

**Mai 2025**

**Centre de santé communautaire du Centre-ville - Programmes**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Les Points forts du mois de Mai</b></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>Pour plus d'informations et pour vous inscrire veuillez nous contacter au 613-233-4443, poste 2108 ou par courriel à <a href="mailto:Groups@centretownchc.org">Groups@centretownchc.org</a></p>			1	2
	5	6	7	8	9
	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45</p>	<p>Connexions café 13h30 -14h30</p>	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h00 -13h45</p> <p>Yoga pour tous 18h30 - 19h30</p>	<p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p> <p>Boost cérébral 11h-12h</p>
	12	13	14	15	16
	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45</p>	<p>Connexions café 13h30 -14h30</p>	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45</p> <p>Yoga pour tous 18h30 - 19h30</p>	<p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p> <p>Boost cérébral 11h-12h</p>
	19	20	21	22	23
<p><b>Le centre est fermée</b></p>	<p>Connexions café 13h30 -14h30</p> <p>Ateliers pour Nouveaux arrivants 16h30-18h</p>	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45</p> <p>Yoga pour tous 18h30 - 19h30</p>	<p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p> <p>Boost cérébral 11h-12h</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Cours d'exercices sur chaise 13h00-13h45</p>	<p>Connexions café 13h30 -14h30</p> <p>Ateliers pour Nouveaux arrivants 16h30-18h</p> <p>Se déplacer avec OC Transpo 10h30-12h</p>	<p>Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45</p>	<p>Cercle de bien-être pour nouveaux arrivants 13h-15h</p>	<p>Groupe de soutien pour arrêter de fumer 13h - 14h</p> <p>Groupe de marcher 9h30 -10h30</p> <p>Boost cérébral 11h-12h</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 Marché mobile, 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
Jedi (1er, 3ème, 5ème jedi 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. 30 Mai, 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.

**Yoga pour tous (en personne et en ligne) les mercredis du 2 Avril - 21 Mai, de 18h30 à 19h30.** Rejoignez-nous pour bouger, respirer et relâcher les tensions dans ce cours de yoga tous niveaux. Débutants bienvenus.

**Boost cérébral (French, sessions limiter, en personne)** Renforcez votre esprit avec des outils pratiques pour la santé du cerveau, le bien-être mental et l'amélioration de la mémoire.

**Toutes les sessions ont lieu le vendredi : 11 h à 12 h**

- 9 mai - L'énergie du cerveau : Comprendre et soutenir votre système nerveux
- 16 mai - Le pouvoir du sommeil : Découvrez le secret d'une meilleure santé cérébrale
- 23 mai - Le carburant du cerveau : la nutrition pour une meilleure fonction cognitive
- 30 mai Décoder le cerveau vieillissant : Prendre soin de son esprit au fil des ans

**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 Jedis 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.

Les sujets abordés seront les suivants :

- Une alimentation saine
- L'activité physique
- La gestion du stress
- Et bien d'autres choses encore.

## Se déplacer avec OC Transpo (en personne et virtuel)

**Mardi 27 mai, de 10h30 à 12h.** Venez découvrir les programmes de tarifs réduits d'OC Transpo tels que Paratranspo et Equipass. Nous discuterons des personnes qui peuvent les utiliser et de la façon de s'inscrire.

## Série d'ateliers pour les nouveaux arrivants - Service juridique communautaire d'Ottawa (en personne et virtuel)

**Session en français : 27 mai 16h30-18h**

Aperçu des services juridiques à Ottawa