



Centre de santé communautaire
CHIGAMIK
Community Health Centre

Été

GUIDE DES PROGRAMMES

JUILLET - SEPTEMBRE 2018



CSC Chigamik CHC | 845, rue King, local 10, Midland (Ontario) | L4R 0B7

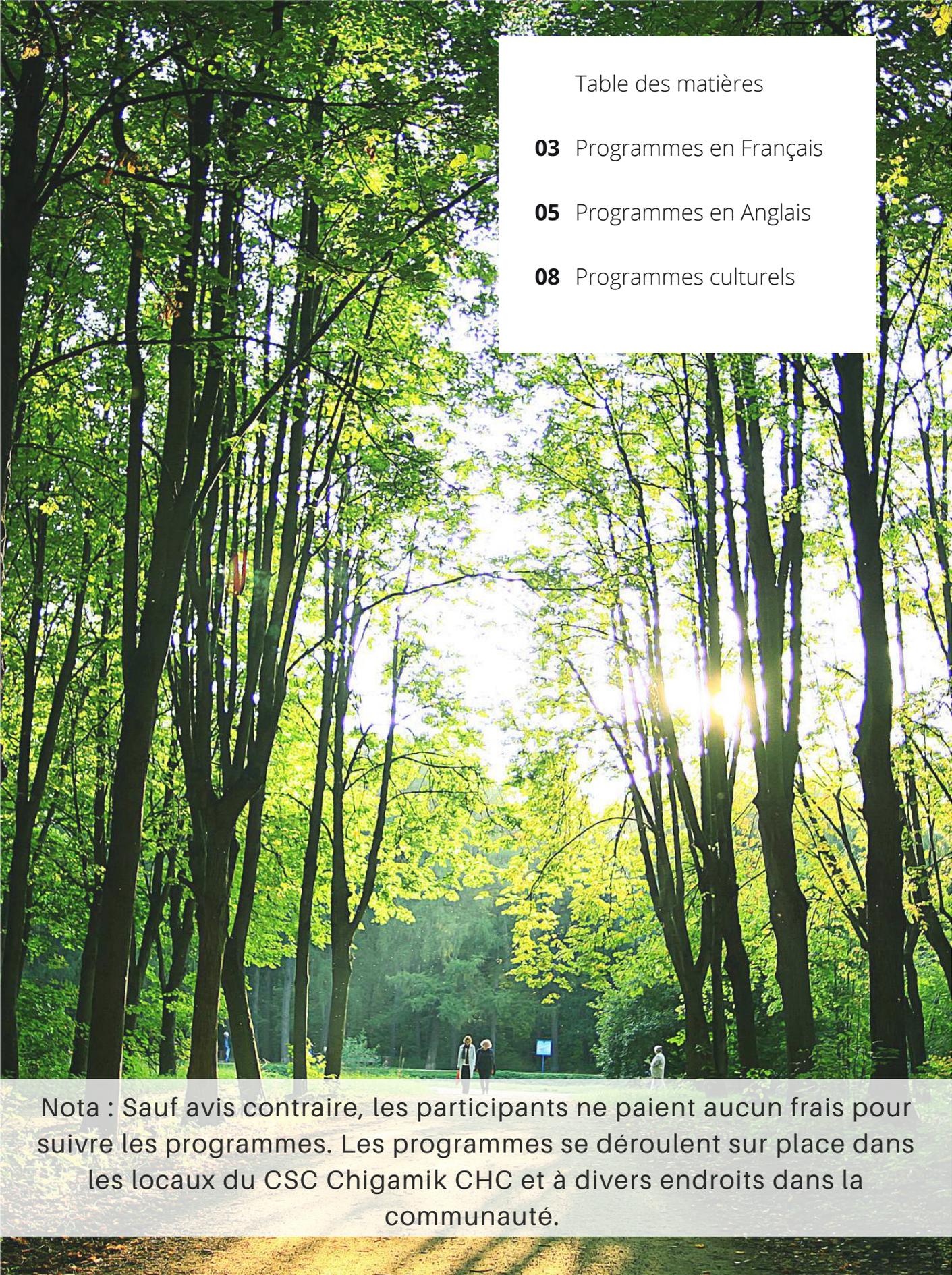


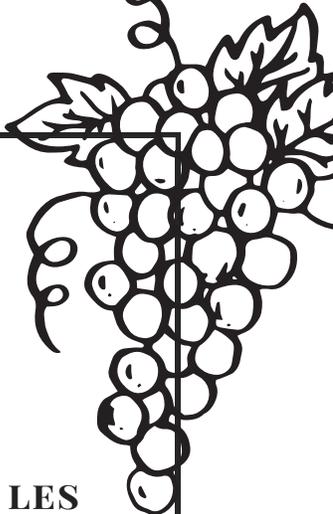
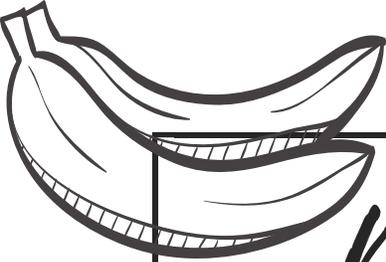
Table des matières

03 Programmes en Français

05 Programmes en Anglais

08 Programmes culturels

Nota : Sauf avis contraire, les participants ne paient aucun frais pour suivre les programmes. Les programmes se déroulent sur place dans les locaux du CSC Chigamik CHC et à divers endroits dans la communauté.



Programmes d'été

en français

SÉRIE SANTÉ POUR LES AÎNÉS BIEN MANGER POUR UN CŒUR EN SANTÉ

Soyez des nôtres lors de cet atelier ponctuel pour vous renseigner sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, les étiquettes alimentaires et la taille des portions. Les participants comprendront mieux l'effet de la nourriture sur la santé cardiaque.

**Au Manoir et Village Georgian.*

Le mardi 3 juillet de 14 h à 15 h

ATELIER DE PEINTURE DE LOUP

