



Calendrier communautaire
Site de Vallée-Est, 688 Rue Emily, 705.969.5560

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

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 10 h	Groupe de GPS et de Géocache – un programme qui 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 Notre Dame) un sport qui favorise la souplesse et renforce la coordination gestuelle et la dépense énergétique.
Mardi	
18 h 30 à 19 h 45	Yoga sur matelas pour débutant – un programme d'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) – un programme avec de la relaxation et des étirements pour augmenter ou maintenir le niveau de santé. Le niveau de difficulté est adapté à la capacité de la personne.
13 h 30 à 14 h 30	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.
Jeudi	
10 h à 11 h 30	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.
13 h à 15 h 30	Vivre en santé avec une maladie chronique – un programme de six séances qui vise à outiller les gens avec des maladies chroniques afin qu'ils puissent prendre leur santé en main et améliorer leur qualité de vie. 26 avril au 31 mai
18 h à 20 h	Pickleball – (École Notre-Dame) – un sport qui 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.
Vendredi	
11 h à 12 h	Café social – le deuxième 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.



Activités ponctuelles Date : avril à juin 2018

Les activités se dérouleront au CSCGS, site de Vallée-Est (688 rue Emily) 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 12h	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 : 705.969.5560

www.santesudbury.ca

