



Calendrier communautaire - site de Sudbury (19, chemin Froot)  
**À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 8 janvier au 25 mai 2018**

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
9 h à 15 h	<b>Club de peinture</b> – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre, ce programme comprend une session d'activité physique.
9 h 30 à 11 h	<b>Yoga pour tous les niveaux</b> – un cours de yoga offert par Lise Brown pour les gens de tous les niveaux de yoga
<b>Mardi</b>	
9 h à 12 h	<b>Cours de peinture débutant</b> – un programme pour les gens qui veulent apprendre des techniques de peinture à l'huile. Ce programme comprend une session d'activité physique.
10 h à 11 h	<b>Pieds santé</b> - Un programme de prévention des chutes pour personnes qui ont complété le programme P.I.E.D. <b>Débutant le 30 janvier 2018</b>
10 h 30 à 12 h	<b>Cours de cerceaux</b> - un programme d'exercices variés avec des cerceaux.
13 h à 16 h	<b>Courtepointe</b> – un programme pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou juste venir coudre dans une atmosphère sociale. Ce programme comprend une session d'activité physique.
<b>Mercredi</b>	
9 h à 12 h	<b>Exercices variés</b> – un programme d'exercices variés qui comprend : taïchi, aérobic modéré et jeu de poche.
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 à 16 h	<b>Troupe de théâtre</b> – 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.
17 h à 18 h 30	<b>Yoga</b> - un cours de yoga offert par Lise Brown pour les gens de tous les niveaux de yoga.
<b>Jeudi</b>	
9 h à 15 h	<b>Artisanat</b> – un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide avec du tricot et différents projets artisanaux. Ce programme comprend une session d'activité physique.
11 h à 12 h	<b>Café social</b> – 2 <sup>e</sup> jeudi 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.
<b>Vendredi</b>	
10 h à 12 h	<b>Yoga fortifiant</b> - 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	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert pour les participants des programmes ainsi que les gens de la communauté.
13 h à 16 h	<b>Club Joie de vivre</b> – 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	<b>Activité physique pour immigrants francophones</b> – École secondaire MacDonald Cartier.



## Activités ponctuelles Janvier à juin 2018

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

Date	Heure	Activités
2 février à Chelmsford  2 mars à Sudbury	9 h à 15 h 30	<b>Atelier de 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. C'est gratuit, donc téléphone-nous au 705-670-2166 pour t'inscrire!
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.
1 mars	16 h 30	<b>Soirée pour souligner la Journée internationale de la femme</b> Club d'accueil – Azilda Pour de plus amples renseignements téléphonez le 705-670-2166 après le 3 février 2018
30 avril au 4 mai		<b>Semaine de la santé mentale</b> N'oubliez pas de visiter le kiosque de santé mentale dans nos trois sites.
22 juin	12 h	<b>Dîner de la St-Jean</b> Pour de plus amples renseignements téléphonez le 705-670-2166 après le 3 février 2018

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

Renseignements et inscription : 705-670-2166

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