Venez nous aider à célébrer la culture francophone dans la communauté en peignant une silhouette de loup en bois qui sera exposée au Festival du loup! **Au Complexe Rendez-vous*

**Le mercredi 4 juillet de 13 h
30 à 14 h 30**

SÉRIE SANTÉ POUR LES AÎNÉS : ATELIER DE BIEN- ÊTRE

Apprenez à reconnaître les signes de l'isolement social et à prendre contact avec les autres au moyen de jeux interactifs. Les participants acquerront d'importants outils pour s'entraider et se sentir plus heureux et épanouis. **Au Manoir et Village Georgian.*

Le mardi 10 juillet de 14 h à 15 h

SÉRIE SANTÉ POUR LES AÎNÉS : L'EXERCICE POUR LA SANTÉ OSSEUSE

Participez à l'atelier pour vous renseigner sur la bonne posture et la santé des os. L'activité physique légère au son de la musique nourrira l'esprit, le corps et l'âme. **Au Manoir et Village Georgian.*

Le mardi 17 juillet de 14 h à 15 h

SÉRIE SANTÉ POUR LES AÎNÉS : SE DÉBARRASSER DU STRESS

Atelier axé sur les techniques de pleine conscience pour vous aider à gérer les facteurs qui causent le stress au quotidien. **Au Manoir et Village Georgian.*

