



Calendrier communautaire – Site de Chelmsford

26, rue Main Est (705) 855-8084

**À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 1^{er} avril au 7 juin 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! |
| 13 h 30 à 15 h 30 NOUVEAU | Comprendre et gérer le stress et l'anxiété – un groupe psycho-éducatif de 6 semaines qui aidera les participants à mieux comprendre les enjeux du stress et de l'anxiété et à apprendre des astuces pour réduire leurs effets néfastes. Un maximum de 15 personnes. Du 1^{er} avril au 13 mai. |
| 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 30 à 15 h 30 | P.I.E.D. – un programme d'activités qui stimule l'équilibre et la stabilité et contribue à la prévention des chutes. Offert deux fois par semaine pendant douze semaines. |
| 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 à 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 | |
| 9 h 30 à 11 h 30 | P.I.E.D. – un programme d'activités qui stimule l'équilibre et la stabilité et contribue à la prévention des chutes. Offert deux fois par semaine pendant douze semaines. |
| 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. |
| 13 h 30 à 14 h 30 NOUVEAU | Yoga du rire – un programme d'étirements de yoga du rire qui aide à se détendre, à augmenter la capacité de travail et à stimuler la créativité, car le rire est un stimulant psychique. |
| 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 de niveau 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 15 h | Jeux de cartes – venez vous détendre et socialiser dans une atmosphère amicale après le dîner communautaire en jouant à différents jeux de cartes. |



Activités ponctuelles – Site de Chelmsford

Du 1^{er} avril au 7 juin 2019

| Date / Lieu | Heure | Activité |
|---|---------------|--|
| 3 avril et 1 ^{er} mai *Site de Sudbury (19, chemin Froad) | 10 h à 13 h | Cuisine collective pour nouvelles arrivantes Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et de déguster des mets santé, de discuter et d'avoir du plaisir. |
| *Dates pour Chelmsford : 5 avril 17 mai | 11 h à 12 h | Café social 5 avril : Présentation théâtrale – Droits sur les services en français 17 mai : Démystifier la santé mentale |
| 31 mai *64, rue Notre-Dame Est, Azilda | 11 h | Fête des aînés Le Club accueil âge d'or d'Azilda vous attend pour leur fête annuelle au coût de 10 \$ le billet. Billets disponibles au CSCGS - 705-670-2166 |
| Les mercredis du 5 juin au 10 juillet *Site de Vallée-Est (688, rue Emily) | 18 h à 19 h | Ligue de soccer - site de Vallée-Est Pour les enfants de 5 à 8 ans. Pour inscriptions ou renseignements, veuillez s.v.p. laisser un message au 705-969-5560 poste 210. |
| 7 juin *Site de Chelmsford (26, rue Main Est) | 11 h à 14 h | Dîner fin de programmation – site de Chelmsford Dîner et spectacle avec une exposition de projets d'art. Pour ceux et celles qui aimeraient apprendre la danse en ligne, soyez des nôtres en après-midi. |
| 24 juin *Site de Sudbury | 11 h | Assemblée générale annuelle et dîner de la St-Jean – Site de Sudbury Réservation requise : 705-670-2166 |
| 23 juin *Collège Boréal (21, Lasalle Blvd) | 10 h à 14 h | Journée et spectacle familial pour célébrer la St-Jean L'activité aura lieu dans la cafétéria du Collège Boréal. Bonne St-Jean! |
| Juillet et août *Différents sites | 9 h 30 à 15 h | Camp santé Camp de 3 jours/semaine pour les enfants de 7 à 11 ans 16 juillet au 25 juillet – site de Chelmsford 30 juillet au 8 août – site de Vallée-Est |
| Journée pédagogique *Sites à déterminer 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 Froad, 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 le CSCGS en vous procurant votre carte de membre.

