



Calendrier communautaire – Site de Chelmsford

26, rue Main Est (705) 855-8084

**À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 7 janvier au 31 mars 2019*

Heure	Programme
Lundi	
10 h à 11 h 30	Yoga avec chaise – un programme où vous utilisez une chaise pour vous aider avec les postures en toute sécurité et sérénité. Le niveau de difficulté du cours est adapté selon les capacités de chacun.
13 h à 15 h	Danse en ligne – un groupe de danse sociale où l'on bouge au rythme de la musique country. Une bonne façon de faire de l'exercice physique tout en s'amusant!
Mardi	
10 h à 12 h	Cercle de tambours – 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.
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
13 h à 15 h	Bricolage et partage – un programme de bricolage et d'exercices pour les personnes ayant des besoins particuliers. Ensemble, autour d'une table, nous travaillons la socialisation, la communication et le partage. Début le 15 janvier
17 h 30 à 18 h 20	Étirements en douceur – un programme d'étirements, niveau débutant, qui s'adresse aux gens de tous les âges, peu importe leur condition physique. Venez dénouer les tensions musculaires, diminuer votre stress et augmenter votre flexibilité. Un cours à la fois énergisant et relaxant.
18 h 30 à 19 h 15	Frapper le rythme – un programme qui mélange, au rythme de la musique, des mouvements de danse et des exercices variés, notamment avec l'aide de bâtons de batterie (ripstix).
Mercredi	
10 h à 11 h 30	Yoga débutant – une discipline énergétique globale qui permet d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. Pratiqué en position debout, le Qi Gong Yoga vous apprendra comment travailler avec votre énergie vitale afin qu'elle circule librement dans tout votre corps.
13 h 30 à 15 h 30	Méditation pour débutant – une pratique 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 faciliter le cheminement personnel de chacun.
Jedi	
10 h à 11 h	En équilibre – un programme débutant qui permet de travailler l'équilibre, d'améliorer sa réactivité et de renforcer et tonifier ses muscles. Dans la vie quotidienne, maîtriser son équilibre peut diminuer les risques de blessures.
13 h 30 à 15 h 30	Cours de peinture débutant – un programme offert aux gens qui veulent apprendre des techniques de peinture à l'huile. Vous devez apporter vos fournitures.
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball – (École Alliance) – un sport qui combine des éléments de tennis, de badminton et de tennis de table. L'équipement est disponible sur place.
Vendredi	
10 h à 11 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.
10 h à 15 h	Artisanat – un groupe autonome qui se rencontre une fois par semaine et s'entraide avec différents projets artisanaux afin d'augmenter ou de conserver la motricité fine.
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
13 h à 14 h	Briser l'ennui hivernal – un programme pour empêcher l'hibernation cet hiver! Venez nous rejoindre après le dîner communautaire pour participer à des activités sociales variées.

NOUVEAU

NOUVEAU



Activités ponctuelles – Site de Chelmsford

Du 7 janvier au 31 mars 2019

Dates / Lieux	Heure	Activités
11 janvier 1 ^{er} février 1 ^{er} mars *Dates pour Chelmsford	11 h à 12 h	Café social 11 janvier : Comment bien profiter de son rendez-vous médical 1 ^{er} février : La santé LGBTQ+ 1 ^{er} mars : La santé à tous les poids
9 janvier 6 février 6 mars *Site de Sudbury	10 h à 13 h	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.
Mars 2019	Détails à venir	Mois de la nutrition Dans le cadre du Mois de la nutrition, le Centre met de l’avant l’approche <i>La santé à tous les poids</i> qui a comme objectif d’aider les gens à adopter de bonnes habitudes de vie pour une santé et un bien-être optimal, peu importe leur poids.
8 mars * Site de Chelmsford	13 h à 14 h 30	Journée internationale des femmes Le site de Chelmsford fête en compagnie du cercle de tambours.
14 mars *64, Notre-Dame Est (Azilda)	16 h 30	Soirée pour souligner la Journée internationale des femmes au Club accueil âge d’or Azilda.
Le 1 ^{er} février et le 8 avril *Sites : selon les inscriptions	9 h à 16 h 30	Cours de gardiennage Un cours offert lors des journées pédagogiques scolaires pour les jeunes de 11 à 17 ans au coût de 25 \$ par enfant. Inscrivez-vous par téléphone au site de votre choix (voir les coordonnées ci-dessous).

Pour renseignements et inscriptions :

Sudbury – (705) 670-2166 (19, chemin Froot, Sudbury)

Chelmsford – (705) 855-8084 (26, rue Main Est, Chelmsford)

Vallée-Est – (705) 969-5560 (688, rue Emily, Hanmer)

santesudbury.ca

Aimez-nous sur Facebook!

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury



Notre programmation se déroule de septembre à décembre • de janvier à mars
• d’avril à juin • et de juillet à août.

Démontrez votre appui pour votre Centre de santé communautaire en vous procurant votre carte de membre.

