



Calendrier communautaire
Site de Sudbury, 19 chemin Froad, 705.670.2166

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

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 15 h	Club de peinture – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et on peint ensemble.
9 h 30 à 11 h	Yoga pour tous les niveaux – un cours ouvert à tous, aux débutants comme aux plus avancés. Les postures proposées permettent au corps de se libérer des tensions et de se détendre.
Mardi	
9 h à 12 h	Cours de peinture débutant – un programme offert aux gens qui veulent apprendre des techniques de peinture à l'huile. Vous devez apporter vos propres fournitures.
10 h à 11 h	Pied santé - un programme pour favoriser le maintien de la pratique d'exercice suite au programme prévention des chutes. Pour personnes qui ont complété le programme P.I.E.D.
10 h 30 à 12 h	Cours de cerceaux – un programme d'exercices débutant à intermédiaire pour renforcer l'abdomen et le bas du dos, assouplir le bassin et améliorer la coordination.
13 h à 16 h	Courtepointe – un groupe pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou tout simplement venir coudre dans une atmosphère sociale.
Mercredi	
9 h à 12 h	Exercices variés – un programme d'exercices variés qui comprend : taïchi, aérobic modéré et jeu de poche.
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 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 l'humour et la socialisation.
17 h à 18 h 30	Yoga pour tous les niveaux – un cours ouvert à tous, aux débutants comme aux plus avancés. Les postures proposées permettent au corps de se libérer des tensions et de se détendre.
Jeudi	
9 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 12 h	Café social – le deuxième jeudi 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.
Vendredi	
10 h à 12 h	Yoga fortifiant – un cours 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 aux participants des programmes ainsi qu'aux 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	Soccer intérieur/extérieur pour immigrants francophones – (École publique Jeanne Sauvé) un programme pour donner l'occasion aux immigrants francophones de se rencontrer et de jouer du soccer intérieur et extérieur ensemble.



Activités ponctuelles Date : avril à juin 2018

Les activités se dérouleront au CSCGS, site de Sudbury (19 chemin Froad) 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. Site de Chelmsford (26, rue Main Est)
22 juin	11 h 12 h	Assemblée générale annuelle du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury. (réservation requise) 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 : 705.670.2166

www.santesudbury.ca

