



## Calendrier communautaire – Site de Sudbury

19, chemin Froot (705) 670-2166

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

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
9 h à 15 h	<b>Club de peinture</b> – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et l'on peint ensemble.
9 h 30 à 11 h	<b>Yoga pour tous les niveaux</b> – 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. <b>Début le 21 janvier</b>
10 h à 12 h	<b>Musclez vos méninges</b> – un programme de 10 sessions qui s'adresse aux gens de 55 ans et plus qui sont préoccupés par une perte de mémoire et qui cherchent des conseils pratiques pour se garder alertes. Venez secouer vos méninges! <b>Début le 5 février</b>
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>Mardi</b>	
9 h à 12 h	<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.
10 h à 11 h 30 <b>NOUVEAU</b>	<b>Danse en ligne</b> – 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!
13 h à 16 h	<b>Courtepointe</b> – un groupe pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou tout simplement venir coudre dans une atmosphère sociale.
13 h 30 à 15 h <b>NOUVEAU</b>	<b>Méditation pour débutant</b> – 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.
<b>Mercredi</b>	
9 h à 12 h	<b>Exercices variés</b> – un programme d'exercices variés qui comprend Tai-chi, aérobic modéré et jeu de poche.
13 h à 15 h 30	<b>Vivre en santé avec une maladie chronique</b> – un programme de 6 séances qui vise à outiller les gens vivant avec des maladies chroniques afin qu'ils puissent prendre leur santé en main et améliorer leur qualité de vie. <b>Début le 30 janvier</b>
13 h à 16 h	<b>Troupe de théâtre</b> – 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.
17 h à 18 h 30	<b>Yoga pour tous les niveaux</b> – 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. <b>Début le 23 janvier</b>
<b>Jeudi</b>	
9 h à 15 h	<b>Artisanat</b> – 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.
10 h à 11 h	<b>Pied santé</b> - un programme de huit semaines pour favoriser le maintien de la pratique d'exercice suite au programme de prévention des chutes, en transition vers les activités régulières du CSCGS. Pour personnes qui ont complété le programme P.I.E.D.
12 h à 13 h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
<b>Vendredi</b>	
10 h à 11 h 15	<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.
10 h à 12 h	<b>Yoga fortifiant</b> – un cours pour les personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral avec faible mobilité et/ou paralysie d'un côté en état stable. Vous apprendrez des techniques de respiration et de relaxation ainsi que des exercices d'étirement en utilisant votre environnement. <b>Début le 23 janvier</b>
12 h à 13 h	<b>Dîner communautaire</b> – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
13 h à 16 h	<b>Club Joie de vivre</b> – 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 le (705) 566-7673.



## Activités ponctuelles – Site de Sudbury

**Du 7 janvier au 31 mars 2019**

Dates / Lieux	Heure	Activités
10 janvier 7 février 7 mars *Dates pour Sudbury	11 h à 12 h	<b>Café social</b> 10 janvier : Comment bien profiter de son rendez-vous médical 7 février : La santé LGBTQ+ 7 mars : La santé à tous les poids
9 janvier 6 février 6 mars *Site de Sudbury	10 h à 13 h	<b>Cuisine collective pour nouvelles arrivantes</b> Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et de déguster des mets santé, de discuter et d’avoir du plaisir.
Mars 2019	Détails à venir	<b>Mois de la nutrition</b> 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	<b>Journée internationale des femmes</b> 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 <sup>er</sup> février et le 8 avril *Sites : selon les inscriptions	9 h à 16 h 30	<b>Cours de gardiennage</b> 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](http://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.**

