



Calendrier communautaire – Automne 2019 – Site de Vallée-Est

688, rue Emily, Hanmer (705) 969-5560

**À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 9 septembre au 13 décembre 2019*

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 10 h 30	Activité au masculin – un programme d'activité physique adapté à votre capacité qui vise à améliorer et maintenir votre santé. Une façon amusante de rester en forme!
10 h 30 à 11 h 30	Tai-chi – une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.
13 h 30 à 15 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.
18 h à 20 h	Badminton – (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) un sport qui favorise la souplesse et renforce la coordination gestuelle et la dépense énergétique.
Mardi	
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 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 15 h 30 NOUVEAU	Maîtriser le stress et l'anxiété – un groupe psycho-éducatif de 6 semaines qui aide les participants à mieux comprendre les enjeux du stress et de l'anxiété et à apprendre des astuces pour réduire leurs effets néfastes. Inscription requise avant le 4 octobre au (705) 969-5560 poste 209. Du 8 octobre au 12 novembre.
Mercredi	
9 h 30 à 11 h	Yoga à mobilité réduite – (Club Âge d'Or de Vallée-Est – 26 Boulevard Côté, Hanmer) – un programme avec de la relaxation et des étirements pour augmenter ou maintenir votre niveau de santé. Le niveau de difficulté est adapté à la capacité de chaque personne.
10 h à 12 h NOUVEAU	Musclez vos méninges – 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! Inscription requise : 705-969-5560. Début le 2 octobre
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.
Jedi	
9 h à 10 h	Cours de cerceaux – (Club Âge d'Or de Vallée-Est) – un programme d'exercices débutant à intermédiaire pour renforcer l'abdomen et le bas du dos, assouplir le bassin et améliorer la coordination.
13 h 30 à 16 h	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. Inscription requise : appelez Janet au (705) 969-5560 poste 208. Du 14 novembre au 19 décembre
19 h à 21 h 30	Pickleball – (École Notre-Dame) – 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	Circuit d'exercices – un programme visant à améliorer la performance des mouvements fonctionnels qui font partie de votre quotidien. Chacun va à son rythme.



Activités ponctuelles – Automne 2019 – Site de Vallée-Est

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 Vallée-Est (688, rue Emily)	11 h à 12 h	Café social 13 septembre : Soutien juridique Nord aux personnes âgées 11 octobre : Comment maximiser son rendez-vous médical 8 novembre : La prévention de la fraude (*les vendredis)
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 Froot, 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.**