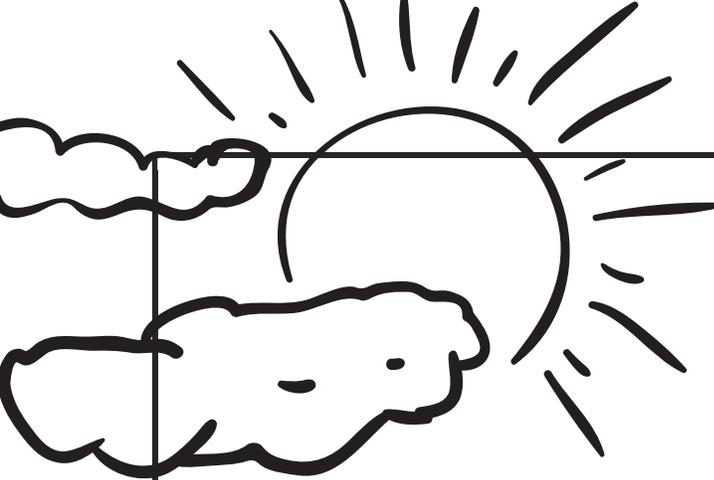
**Le mardi 24 juillet de 14 h à
15 h**

ATELIER DE FABRICATION DE BIJOUX

Atelier pratique où vous concevez et confectionnez vos propres bijoux. Vous apprendrez à fabriquer trois types de bijoux de toute beauté selon des techniques faciles à exécuter. Tous les matériaux sont fournis gratuitement. **Au Complexe Rendez-vous.*

**Le mercredi 25 juillet de 13
h à 15 h**

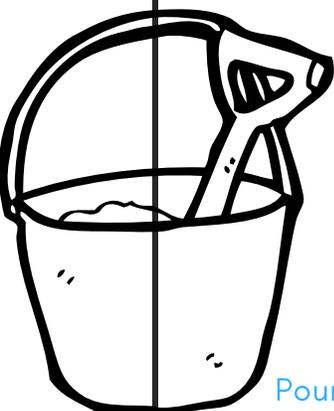
Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.



SORTIE SOCIALE – JEUX DE SOCIÉTÉ

Jouer à des jeux de société est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes tout en s’amusant. Passez faire un tour à ce groupe s’échelonnant sur trois semaines pour apprendre de nouveaux jeux et socialiser avec les autres participants! **Au Complexe Rendez-vous.*

**Début le mercredi 15 août
de 13 h à 14 h**



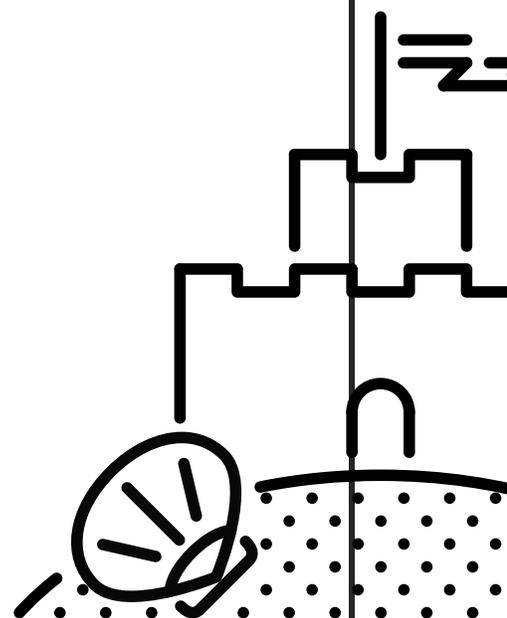
Pour obtenir plus de renseignements ou s’inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.



DÎNER-CAUSERIE

Participez à ce rassemblement social halte-accueil s’échelonnant sur trois semaines au Complexe Rendez-vous pour de belles conversations et un repas délicieux à l’heure du midi, sans frais!

**Début le mercredi 15 août
de 12 h à 13 h**



Programmes d'été

en Anglais

MOBILISATION PAR LA DANSE

Groupe halte-accueil par les pairs à l'intention des personnes ayant participé à un programme de thérapie par la danse et le mouvement à Chigamik ou qui voudraient savoir de quoi il s'agit! *Le groupe prend un pose en juillet et août et sera de retour la deuxième semaine de septembre.

Les lundis de 13 h à 14 h

CUISINE CAUSERIE

Programme halte-accueil de cuisine où les participants apprennent à préparer des recettes saines et simple. * Ce programme se déroule à l'église Knox à Midland.

Les lundis de 11 h à 14 h

MARCHÉ MIJIM

Marché halte-accueil de fruits et de légumes frais. Prix modiques, aliments locaux, et un sens d'appartenance communautaire ouvert à tout le monde!* Le marché se déroule à Operation Grow à Midland.

