



Calendrier communautaire
Site de Vallée-Est
688, rue Emily, Hanmer, 705.969.5560

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du **10 septembre au 7 décembre 2018**

| Heure | Programme |
|-------------------------------------|--|
| Lundi | |
| 10 h 30 à 11 h 30 NOUVEAU | Tai Chi – une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. |
| 18 h 15 à 20 h 15 | Badminton – (École Notre-Dame) un sport qui favorise la souplesse et renforce la coordination gestuelle et la dépense énergétique. |
| Mardi | |
| 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. |
| 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. (début le 19 septembre) |
| Jeudi | |
| 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. |
| 18 h 15 à 20 h 15 | 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 | |
| | Aucun programme jusqu'à avis contraire |



Activités ponctuelles

Date : 10 septembre au 7 décembre 2018

Les activités se dérouleront au CSCGS, site de Vallée Est (688, rue Emily) 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. (Site de Sudbury) |
| 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. (Site de Sudbury) |
| 4 au 10 novembre | | Semaine nationale de l'immigration francophone Détails à venir |
| 20 novembre | | Journée de commémoration des personnes trans Détails à venir |
| 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 (site de Sudbury) |
| 14 septembre 12 octobre 9 novembre | 11 h à 12 h | Café social Présentations sur des sujets touchant la santé et ses déterminants 14 septembre : Voter, c'est important 12 octobre : L'importance d'un préarrangement funéraire 9 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. (Au site de Sudbury) |
| 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. (Site de Sudbury) |
| 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

