



Centre de santé communautaire
CHIGAMIK
Community Health Centre

Hiver

GUIDE DES PROGRAMMES

JANVIER - MARS 2023

MODE D'INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

1. Pour ouvrir une session ou créer un nouveau compte utilisateur, visitez www.chigamik.ca/fr/programmes. Vous n'aurez à créer le compte utilisateur une seule fois. *Il est très important que vous complétiez toutes les étapes d'inscription jusqu'à la fin. Si vous ne le faites pas, vous ne serez pas inscrit aux programmes choisis.
2. Sélectionnez le programme qui vous intéresse et cliquez sur le bouton « passer à l'étape suivante » au bas de la page.
3. Une fois inscrit, nous vous ferons parvenir un courriel confirmant que vous êtes inscrit au programme.

Toutes les sessions se déroulent en personne ou par « Zoom ». Si le programme est offert en ligne, 24 heures avant la date de la session, vous recevrez un courriel dans lequel figure un lien d'accès à Zoom et des instructions. Vous pouvez télécharger Zoom sur votre ordinateur en tout temps en visitant le site zoom.us. Vous pouvez également télécharger l'application Zoom en visitant la boutique App sur votre téléphone portable ou tablette.

Tous les programmes sont offerts à la communauté sans frais. Pour obtenir plus d'information ou vous inscrire aux programmes, veuillez visiter www.chigamik.ca/fr/programmes.

POUR VOUS INSCRIRE, VISITEZ : WWW.CHIGAMIK.CA

Programmes d'hiver

Programmes en anglais

PROGRAMME	DESCRIPTION	DATE/HEURE
Mindful Mondays (en ligne)	Programme favorisant un environnement acceptant et sans jugement pour pratiquer des exercices de pleine conscience et explorer différents sujets chaque semaine. Les participants développeront une plus grande conscience de leur respiration, de leurs sens, de leur mode de vie, de leurs dynamiques de relations, du pouvoir de choisir et de la façon de gérer consciemment le stress.*Aucune expérience n'est requise.	Les lundis 11 h-12 h
Balancing Bone Health (en ligne)	Série de quatre apprentissages en ligne, en partenariat avec Ostéoporose Canada, mettant l'accent sur un nouveau sujet lié à la gestion d'une faible densité osseuse, suivi d'une courte session d'exercice dirigée par Renée Scruton, physiothérapeute chez Chigamik. Les exercices sont spécialement conçus pour les personnes souffrant d'ostéoporose ou de perte de la masse osseuse.	Les lundis à partir du 23 janvier 10 h-11 h
Mama Tribe (en ligne et en personne)	Groupe de soutien par les pairs en ligne où les nouvelles mamans et leurs bébés peuvent obtenir un coup de main. Le groupe offre une discussion ouverte sur divers sujets sociaux, développementaux et éducatifs. C'est une excellente occasion de se réunir et de se soutenir virtuellement! <i>*Le groupe se réunira en personne le dernier mardi de chaque mois.</i>	Les mardis 13 h-15 h
Choose to Move (en ligne)	Joignez-vous à nous pour un programme hebdomadaire d'exercices en ligne destiné aux adultes qui met l'accent sur la force globale et la stabilisation du tronc, en améliorant la posture et l'équilibre tout en s'amusant!	Les mercredis 11 h-12 h
Quit Café (en personne)	Souhaitez-vous cesser de fumer et avez-vous besoin de soutien? Le Quit Café de Chigamik est le parfait endroit pour le faire! Rejoignez notre groupe de soutien de cessation du tabagisme. La thérapie de remplacement de la nicotine (c.-à-d. le timbre, la gomme, les pastilles ou l'inhalateur) est disponible gratuitement pendant 26 semaines au maximum.	Les jeudis 10 h-11 h 30
Stretching Your Food Dollars (en ligne)	Vous n'avez pas à casser votre tirelire pour bien manger! Joignez-vous à Andrea Gillespie, diététiste chez Chigamik, qui vous fournira des stratégies pour étirer votre budget alimentaire tout en assurant le maintien d'un régime sain. Les participants apprendront des conseils sur l'achat d'épicerie et des idées de menu qui les aideront à en faire plus avec moins.	Jeudi, 19 janvier 11 h-12 h
Going Through the Motions (en ligne et en personne)	Programme entraînant de danse-thérapie conçu pour les personnes souffrant de troubles comme la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques. Les partenaires de soins, amis et autres qui souhaitent mouvoir leurs corps sont également la bienvenue. Rebecca Barnstaple, thérapeute par la danse, offre des stratégies du mouvement adaptables que l'on peut utiliser dans divers milieux, accompagnées d'excellente musique.	Les vendredis 11 h-12 h

