



## Calendrier des activités communautaires **PROGRAMMATION ÉTÉ – JUIN À AOÛT 2018**

À moins d'avis contraire, ce calendrier est en vigueur du 11 juin au 31 août 2018

### Site de Sudbury au 19, chemin Froot 705.670.2166

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
9 h à 15 h	<b>Club de peinture</b> – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et on peint ensemble.
<b>Mardi</b>	
13 h à 16 h	<b>Courtepointe</b> – un groupe pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou tout simplement venir coudre dans une atmosphère sociale.
10 h à 12 h	<b>Cours de cerceaux</b> – un programme d'exercices débutant à intermédiaire pour renforcer l'abdomen et le bas du dos, assouplir le bassin et améliorer la coordination.
<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 différents projets artisanaux. Ceci afin d'augmenter ou de conserver la motricité fine et briser l'isolement.
<b>Vendredi</b>	
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, composer le 705.566.6372 ou 705.566.7673

### Site de Hanmer au 688, rue Emily 705.969.5560

Heure	Programme
<b>Mardi</b>	
18 h 30 à 19 h 45	<b>Yoga sur matelas pour débutant</b> – 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.
<b>Jeudi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Danse en ligne</b> – un groupe autonome de danse sociale qui se rencontre pour danser sur des rythmes de musique country. Une bonne façon de faire de l'exercice physique tout en s'amusant.

### Site de Chelmsford au 26, rue Main Est 705.855.8084

Heure	Programme
<b>Mercredi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga avec chaise</b> – 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.
<b>Jeudi</b>	
18 h à 19 h	<b>Camp d'entraînement</b> – entraînement de préparation à une course à obstacles. Des sessions intenses pour améliorer l'endurance cardiorespiratoire et musculaire, la puissance, la vitesse, course à pieds et étirements. Exercices à l'extérieur et l'intérieur.



## Activités ponctuelles Été 2018

Date	Heure	Activités
22 juin	11 h	<b>Assemblée générale annuelle et dîner de la St Jean</b> Site de Sudbury, réservation requise, pour plus de renseignements : 705.670.2166
24 juin	10 h à 14 h	<b>Journée familiale pour célébrer la St-Jean</b> L'activité aura lieu dans la cafétéria du Collège Boréal. Bonne St-Jean!
9 au 15 juillet		<b>Semaine Fierté Sudbury</b> Une semaine remplie d'activités, d'éducation et de célébration. Tous les alliés de la communauté LGBTQ sont les bienvenus. Pour les détails, consulter le site web de Fierté Sudbury au <a href="http://www.sudburypride.com">www.sudburypride.com</a>
12 juillet	12 h à 14 h	<b>Dans le cadre de Fierté Sudbury Pride</b> <b>Familles LGBTQ : quand le modèle hétéro n'a rien à voir</b> Dîner-causerie avec familles LGBTQ. Coût : 9 \$ par personne CSCGS, 19 chemin Froad, Sudbury <b>Inscription obligatoire date limite le 9 juillet 2018</b> Communiquer au 705-670-2166 x 217
3 au 12 juillet et 17 au 26 juillet	9 h 30 à 15 h 30	<b>Camp santé pour les jeunes de 7 à 11 ans</b> <b>L'inscription est obligatoire avec un dépôt de 30 \$</b> Un camp de six jours, du mardi au jeudi, avec jeux récréatifs et sessions de cuisine. Ce camp vise à encourager les jeunes à vivre un été actif et sécuritaire, et à adopter de saines habitudes alimentaires. Offert dans les sites de Chelmsford et Hanmer. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date limite 22 juin 2018 pour le camp de Chelmsford</li> <li>• Date limite 6 juillet 2018 pour le camp de Vallée Est</li> </ul> Communiquer au 705-969-5560 x 208 ou <a href="mailto:jdaigle@santesudbury.ca">jdaigle@santesudbury.ca</a>
4 septembre	9 h à 16 h 30	<b>Cours de gardiennage</b> 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 : 705.969.5560

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

**Date de retour : le lundi 10 septembre 2018. Bon été !!**