

Avril 2025

Centre de santé communautaire du Centre-ville - Programmes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Les Points forts du mois de Avril</p> <p>Camion repas de la Mission d'Ottawa</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>		1 Connexions café 13h30 -14h30	2 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Yoga pour tous 18h30 - 19h30	3 Plaine conscience et mouvement 14h - 15h	4 Groupe de marche 9h 30- 10h30
	7 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Ateliers pour Nouveaux arrivants 13h30-15h	8 Connexions café 13h30 -14h30	9 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Yoga pour tous 18h30 - 19h30	10 Plaine conscience et mouvement 14h - 15h	11 Groupe de marcher 9h30 -10h30
	14 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Cuisiner avec un petit budget 15h - 17h Ateliers pour Nouveaux arrivants 13h30-15h	15 Connexions café 13h30 -14h30	16 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Yoga pour tous 18h30 - 19h30	17 Plaine conscience et mouvement 14h - 15h	18 Le centre est fermé
	21 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Cuisiner avec un petit budget 15h - 17h	22 Connexions café 13h30 -14h30	23 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Yoga pour tous 18h30 - 19h30	24 Plaine conscience et mouvement 14h - 15h	25 Groupe de soutien pour arrêter de fumer 13h-14h Groupe de marcher 9h30 -10h30
	28 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Cuisiner avec un petit budget 15h - 17h	29 Connexions café 13h30 -14h30	30 Cours d'exercices sur chaise 13h-13h45 Yoga pour tous 18h30 - 19h30	Pour plus d'informations et pour vous inscrire veuillez nous contacter au 613-233-4443, poste 2108 ou par courriel à Groups@centretownchc.org	

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
Jeudi (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

Pleine conscience et mouvement (En personne et en ligne) Les Jeudis, du 27 Mars au 1 Mai de 14h à 15h. Exercices de respiration, yoga doux et méditation pour aider à calmer l'esprit et à détendre le corps. Les débutants sont les bienvenus. Participation en personne ou virtuelle.

Groupe de soutien pour arrêter de fumer (En personne) Tous les mois, le dernier vendredi du mois. 25 April, 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.

Cuisiner avec un petit budget - offert en français (en présentiel) Les lundis, 14 avril au 5 mai, 15h à 17h. Dans ces ateliers, vous apprendrez à cuisiner et à établir un budget pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre budget alimentaire en préparant des repas sains pour vous et votre famille. Les thèmes abordés sont les suivants : conseils pour économiser de l'argent, planification des repas, courses, astuces culinaires, etc.

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.

Ateliers pour Nouveaux arrivants—Service Canada (En personne et virtuel) Service Canada organise un atelier informatif et interactif pour vous aider à naviguer parmi les ressources essentielles en matière d'emploi. Cette session couvrira :

- Comment demander et gérer votre numéro d'assurance sociale (NAS)
- Navigation et utilisation efficace du site Web du Guichet-Emplois
- * Incluant une **DEMONSTRATION EN DIRECT**

Vous aurez l'occasion de poser des questions et de recevoir des conseils d'experts pendant l'atelier. Si vous êtes intéressé(e), inscrivez-vous dès maintenant !

Session en anglais: 7 Avril 2025, 13h30-15h

Session en français: 14 Avril 2025, 13h30 - 15 h

Boost cérébral (French, limiter sessions, 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- l'automne, 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