



Calendrier communautaire – Automne 2019 – Site de Sudbury

19, chemin Froot (705) 670-2166

* À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 9 septembre au 13 décembre 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. Début le 23 septembre
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. Début le 1^{er} octobre
10 h à 11 h	Circuit d'exercices – un programme visant à améliorer la performance des mouvements fonctionnels qui font partie de votre quotidien. Chacun va à son rythme.
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.
13 h 30 à 14 h 30 NOUVEAU	Ballon suisse – un programme d'exercices complets sur ballon qui renforce les abdominaux et le bas du dos tout en améliorant votre force fonctionnelle, votre équilibre et votre souplesse.
Mercredi	
9 h à 12 h	Exercices variés – un programme d'exercices variés qui comprend tai-chi, aérobic modéré et jeu de poche. Début le 25 septembre
13 h à 16 h	Troupe de théâtre – 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. Début le 2 octobre
14 h à 15 h 30	En équilibre – un programme débutant pour travailler l'équilibre qui permet de renforcer et tonifier les muscles et d'améliorer sa réactivité. Dans la vie quotidienne, maîtriser son équilibre peut diminuer les risques de blessures.
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. Début le 25 septembre.
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.
12 h à 13 h	Dîner communautaire – 7 \$ par personne, offert aux participants des programmes ainsi qu'aux gens de la communauté. Commence le 3 octobre
13 h 30 à 15 h	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.
13 h 30 à 16 h NOUVEAU	Cours de couture pour nouvelles arrivantes – un cours d'initiation à la couture. Venez socialiser et apprendre les bases de la couture en travaillant à votre rythme sur des projets de votre choix avec l'aide et les conseils de l'enseignant.
Vendredi	
9 h 30 à 10 h 30	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. Début le 27 septembre
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. Début le 27 septembre
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 – Automne 2019 – Site de Sudbury

Dates / Lieux	Heure	Activités
Date : le 25 septembre Lieu : partout!	–	Projet illumination Le 25 septembre est la Journée des Franco-Ontarien(ne)s! Dans le cadre de notre Projet illumination, nous vous invitons à célébrer avec nous en illuminant votre maison, bâtiment, ou toute autre structure ou monument en vert et blanc!
*Site de Sudbury (19, chemin Froad)	11 h à 12 h	Café social jeudi le 12 septembre : Soutien juridique Nord aux personnes âgées mercredi le 9 octobre : Comment maximiser son rendez-vous médical mercredi le 13 novembre : La prévention de la fraude *Le café social au site de Sudbury sera suivi d'un dîner communautaire
1 ^{er} octobre *Site de Sudbury	13 h à 15 h 30	Journée internationale des aînés Venez célébrer avec nous la Journée internationale des aînés! Au programme : divertissements, thé et collation. Billets disponibles à partir du 3 septembre en composant le 705-670-2166.
Le 1 ^{er} mercredi du mois : 2 octobre 6 novembre 4 décembre *Site de Sudbury	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.
Du 11 au 15 novembre 2019	–	Semaine « Le poids? Sans commentaire! » La semaine « Le poids? Sans commentaire! » a lieu chaque année en novembre et a pour but de sensibiliser la population à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids.
18, 19, 20, 21 et 25 novembre *Site de Sudbury	–	Confection de tire avec les élèves Sessions de confection de tire avec les élèves pour célébrer la Ste-Catherine.
22 novembre *Site de Sudbury	12 h à 13 h	Dîner de la Ste-Catherine Dîner pour souligner la fête de la Ste-Catherine. Réservation requise, s.v.p. composez le 705-670-2166.

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)

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

**Démontrez votre appui envers le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury
en vous procurant votre carte de membre.**

