

Juin 2025

Centre de santé communautaire du Centre-ville - Programmes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Les Points forts du mois de Juin</p> <p><u>Camion repas de la Mission d'Ottawa</u></p> <p>Les jeudis (1er, 3e, n'importe quel 5e jeudi du mois) 10h30 - 11h30 Au 453 rue Cooper</p> <p>les dimanches 11h00 - 12h00 entre 395 et 403 Somerset West</p> <p>Ateliers pour nouveaux arrivants inscrire: 613 233-4443 ext.2108</p>	<p>2</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45 Vous êtes en bonne santé 13h30-15h30</p>	<p>3</p> <p>Connexions café 13h30 -14h30</p>	<p>4</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00 -13h45 Pensions et prestations avec Service Canada 10h-11h30</p>	<p>5</p> <p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>6</p> <p>Groupe de marche 9h 30- 10h30</p>
	<p>9</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45 Vous êtes en bonne santé 13h30-15h30</p>	<p>10</p> <p>Connexions café 13h30 -14h30 Se déplacer avec OC Transpo 17h-18h</p>	<p>11</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00 -13h45</p>	<p>12</p> <p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>13</p> <p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p>
	<p>16</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45 Vous êtes en bonne santé 13h30-15h30</p>	<p>17</p> <p>Connexions café 13h30 -14h30</p>	<p>18</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45</p>	<p>19</p> <p>Redémarrage et restauration 12h-12h30</p>	<p>20</p> <p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p>
	<p>23</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45 Vous êtes en bonne santé 13h30-15h30</p>	<p>24</p> <p>Connexions café 13h30 -14h30 Se déplacer avec OC Transpo 17h-18h</p>	<p>25</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45</p>	<p>26</p> <p>Redémarrage et restauration 12h-12h30</p>	<p>27</p> <p>Groupe de marcher 9h30 -10h30 Groupe de soutien pour arrêter de fumer 13h-14h La santé cérébrale 13h30-14h30</p>
	<p>30</p> <p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45 Vous êtes en bonne santé 13h30-15h30</p>	<p align="center">Pour plus d'informations et pour vous inscrire veuillez nous contacter au 613-233-4443, poste 2108 ou par courriel à Groups@centretownchc.org</p>			

Les programmes permanents

Connexions Café - Une halte - accueil amusante pour les adultes de tous âges ! Rencontrez vos voisins et le personnel du Centre. Chaque semaine, nous proposons quelque chose de différent. Par exemple, nous pourrions jouer à un jeu, faire une excursion virtuelle, goûter à d'autres programmes passionnants ou faire une activité créative. Les mardi de 13h30 - 14h30

Cours d'exercices sur chaise - Exercices sur chaise pour améliorer la force et la flexibilité. Ouvert à tous nos clients adultes. Le nombre de places disponibles en personne est limité. (Offert en ligne /par téléphone). Les Lundis et mercredi 13h00 - 14h00

Groupe pour nouveaux arrivants LGBTQ- Le Groupe pour nouveaux arrivants LGBTQ est un groupe de soutien social conçu pour établir des liens dans un espace positif et inclusif, grâce à une programmation communautaire et axée sur les arts. Le groupe oriente également les participants vers diverses ressources d'établissement et LGBTQ+ dans la communauté.

Bonne Bouffe chez vous

Bonne Bouffe Chez vous est une boutique en ligne "cliquez et récupérez" où vous pouvez acheter des légumes frais. Offert en collaboration avec le Marchémobile, Ottawa Good Food Box et le Centre de ressources communautaires Rideau Rockcliffe. Nous reconnaissons qu'il y en a beaucoup qui n'ont pas l'accessibilité physique et financière aux aliments frais et nous sommes là pour vous aider ! **Pour commander une boîte, veuillez nous contacter au 613-233-4443 ext. 2108**

Camion repas de la Mission d'Ottawa - Les Arrêts au centre-ville

Vous avez besoin d'un repas chaud ? Passez aux arrêts du camion alimentaire de la Mission d'Ottawa pour un repas gratuit. Ouvert à tous.

Day	Time	Location
Jeu (1er, 3ème, 5ème jeudi du mois)	10:00- 11:00am	453 Cooper Street
Chaque Dimanche	11:00-12:00pm	453 Cooper Street

Les programmes saisonniers

Groupe de soutien pour arrêter de fumer (En personne) Tous les mois, le dernier vendredi du mois. 27 Juin, de 13h à 14h. Obtenez le soutien des autres lorsque vous vous efforcez d'arrêter de fumer. Le fait d'être avec d'autres membres du groupe vous aide à atteindre vos objectifs.

Groupe de marcher (en personne) Les vendredis, du 11 Avril- 27 Juin, 09h30-10h30. Un groupe pour aider les gens à se mettre en forme en marchant régulièrement. Bénéficiez d'un soutien et développez votre endurance. La marche vous permet de gérer votre stress de manière positive. Le fait d'être avec d'autres personnes dans le groupe vous aide à atteindre vos objectifs

Vous êtes en bonne santé (en personne et en ligne)

Les lundis, du 2 au 30 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

Ce programme vous aidera à modifier votre mode de vie pour améliorer votre santé et vous sentir mieux dans votre peau.

Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants

Les Jeudis 8 Mai - 12 Juin, de 13h à 15h

Êtes-vous nouveau au Canada ? Vous êtes invité à vous joindre à nous pour en apprendre davantage sur la façon d'atteindre vos objectifs en matière de mode de vie sain.

Redémarrage et restauration (en ligne)

les jeudis 19 juin -13 août, 12h-12h30

Un groupe virtuel de 30 minutes à l'heure du dîner qui offre une pause tranquille dans votre journée grâce à une respiration douce, à la méditation et à des poses de yoga restauratrices accessibles facultatives. Ce groupe vous aidera à relâcher les tensions, à remettre votre système nerveux en marche et à reprendre votre journée en vous sentant ancré et rafraîchi

Se déplacer avec OC Transpo (en personne et en ligne)

Session en anglais : le mardi 10 juin 2025

Session en français : le mardi 24 juin 2025

Heure:17h-18h

Apprenez à vous déplacer dans la ville à l'aide d'OC Transpo, y compris à planifier des itinéraires, à payer des tarifs et à accéder à des servi

Pensions et prestations avec Service Canada (en personne et en ligne)

Le mercredi 4 Juin 2025, 10h-11h30

La session fournira aux clients des informations sur les prestations payables, telles que le Régime de pensions du Canada (RPC), le Régime de pensions du Canada -Invalidité (RPC-I), la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG)

La santé cérébrale (en personne)

Le Dernier vendredi du mois : 13h30 - 14h30.

La santé cérébrale est important pour le bien-être, le cerveau est le centre de contrôle de notre corps et de nos pensées. En prenant soin de notre cerveau, nous pouvons améliorer nos capacité tel que la résolution de problème, gérer nos émotions et les activités physique et encore plus.