



Calendrier communautaire

Site de Sudbury, 19 chemin Frood, 705.670.2166

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du **10 septembre au 7 décembre 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 l'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. (Débute le 17 septembre)
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 fournitures. (Débute en octobre)
10 h à 11 h 30	P.I.E.D. – un programme d'activités qui stimulent l'équilibre et la stabilité. Offert deux fois par semaine pendant douze semaines, ce programme contribue à la prévention des chutes.
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. (Débute le 18 septembre)
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. (Débute le 10 octobre)
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 liés à la santé tout en favorisant l'humour et la socialisation. (Débute le 3 octobre)
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. (Débute le 19 septembre)
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.
10 h à 11 h 30	P.I.E.D. – un programme d'activités qui stimulent l'équilibre et la stabilité. Offert deux fois par semaine pendant douze semaines, ce programme contribue à la prévention des chutes.
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
14 h à 15 h NOUVEAU	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. (Débute le 4 octobre)
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 votre environnement. (débute le 21 septembre)
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 plus de détails, composez le 705.566.6372 ou 705.566.7673
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
18 h 30 à 21 h 30	Soccer intérieur/extérieur pour immigrants francophones – un programme pour donner l'occasion aux immigrants francophones de se rencontrer et de jouer du soccer intérieur et extérieur ensemble. (lieu à confirmer)



Activités ponctuelles

Date : 10 septembre au 7 décembre 2018

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

Date	Heure	Activités
12 octobre		Festival du conte présenté par le Centre de folklore avec la conteuse Diane-Marie Racicot
18 octobre	9 h à 12 h	Formation présentée par le Conseil de la coopération de l'Ontario Formation aux aînés sur l'économie sociale et coopérative
4 au 10 novembre		Semaine nationale de l'immigration francophone Détails à venir
20 novembre		Journée de commémoration des personnes trans Détails à venir
19 au 23 novembre		Ste-Catherine avec les écoles Sessions de confection de tire avec les élèves de la région de Sudbury
23 novembre	12 h à 13 h	Dîner Ste-Catherine Pour souligner la fête de la Ste-Catherine, réservation requise en composant le 705.670.2166
13 septembre 11 octobre 8 novembre	11 h à 12 h	Café social Présentations sur des sujets touchant la santé et ses déterminants 13 septembre : Voter, c'est important 11 octobre : L'importance d'un préarrangement funéraire 8 novembre : Semaine nationale de l'immigration francophone
3 octobre 7 novembre 5 décembre	10 h 30 à 13 h 30 NOUVEAU	Cuisine collective pour nouvelles arrivantes Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et déguster des mets santé, de discuter et d'avoir du plaisir.
16 octobre	9 h 30 à 11 h 30	S'outiller pour mieux avancer Atelier de 5 rencontres offert par le Centre Victoria pour femmes vise à aider à gérer son stress, se valoriser, avoir de meilleures relations interpersonnelles.
7 décembre	11 h à 13 h	Dîner de Noël Dîner pour souligner la fin de la programmation d'automne avec présentation, musique et exposition 9 \$ par billet (site de Chelmsford)

Pour renseignements et inscription : 705.670.2274 705.855.8084 705.969.5560

santesudbury.ca

Trouvez-nous sur Facebook : Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

La programmation d'hiver commencera le 7 janvier 2019.