Les mercredis de 15h à 18h

TRIBU MAMMA

Groupe halte-accueil de soutien social et d'appui à l'allaitement par les pairs et groupe sociale pour les nouvelles mamans et leurs bébés. *Conseillère en lactation et personnel infirmier disponible sur place!

Les mercredis le 12 h à 13 h 30

PROCHAINES ÉTAPES

Programme halte-accueil hebdomadaire à l'intention des mères et de leurs jeunes enfants (de 3 à 36 mois). Offre le soutien nutritionnel et parental, un petit choix d'aliments sains que les mères peuvent rapporter à la maison.

** Programmes sur place pour les enfants!*

Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30

MOTHERCARE

Programme halte-accueil hebdomadaire à l'intention des femmes enceintes et des nouvelles mamans (enfants de 0 à 2 ans). Offre du lait gratuit, des vitamines prénatales et des aliments nutritifs ainsi que des renseignements sur la santé et des stratégies de soutien à l'allaitement et à l'art d'être parent.

** Programme disponible sur place pour les enfants!*

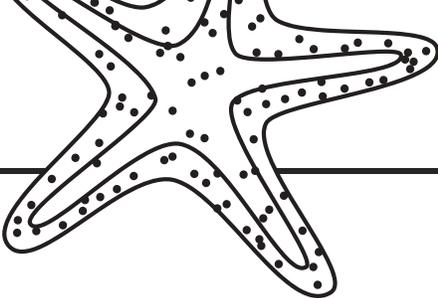
Les mercredis de 13h à 15h

GROUPE DE MARCHE BÂTONS NORDIQUES

Joignez-vous à ce groupe de randonnée pour améliorer votre santé physique tout en explorant les sentiers dans la communauté de Simcoe Nord. Joignez-vous au groupe de randonnée. *Visitez le site Web pour connaître le lieu de départ de la randonnée hebdomadaire.

Les mercredis de 11 h à 12 h jusqu'au 26 septembre

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.



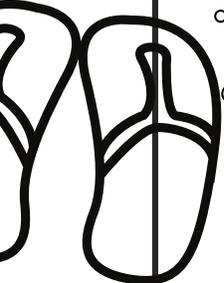
GROUPE DE SOUTIEN

« BETTER DAYS »

Programme halte-accueil de soutien aux toxicomanes offrant un lieu sans jugement où explorer les stratégies qui aident les personnes à réduire ou à cesser la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

**Le programme se déroule au refuge Guesthouse. Nul besoin d'habiter au refuge pour participer au groupe de soutien!*

Les jeudis de 15 h à 16 h 30



CESSEZ DE FUMER AU QUIT CAFÉ

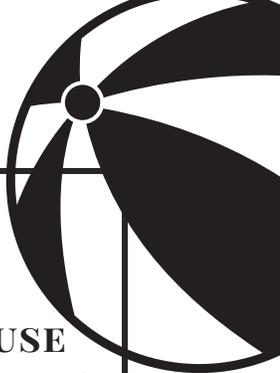
Groupe de soutien halte-accueil pour les personnes qui veulent cesser de fumer. Thérapie du remplacement disponible sans frais pendant 26 semaines.

Les jeudis de 10 h à 11 h 30

BACS D'ABONDANCE

Atelier de deux heures où les participants apprendront la technique pour correctement transformer des bacs ou de vieux contenants en mini-jardins - parfaits pour le patio ou la terrasse! Les participants quittent l'atelier avec un jardin en pot et les connaissances nécessaires à planter un jardin à la maison. **Au parc Little Lake.*

Le jeudi 19 juillet de 10 h à 12 h



SOIRÉE PIZZA SAVOUREUSE

Soirée où l'on met l'accent sur la découverte de délicieux légumes saisonniers pour créer des garnitures nutritives. Courgette, épinards, aubergine et beaucoup d'autres nouvelles façons intéressantes de profiter d'un met familial. Venez avec toute la famille pour vous amuser à cette soirée pizza faite maison!