Programmes en français

PROGRAMME	DESCRIPTION	DATE/HEURE
Grouille ou rouille (en ligne)	Joignez-vous à Renée Scruton, physiothérapeute de Chigamik, pour un programme d'exercices en ligne de sept semaines offert en français où l'on met l'accent sur l'entraînement de la force globale tout en améliorant la posture, l'équilibre et en s'amusant!	Les lundis 13 h-14 h
Vivre l'instant présent (en ligne)	Joignez-vous à Julien Laramée, psychothérapeute, pour ce programme en ligne sur la pleine conscience. Les sessions favorisent un environnement accueillant et sans jugement pour pratiquer des exercices d'attention consciente. Les participants apprendront à gérer consciemment le stress et à exercer un meilleur contrôle dans la vie. Aucune expérience antérieure de pleine conscience n'est requise!	Les mardis 13 h-14 h
Nia (en ligne)	Nia est une pratique de mouvement holistique qui puise ses sources dans les éléments de la danse, des arts martiaux et de la pleine conscience. Joignez-vous à Céleste Lalonde, enseignante certifiée du Nia, pour une expérience amusante et énergisante alimentée par la musique. *8 séances.	Les jeudis à partir du 12 janvier 19 h-20 h 15

Programmes culturels

PROGRAMME	DESCRIPTION	DATE/HEURE
Conversational Ojibwe Language Group (en ligne)	Groupe hebdomadaire à l'intention de toute personne qui connaît bien les principes fondamentaux de la langue ojibwe et qui désire franchir la prochaine étape de l'aventure d'apprentissage de la langue. Le groupe mettra l'accent sur les conversations et la structure des phrases en ojibwe. <i>*Avant de se présenter au groupe, les participants doivent posséder de solides connaissances de la langue.</i>	Les lundis 16 h 30-18 h
Spring Equinox (en personne)	Joignez-vous à Chigamik et aux partenaires communautaires pour une célébration communautaire autochtone de l'équinoxe du printemps. Les activités comprennent un feu sacré, la dégustation de bannique et de sirop d'érable, une promenade spirituelle en nature pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux signes de vie et à la nouvelle saison. <i>*Le service de restauration sera assuré par Christine Miles, membre de Première nation.</i>	Lundi, 20 mars 10 h-15 h
Fundamentals Ojibwe Language Group (en ligne)	Programme hebdomadaire en ligne où les personnes autochtones et non autochtones se rassemblent en lieu sûr pour explorer la langue ojibwe au niveau débutant tout en mettant l'accent sur l'importance culturelle de la langue.	Les mardis 17 h 30-19 h
Mamas & Melodies (en personne)	Atelier à 6 volets où l'on explore les nombreux avantages de la musique, du mouvement, des mélodies et de la culture. Les ateliers comprennent la musico et la dansothérapie, la fabrication de tambour et l'enseignement de chansons traditionnelles et de berceuses au tambour. <i>*Les bébés et les tout-petits sont la bienvenue!</i>	Les mercredis à partir du 18 janvier 10 h 30-12 h

PROGRAMME	DESCRIPTION	DATE/HEURE
Spirit Sharing Circle (en personne)	Joignez-vous Brian George, aîné et coordonnateur de la guérison traditionnelle, pour participer à un cercle de partage invitant la réflexion sur l'Esprit et la culture. Parmi les sujets de discussion topics : comment entrer en contact, entamer et maintenir notre relation avec l'Esprit dans la vie quotidienne. Ce groupe partagera également des expériences et apprendront de différentes culture et traditions. Les tambours, chants et objets sacrés sont la bienvenue dans le cercle. *Les participants sont invités à apporter de la nourriture à partager.	Les mercredis 11 janvier, 1er février 1er mars 11 h-13 h

Coup d'oeil sur l'horaire hebdomadaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Mindful Mondays (en ligne) 11 h-12 h	Vivre L'instant Présent (en ligne) 13 h-14 h	Choose to Move (en ligne) 11 h-12 h	Quit Café (en personne) 10 h-11 h 30	Going Through the Motions (en ligne et en personne) 11 h-12 h
Grouille ou Rouille (en ligne) 13 h-14 h	Mama Tribe (en ligne et en personne) 13 h-15 h		NIA (en ligne) 19 h-20 h 15	
Conversational Ojibwe Language Group (en ligne) 16 h 30-18 h	Fundamentals Ojibwe Language Group (en ligne) 17 h 30-19 h			

*Pour obtenir la liste complète des programmes d'hiver, veuillez consulter la liste des programmes ci-dessus.

Tous les programmes sont offerts à la communauté sans frais. Pour obtenir plus d'information ou vous inscrire aux programmes, veuillez visiter www.chigamik.ca/fr/programmes.