



Calendrier communautaire – Site de Sudbury

19, chemin Froot (705) 670-2166

** À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 1^{er} avril au 7 juin 2019*

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 15 h	Club de peinture – un groupe autonome qui se rencontre pour peindre. Chacun apporte ses fournitures et l'on peint ensemble.
9 h 30 à 11 h	Yoga pour tous les niveaux – 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.
13 h 30 à 14 h 30	Exercices pour bien vieillir – 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.
Mardi	
9 h à 12 h	Cours de peinture débutant – 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 NOUVEAU	Circuit de mouvements fonctionnels – un programme visant à améliorer la performance des mouvements fonctionnels qui font partie de votre quotidien.
13 h à 16 h	Courtepointe – un groupe pour les gens qui veulent apprendre à faire de la courtepointe ou tout simplement venir coudre dans une atmosphère sociale.
Mercredi	
9 h à 12 h	Exercices variés – un programme d'exercices variés qui comprend Tai-chi, aérobic modéré et jeu de poche.
13 h à 15 h 30 NOUVEAU	Programme d'autogestion de la douleur chronique (arthrite, fibromyalgie, douleur au cou, etc.) – un programme de 6 semaines qui vous aidera à dresser des plans d'action, à mieux gérer vos problèmes de santé et vos émotions ainsi que vos activités quotidiennes. Du 10 avril au 15 mai
13 h à 16 h	Troupe de théâtre – un groupe 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	Yoga pour tous les niveaux – 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.
Jeudi	
9 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.
10 h à 11 h	Pied santé - un programme 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	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté.
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 12 h	Yoga fortifiant – 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.
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 16 h	Club Joie de vivre – 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 1^{er} avril au 7 juin 2019

Date / Lieu	Heure	Activité
3 avril et 1 ^{er} mai *Site de Sudbury (19, chemin Froot)	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 Sudbury : 11 avril 2 mai	11 h à 12 h	Café social 11 avril : Présentation théâtrale – Droits sur les services en français 2 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 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 le CSCGS en vous procurant votre carte de membre.