Le jeudi 26 juillet de 17 h à 19 h

BOLS FRAPPÉS

Les bols frappés (smoothie) sont bons pour la santé, délicieux et présentent une façon amusante d'incorporer les fruits, légumes et autres super aliments dans votre régime alimentaire. L'atelier permettra aux parents et enfants de faire des expériences avec tout en jouant avec ce repas. **L'atelier s'adresse aux personnes de tous les âges!*

Le mardi 31 juillet de 10 h à 12 h



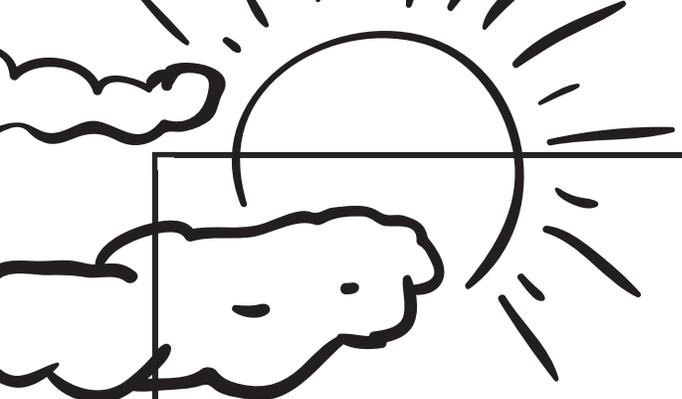
CHOIX DE LIEU DE NAISSANCE

Essayez-vous de décider où naîtra votre bébé? Participez à la session en soirée sur le choix de lieu de naissance. Les sages-femmes de Midland expliqueront les différences parmi les hôpitaux locaux ainsi que l'accouchement à domicile. **Les familles et fournisseurs de soins qui ne sont pas présentement inscrits aux soins de sage-femme sont la bienvenue.*

Le 25 juillet et le 26 septembre de 19 h à 21 h



Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.



VOUS ET VOTRE COLONNE VERTÉBRALE

Les participants apprennent des stratégies pour atténuer la douleur et la raideur et améliorer la mobilité globale. L'éducation porte sur la fonction de la colonne vertébrale et comment mieux la gérer. **Programme offert en collaboration avec Chigamik et la Société de l'arthrite.*

Les 8 et 15 août de 9 h 30 à 11 h

LE PETIT-DÉJEUNER EST SERVI

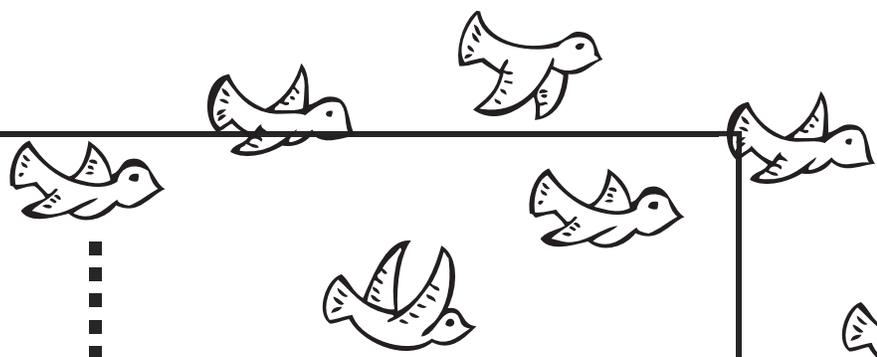
Venez apprendre des moyens faciles et santé de débiter la journée du bon pied. Les parents peuvent amener les enfants pour qu'ils apprennent à donner un coup de main à l'heure du petit-déjeuner!

**Le vendredi 17 août de 10h
à 12h**

COURS D'ACCOUCHEMENT ET DE NAISSANCE

Atelier où les parents qui attendent un enfant apprennent les étapes du travail, de l'accouchement et des conseils pour s'occuper de leur nouveau-né. Rencontrez d'autres femmes enceintes et familles de la région, et obtenez des réponses à vos questions et préoccupations.

