



Calendrier communautaire  
**Site de Chelmsford**  
26, rue Main Est, 705.855.8084

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

Heure	Programme
<b>Lundi</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.
13 h à 15 h	<b>Danse en ligne</b> – 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.
18 h 30 à 19 h 15 <b>NOUVEAU</b>	<b>Pound</b> – Le POUND est la dernière tendance physique qui vient des États-Unis. Ce nouveau cours de 45 minutes mélange mouvements de danse et exercices, sur le rythme de la musique tout en utilisant des baguettes de batterie (ripstix).
<b>Mardi</b>	
10 h à 12 h	<b>Cercle de tambours</b> – un groupe de personnes qui se réunit pour jouer de la musique avec des tambours portatifs et des percussions. L'accent n'est pas mis sur la performance, mais sur l'épanouissement et le bien-être du groupe.
12h à 13h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
13 h 30 – 15 h	<b>P.I.E.D. santé</b> – <b>commence le 30 octobre</b> - un programme d'activités qui stimulent l'équilibre et la stabilité. Les personnes doivent avoir déjà suivis le cours PIED de 12 semaines.
<b>Mercredi</b>	
10 h à 11 h 30 <b>NOUVEAU</b>	<b>Yoga débutant</b> – une discipline énergétique globale qui permet d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. Pratiquée en position debout, le Qi Gong Yoga vous apprendra comment travailler avec votre énergie vitale afin qu'elle circule librement dans tout votre être.
13 h 30 à 15 h 30	<b>Méditation pour débutant</b> – 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. <b>(début le 26 septembre)</b>
<b>Jeudi</b>	
13 h 30 à 15 h 30 <b>NOUVEAU</b>	<b>Cours de peinture débutant</b> – un programme offert aux gens qui veulent apprendre des techniques de peinture à l'huile. Vous devez apporter vos fournitures. <b>(Début le 4 octobre)</b>
<b>Vendredi</b>	
10 h à 11 h <b>NOUVEAU</b>	<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>(Début le 5 octobre 2018)</b>
10 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.
12 h à 13 h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.



## Activités ponctuelles

**Date : 10 septembre au 7 décembre 2018**

Les activités se dérouleront au CSCGS, site de Chelmsford (26, rue Main Est) à moins d'avis contraire.

Date	Heure	Activités
12 octobre		<b>Festival du conte présenté par le Centre de folklore</b> avec la conteuse Diane-Marie Racicot ( <b>site de Sudbury</b> )
18 octobre	9 h à 12 h	<b>Formation présentée par le Conseil de la coopérative de l'Ontario</b> Formation aux aînés sur l'économie sociale et coopérative. ( <b>Site de Sudbury</b> )
4 au 10 novembre		<b>Semaine nationale de l'immigration francophone</b> Détails à venir
20 novembre		<b>Journée de commémoration des personnes trans</b> Détails à venir
23 novembre	12 h à 13 h	<b>Dîner Ste-Catherine</b> Pour souligner la fête de la Ste-Catherine, réservation requise en composant le 705.670.2166 ( <b>site de Sudbury</b> )
21 septembre 5 octobre 2 novembre	11 h à 12 h	<b>Café social</b> Présentations sur des sujets touchant la santé et ses déterminants 21 septembre : Voter, c'est important 5 octobre : L'importance d'un préarrangement funéraire 2 novembre : Semaine nationale de l'immigration francophone
3 octobre 7 novembre 5 décembre	10 h 30 à 13 h 30 <b>NOUVEAU</b>	<b>Cuisine collective pour nouvelles arrivantes</b> Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et déguster des mets santé, de discuter et d'avoir du plaisir. ( <b>Au site de Sudbury</b> )
16 octobre	9 h 30 à 11 h 30	<b>S'outiller pour mieux avancer</b> 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. ( <b>Site de Sudbury</b> )
7 décembre	11 h à 13 h	<b>Dîner de Noël</b> Dîner pour souligner la fin de la programmation d'automne avec présentation, musique et exposition 9 \$ par billet.

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**

