



Calendrier communautaire
Site de Chelmsford, 26 rue Main Est, 705.855.8084

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 2 avril au 8 juin 2018

Heure	Programme
Lundi	
10 h à 11 h 30	Yoga avec chaise – un programme dans lequel vous utilisez une chaise pour vous aider avec les postures en toute sécurité et sérénité. Le niveau de difficulté du cours est adapté selon la capacité de la personne.
13 h à 15 h	Danse en ligne – un groupe de 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.
Mardi	
9 h 30 à 11 h 30	Cercle de tambours – un groupe de personnes qui se réunit pour jouer de la musique avec des tambours portatifs et des percussions. L'accent n'est pas mis sur la performance, mais sur l'épanouissement et le bien-être du groupe.
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 30	Club de peinture – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et on peint ensemble.
Mercredi	
10 h à 11 h 30	Yoga débutant – un programme d'exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir le niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale.
13 h 30 à 15 h 30	Méditation pour 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 le cheminement personnel.
Jedi	
13h30 à 14h30	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.
Vendredi	
9 h 30 à 11 h	En équilibre – un programme débutant pour travailler l'équilibre qui permet de renforcer les muscles, de les tonifier et d'améliorer sa réactivité. Dans la vie quotidienne, maîtriser son équilibre peut diminuer les risques de blessures.
10 h à 15 h	Artisanat – un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide avec différents projets artisanaux. Ceci afin d'augmenter ou de conserver la motricité fine et briser l'isolement.
11 h à 11 h 50	Café social – le premier vendredi de chaque mois. Divers sujets touchant la santé et ses composantes sont abordés. Nous invitons la communauté à participer de façon active à 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 Date : avril à juin 2018

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

Date	Heure	Activités
16 avril et 18 juin	9 h à 16 h 30	Cours de gardiennage Offert lors des journées pédagogiques scolaires pour les jeunes de 11 à 17 ans, appeler pour vous inscrire, le lieu est déterminé selon la demande. Pour de plus amples renseignements téléphonez le 705.969.5560
7 mai au 11 mai		Semaine de la santé mentale N'oubliez pas de visiter le kiosque de santé mentale dans nos trois sites.
8 juin	11 h à 13 h 30	Dîner fin de programmation Exposition projets d'art et un spectacle avec le groupe de danse en ligne et cercle de tambour. Les billets seront en vente dès le 4 mai 2018
22 juin	11 h	Assemblée générale annuelle du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury. (réservation requise)
	12h	Dîner de la St-Jean (réservation requise) Pour de plus amples renseignements téléphonez le 705.670.2166
		Rester seul à la maison Pour les jeunes de 9 à 12 ans. Les dates et le lieu seront déterminés selon la demande. Pour de plus amples renseignements téléphonez le 705.969.5560
		Soccer La ligue de soccer récréative du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury est annulée pour cette année.

Pour renseignements et inscription : 705.855.8084

www.santesudbury.ca