**Le mercredi 5 septembre de
19 h à 21 h**



VIVRE AVEC L'OSTÉOPOROSE

Série d'ateliers de quatre semaines. Chaque session porte sur un nouveau sujet et est suivie d'une courte séance d'exercice physique dirigée par la physiothérapeute. Les exercices sont adaptés aux besoins particuliers des personnes ayant l'ostéoporose et peuvent aider à prévenir les défis que la condition peut présenter à l'avenir.

**Début le lundi 17 septembre de
13 h 30 à 15 h**

ADIEU DÉPRESSION

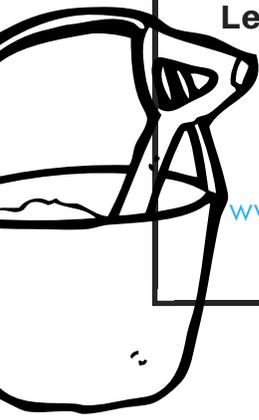
Programme de douze semaines où l'on discute des techniques de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui aident à gérer la dépression. **Le dépistage pour déterminer l'admissibilité est compris.*

**Début le jeudi 20 septembre de
13 h 30 à 15 h**

LES GOÛTS NOUVEAUX : LA CUISINE POUR LES COUPLES

Sortie amusante en soirée pour les couples! Venez apprendre à cuisiner de nouvelles recettes délicieuses ensemble. Profitez d'un repas santé que vous avez préparé ensemble et rapportez les connaissances apprises à la maison.

**Le jeudi 20 septembre de 17 h
30 à 19 h 30**



■ Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.



Programmes culturels d'été

CERCLE DE TAMBOURS

Groupe animé par les pairs où les participants apprennent à battre du tambour tout en chantant diverses chansons autochtones.

Les lundis de 18 h à 20 h

INTRODUCTION À L'ANISHINAABEMOWIN

Programme de quatre semaines où les autochtones et Métis de 18 ans et plus ont l'occasion d'apprendre les bases de la langue ojibwa. Le programme débute avec les principes de base, puis ajoute lentement les mots, les phrases, et la syntaxe. Le programme sert de tremplin vers l'apprentissage plus poussé de la langue.

Débute le 10 juillet de 18 h à 20 h

AADIZOOKAAN : L'ART DU CONTE TRADITIONNEL

Série à deux volets permettant aux participants de se rassembler en cercle pour écouter des histoires autochtones traditionnelles raconté par les aînés Jake Agoneh et Pauline Shirt. On passera une plume autour du cercle pour permettre à chaque personne de réfléchir et de partager leurs pensées avec les autres. **Un léger festin sera servi à l'heure du midi.*

Le 17 et le 31 juillet de 10 h à 13 h

APPRENDRE LE PERLAGE : BOUCLES D'OREILLES

Atelier d'un jour où les participants apprennent les étapes du perlage pour créer des boucles d'oreilles. **Tout le matériel est fourni et un léger repas sera servi à l'heure du midi.*

Le vendredi 17 juillet à de 10 h à 16 h

CABANE À SUER MIXTE

Joignez-vous au guérisseur Jake Agoneh pour participer à une cabane à suer mixte (tous les genres/sexes), suivi d'un festin.

Le 18 juillet et le 5 septembre de 17 h à 21 h

APPRENDRE LE PERLAGE : BRACELETS

Les participants à cet atelier apprendront à fabriquer des bracelets perlés au moyen de divers matériaux.

Le mardi 7 août de 13 h à 16 h

ATELIER – LA PUISSANCE POP

Joignez-vous à Pop Heart pour cet atelier pratique où les enfants apprendront à créer des popsicles – gâteries sucrées aussi délicieuses que bonnes pour la santé.

Le mercredi 12 septembre de 17 h 30 à 19 h 30

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca/fr/programmes ou appeler le 705 527-4154 poste 227. Tous les programmes sont offerts gratuitement, sauf indication contraire.