venez-vous joindre à nous dans le gymnase de l'école au 1650, chemin Valleyview à Val Caron.
Mardi	
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.
18 h 15 à 19 h 30	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.
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 15 h	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.
Jedi	
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.





Activités ponctuelles - Automne 2017

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
Les mardis 19 septembre au 10 octobre	9 h 30 à 12 h 30	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 Desneige ou Nathalie au 969-5560.
Le jeudi 21 septembre 2017	Toute la journée	Journée sans émissions « ZeDay » Ne pas utiliser ou brûler de l'essence ou du charbon. Réduire (ou éliminer) l'utilisation de l'électricité produite par les combustibles fossiles. Ne mettre personne en danger : tous les services essentiels et d'urgence fonctionnent comme d'habitude. Faire de son mieux, avoir du plaisir, profiter de la journée! Renseignements : http://zeroemissionsday.org/
Le vendredi 22 septembre 2017	Toute la journée	Célébrez la Journée mondiale sans voiture Les citoyens sont encouragés à laisser leur voiture à la maison. Il s'agit d'une activité annuelle qui a pour objectif de réduire la dépendance sur les automobiles et qui jouit de l'appui de l'Union européenne, des Nations Unies, du gouvernement du Canada et des leaders de plus de 1 500 villes du monde. Renseignements (en anglais seulement) : http://www.worldcarfree.net/
Le 25 au 30 septembre 2017	8 h à 17 h	Semaine gratuite au dépotoir Vallée-Est Les résidents de Capreol, Val-Caron, Val-Thérèse, Hanmer et de Blezard Valley peuvent apporter leurs déchets ménagers inoffensifs au site d'enfouissement de Vallée-Est (chemin Landfill Site, à la hauteur de la promenade Gravel).
Le mercredi 4 octobre 2017	10 h à 13 h	Activité de la santé communautaire et du bien-être Lancement de la nouvelle programmation.
Le samedi 21 octobre 2017	8 h 30 – 15 h 30	Dépôt de déchets domestiques dangereux Ne jetez pas vos déchets dangereux à la poubelle, dans l'évier ou dans les égouts. Apportez-les au dépôt de déchets domestiques dangereux au 1853, rue Frobisher, Sudbury, ON. Pour obtenir des renseignements additionnels, veuillez communiquer avec les Services municipaux au 3-1-1 ou consulter le site Web à www.grandsudbury.ca/gestiondesdechets .

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

www.santesudbury.ca

