



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
<b>Lundi</b>	
10 h 30 à 11 h 30 <b>NOUVEAU</b>	<b>Tai Chi</b> – 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	<b>Badminton</b> – ( <a href="#">École Notre-Dame</a> ) un sport qui favorise la souplesse et renforce la coordination gestuelle et la dépense énergétique.
<b>Mardi</b>	
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.
<b>Mercredi</b>	
9 h 30 à 11 h	<b>Yoga à mobilité réduite</b> – ( <a href="#">Club Âge d'Or de Vallée-Est</a> ) – 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	<b>Exercices pour bien vieillir</b> – 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. ( <b>début le 19 septembre</b> )
<b>Jeudi</b>	
10 h – 11 h 30	<b>Yoga avec la chaise commence le 1<sup>er</sup> novembre</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 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.
18 h 15 à 20 h 15	<b>Pickleball</b> – ( <a href="#">École Notre-Dame</a> ) – 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.
<b>Vendredi</b>	
	<b>Aucun programme jusqu'à avis contraire</b>



## 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		<b>Festival du conte</b> présenté par le Centre de folklore avec la conteuse Diane-Marie Racicot. (Site de Sudbury)
18 octobre	9 h à 12 h	<b>Formation</b> 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		<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 (site de Sudbury)
14 septembre 12 octobre 9 novembre	11 h à 12 h	<b>Café social</b> Présentations sur des sujets touchant la santé et ses déterminants <b>14 septembre</b> : Voter, c'est important <b>12 octobre</b> : L'importance d'un préarrangement funéraire <b>9 novembre</b> : 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. (Au site de Sudbury)
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. (Site de Sudbury)
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 (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

