

Calendrier communautaire du CSCGS – Programmation virtuelle de l’hiver 2021



***Pour chaque cours/activité, vous devez vous inscrire sur notre site web afin de recevoir le lien Zoom* : santesudbury.ca/programmation/. La programmation **début**e la semaine du **11 janvier** et se termine le 30 avril 2021.**

Heure	Programme																
Lundi																	
9 h à 10 h	Activités au masculin – Un cours où vous pourrez, chaque semaine, avoir votre dose de social et d’activité physique pour améliorer et maintenir votre santé globale!																
10 h 30 à 12 h	La jasette – Vous aimeriez socialiser? Venez piquer une jasette avec les membres de ce groupe virtuel! Chaque semaine, nous discuterons d’un sujet choisi selon les intérêts des participant(e)s.																
13 h 30 à 14 h 30	Yoga – Un programme de yoga qui comprend plusieurs types d’exercices et de postures simples avec des étirements et des techniques de respiration et de relaxation.																
Mardi																	
10 h à 11 h	En forme et en douceur – Un cours d’exercices simples de niveau débutant pour se garder en forme. Quel que soit le niveau de confort, les mouvements peuvent être faits assis ou debout, avec ou sans poids.																
18 h à 18 h 25	Xpress – Un programme d’exercices intermédiaire et avancé qui met tous les groupes musculaires au travail, renforce le système cardio-vasculaire et raffermi les muscles.																
18 h 30 à 19 h 15	Yoga en soirée – Un programme qui fusionne plusieurs types de yoga, avec des enchaînements permettant de tonifier l’ensemble des muscles du corps et d’encourager la détente.																
Mercredi																	
10 h à 11 h	En équilibre – un programme de niveau débutant qui permet de travailler l’équilibre, d’améliorer sa réactivité et de renforcer et tonifier ses muscles.																
13 h 30 à 14 h 30	Exercices pour bien vieillir – Un programme d’exercices niveau intermédiaire pour se garder en forme, améliorer le cardio-vasculaire et réduire le risque de chutes tout en s’amusant.																
Jeudi																	
10 h à 11 h	En forme et en douceur – Un cours d’exercices simples de niveau débutant pour se garder en forme. Quel que soit le niveau de confort, les mouvements peuvent être faits assis ou debout, avec ou sans poids.																
18 h à 19 h	Cours de cerceau – un cours amusant de niveau débutant où vous apprendrez différentes techniques avec des exercices et des étirements à l’aide d’un cerceau!																
Vendredi																	
9 h 30 à 10 h	Exercices pour bien vieillir (édition express) – Un programme d’exercices niveau intermédiaire pour se garder en forme, améliorer le cardio-vasculaire et réduire le risque de chutes tout en s’amusant. Le cours a un « format minuterie » pour que vous puissiez retirer le maximum de votre entraînement.																
10 h 30 à 12 h	La série du vendredi – Soyez des nôtres chaque vendredi avant-midi pour une série d’activités et d’ateliers interactifs variés! Horaire : <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">15 janvier : méditation</td> <td style="width: 50%;">12 mars : méditation</td> </tr> <tr> <td>22 janvier : cuisson</td> <td>19 mars : jeux interactifs</td> </tr> <tr> <td>29 janvier : jeux interactifs</td> <td>26 mars : cuisson</td> </tr> <tr> <td>5 février : café social - Soutien Juridique Nord</td> <td>2 avril : congé férié – pas de cours</td> </tr> <tr> <td>12 février : méditation</td> <td>9 avril : café social – santé mentale et stress</td> </tr> <tr> <td>19 février : cuisson</td> <td>16 avril : méditation</td> </tr> <tr> <td>26 février : jeux interactifs</td> <td>23 avril : cuisson</td> </tr> <tr> <td>5 mars : café social – Mois de la nutrition</td> <td>30 avril : jeux interactifs</td> </tr> </table>	15 janvier : méditation	12 mars : méditation	22 janvier : cuisson	19 mars : jeux interactifs	29 janvier : jeux interactifs	26 mars : cuisson	5 février : café social - Soutien Juridique Nord	2 avril : congé férié – pas de cours	12 février : méditation	9 avril : café social – santé mentale et stress	19 février : cuisson	16 avril : méditation	26 février : jeux interactifs	23 avril : cuisson	5 mars : café social – Mois de la nutrition	30 avril : jeux interactifs
15 janvier : méditation	12 mars : méditation																
22 janvier : cuisson	19 mars : jeux interactifs																
29 janvier : jeux interactifs	26 mars : cuisson																
5 février : café social - Soutien Juridique Nord	2 avril : congé férié – pas de cours																
12 février : méditation	9 avril : café social – santé mentale et stress																
19 février : cuisson	16 avril : méditation																
26 février : jeux interactifs	23 avril : cuisson																
5 mars : café social – Mois de la nutrition	30 avril : jeux interactifs																
13h	Thé social pour femmes nouvelles arrivantes – Venez prendre un thé en compagnie de femmes nouvelles arrivantes à Sudbury! Chaque semaine, un nouvel invité fera une présentation à l’intention des participantes. Débute le 4 décembre 2020.																
13 h 30 à 15 h	Danse en ligne – un groupe de danse sociale virtuelle où l’on bouge au rythme de la musique country. Une bonne façon de faire de l’exercice physique tout en s’amusant!																

Activités et ateliers – Hiver 2021

Dates / Lieux	Heure	Activités
Les mardis du 19 janvier au 23 février	de 13 h 30 à 15 h	Vivre en santé avec une maladie chronique – un programme de 6 sessions qui vise à outiller les gens vivant avec des maladies chroniques afin qu'ils puissent prendre leur santé en main et améliorer leur qualité de vie.
Les mercredis du 27 janvier au 3 mars	de 13 h 30 à 15 h 30	Goûter au changement – 6 ateliers pratiques qui visent à modifier votre relation avec la nourriture.
Le jeudi 28 janvier	-----	Bell Cause pour la cause – Cette campagne de sensibilisation a lieu chaque année et a pour mission de faire avancer la cause de la santé mentale au Canada. Suivez-nous sur notre page Facebook pour les détails.
Les mercredis du 3 février au 10 mars	De 11 h 15 à 12 h	Atelier – Engagez-vous envers votre bien-être – Le bien-être, c'est avant tout un mode de vie! Venez suivre cet atelier où nous aborderons différents sujets tels que le stress, l'alimentation, l'activité physique et la méditation pleine conscience.
Les jeudis du 4 février au 8 avril	de 13 h 30 à 15 h 30	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!
Le mercredi 24 février	-----	Journée du chandail rose – Cette journée vise à sensibiliser la population contre toutes les formes de discrimination et de harcèlement. Pour faire preuve de solidarité, nous vous invitons à porter du rose lors de cette journée!
Mois de mars	-----	Mois de la nutrition – Thème 2021 : « Bon pour vous, et à votre goût! Les diététistes vous aident à trouver votre stratégie santé ». Détails sur notre page Facebook.
Les mardis du 30 mars au 4 mai	De 13 h 30 à 15 h	Autogestion de la douleur chronique – 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. Des exercices seront proposés dans le cadre de l'atelier.

Pour des renseignements : communautaire@santesudbury.ca



Un grand merci à nos partenaires « **Étoiles** » et « **Cadeaux** » de **Débarque ton don**. Cette campagne a permis de recueillir des dons d'argent, de vêtements et de produits personnels pour venir en aide aux individus sans-abris cet hiver.



Si vous souhaitez contribuer en faisant un don en argent, visitez : santesudbury.ca/debarque-ton-don/