



## Calendrier communautaire – Automne 2019 – Site de Chelmsford

26, rue Main Est (705) 855-8084

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

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga avec chaise</b> – 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	<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!
<b>Mardi</b>	
10 h à 11 h	<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.
<b>ANNULÉ</b> 10 h à 12 h	<b>Cercle de tambours</b> – 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.
13 h 30 à 16 h	<b>Vivre en santé avec une maladie chronique</b> – un programme de 6 séances qui vise à outiller les gens avec des maladies chroniques afin qu'ils puissent prendre leur santé en main et améliorer leur qualité de vie. Inscription requise : appelez Janet au (705) 969-5560 poste 208. <b>Du 1<sup>er</sup> octobre au 5 novembre</b>
<b>Mercredi</b>	
9 h 30 à 11 h <b>NOUVEAU</b>	<b>Méli-mélo</b> – un cours d'exercices variés avec poids et haltères, élastiques, cardio, et relaxation qui permettent aux gens d'avancer à leur rythme, de travailler différents groupes musculaires et de maintenir un niveau de bien-être physique. Pour tous les niveaux.
13 h 30 à 15 h	<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>Jedi</b>	
11 h à 12 h	<b>Engagez-vous envers votre bien-être</b> - un atelier de 4 semaines axé sur le bien-être qui vous permettra de mieux vous connaître, de prendre soin de vous-même et d'explorer les différentes sphères touchant votre corps et votre esprit. <b>Du 7 au 28 novembre</b>
13 h à 15 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.
13 h 30 à 14 h 30	<b>Circuit d'exercices</b> – un programme visant à améliorer la performance des mouvements fonctionnels qui font partie de votre quotidien. Chacun va à son rythme.
17 h 30 à 18 h 30	<b>Yoga</b> – un programme qui fusionne plusieurs types de yoga et qui renforce la musculature, la souplesse et la détente. Les enchaînements permettent de tonifier l'ensemble des muscles de votre corps.
<b>Vendredi</b>	
10 h à 11 h	<b>Pied santé</b> - un programme de 8 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.
10 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.
13 h à 15 h	<b>Club jeux de cartes</b> – un groupe de jeux de cartes qui se rencontre en après-midi. Venez vous détendre et socialiser dans une atmosphère amicale en jouant à des parties de cartes!



## Activités ponctuelles – Automne 2019 – Site de Chelmsford

Dates / Lieux	Heure	Activités
Date : le 25 septembre Lieu : partout!	–	<b>Projet illumination</b> 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 Chelmsford (26, rue Main Est)	11 h à 12 h	<b>Café social</b> 13 septembre : Comment maximiser son rendez-vous médical 4 octobre : Soutien juridique Nord aux personnes âgées 1 <sup>er</sup> novembre : La prévention de la fraude (*les vendredis)
1 <sup>er</sup> octobre *Site de Sudbury	13 h à 15 h 30	<b>Journée internationale des aînés</b> 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 <sup>er</sup> mercredi du mois : 2 octobre 6 novembre 4 décembre *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.
Du 11 au 15 novembre 2019	–	<b>Semaine « Le poids? Sans commentaire! »</b> 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	–	<b>Confection de tire avec les élèves</b> Sessions de confection de tire avec les élèves pour célébrer la Ste-Catherine.
22 novembre *Site de Sudbury	12 h à 13 h	<b>Dîner de la Ste-Catherine</b> 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.**

