Centre de santé communautaire
CHIGAMIK
Community Health Centre

Été

GUIDE DES PROMGRAMMES

JUILLET - SEPTEMBRE 2025

MODE D'INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

1. Visitez www.chigamik.ca. Sous l'onglet « Programmes/Cours », cliquez sur « Inscription ». Une fois que vous aurez choisi le programme auquel vous souhaitez participer, ouvrez une session ou créez un nouveau compte d'utilisateur. Vous n'aurez à créer un compte qu'une seule fois.
2. À partir du menu Google au coin supérieur droit, changez la langue de la page au français.
3. Choisissez le programme qui vous intéresse, puis cliquez sur le bouton vert « S'inscrire maintenant ».
4. Une fois inscrit, vous recevrez un courriel confirmant que vous êtes bien inscrit au programme.

LIEU

Tous les programmes sont offerts en personne ou en ligne.

En personne : Sauf avis contraire, tous les programmes en présentiel se déroulent au Carrefour santé communautaire de Midland qui se trouve au 287, promenade Bayshore, Midland

En ligne : L'accès à tous les programmes en ligne se fait par Zoom. Les personnes inscrites reçoivent un courriel dans les 24 heures avant la date de la session; le courriel renferme les directives et le lien pour accéder au programme. Vous pouvez télécharger Zoom sur votre ordinateur en tout temps en visitant zoom.us. Vous pouvez également télécharger l'application Zoom en visitant la boutique d'applications sur votre tablette ou téléphone mobile.

Programmes d'été

LIENS SOCIAUX

Programme	Description	Date/Heure
La nature nourricière : Promenade au parc Awenda	Retrouvez la nature et explorez les sentiers pittoresques du parc Awenda dans le cadre d'une visite guidée où l'on encourage la connexion significative et du temps pour simplement profiter du plein air. Parfait pour ceux qui cherche à découvrir quelque chose de nouveau, à passer du temps en nature et à profiter de la présence des autres dans un environnement détendu et accueillant. En solo ou accompagné, portez des chaussures confortables et vous quitterez avec un sentiment de liens avec la terre et les personnes qui vous entourent.	Le lundi 5 mai 13 h-15 h **Situé au parc Awenda*
Enseignement traditionnel : Principes de base de la cérémonie d'eau	Explorez le caractère sacré de l'eau dans le cadre de cette introduction ancrée dans les enseignements autochtones. Cette session offre la possibilité de renouer contact avec l'eau et de reconnaître l'importance qu'il revêt dans tous les aspects de la vie. Nous invitons les participants à approfondir leur compréhension du rôle que joue l'eau à appuyer le bien-être physique, émotionnel et spirituel tout en réfléchissant à la relation qu'elle a avec toute chose vivante.	Le jeudi 17 juillet 14 h-16 h
Enseignement traditionnel : Principes de base du foin d'odeur	Découvrez la signification culturelle du foin d'odeur dans le cadre de cette session d'introduction axée sur les enseignements culturels autochtones. Souvent appelé « les cheveux de la Terre Mère », le foin d'odeur représente l'un des quatre remèdes autochtones sacrés et possède une profonde signification traditionnelle. Les participants en apprendront les usages, les enseignements et l'importance du rôle qu'il joue dans la culture et les cérémonies autochtones.	Le mardi 7 août 14 h-16 h
SingWell	Soyez des nôtres chaque semaine pour participer à SingWell, groupe de chant amusant et inclusif à l'intention des personnes ayant des troubles respiratoires. Aucune expérience en chant n'est requise. SingWell s'insère dans le cadre d'une étude nationale sur les bienfaits d'un groupe de chant pour les personnes souffrant de MPOC. La participation aux travaux de recherche est facultative – vous déciderez lors de la première session. Les aidants naturels sont aussi la bienvenue!	Les vendredis à partir du 8 août 10 h-11 h

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca.
Tous les programmes sont offerts gratuitement!

LIENS SOCIAUX

Programme	Description	Date/Heure
Harbour Hangouts : Mini-golf à Balm Beach	Soyez des nôtres pour une sortie détente à Balm Beach Mini Putt parfaite pour les adultes qui cherchent à profiter d'un bel après-midi d'été en bonne compagnie. Jouez à votre rythme, absorbez le soleil et tissez des liens avec les autres dans un environnement détendu et accueillant. C'est l'occasion parfaite pour se détendre, rencontrer de nouvelles personnes et profiter pleinement d'une journée ensoleillée.	Le jeudi 21 août 13 h-15 h **Situé au Balm Beach Mini Putt, Tiny*
Atelier de teinture naturelle traditionnelle	Découvrez l'art et la tradition de la teinture naturelle dans le cadre de cet atelier pratique animé par Hunter Corbiere. Les participants exploreront la façon dont les plantes et les matériaux naturels peuvent servir à créer de belles couleurs, riches en signification. Venez prêts à apprendre, à créer et à nouer des liens dans un espace accueillant où l'on respecte les pratiques traditionnelles et rend hommage au savoir autochtone.	Le mercredi 27 août 10 h-16 h
Pratiques de récolte et fabrication de panier	Participez à une session entraînante où l'on rend hommage aux pratiques traditionnelles de la récolte et de la fabrication de panier. Les participants pourront se renseigner sur les techniques de récolte respectueuse, les cycles saisonniers et l'importance culturelle du ramassage de matériel sur le terrain. Cette expérience pratique présente une occasion de prendre contact de manière significative avec la nature, la communauté et le savoir autochtone.	Le mardi 8 septembre 10 h-12 h
Enseignement sur les trois sœurs et leur dégustation	Faites l'expérience de la riche connexion entre les connaissances, la culture et les aliments autochtones dans le cadre de l'enseignement et de la dégustation. Ce rassemblement significatif permet d'explorer les enseignements traditionnels sur le maïs, le haricot et la courge, triade que l'on appelle les « Trois sœurs ». Vous en découvrirez la signification culturelle en rapport à l'agriculture et à la communauté autochtones et partagerez une dégustation qui donne vie aux enseignements.	Le mardi 16 septembre 10 h-12 h
Harbour Hangouts : Cueillette de pommes	Passez une journée d'été à Barrie Hill Farms à profiter du petit plaisir de la cueillette de pommes! Cette sortie réservée aux adultes présente une excellente occasion d'essayer une nouvelle activité, de rencontrer des gens et d'absorber la beauté de la saison. Qu'il s'agisse de première visite ou que vous soyez cueilluer d'expérience, apprêtez-vous à respirer l'air frais, à remplir votre panier de pommes juteuses et à profiter d'un après-midi social et détendu.	Le jeudi 18 septembre 13 h-15 h

LIENS SOCIAUX

Programme	Description	Date/Heure
Cueillette de pommes	Soyez des nôtres à Barrie Hill Farms pour une journée amusante à cueillir des pommes en famille! Cette sortie spéciale est conçue pour les parents et les tout-petits afin qu'ils profitent de l'air frais d'automne, cueillent des pommes ensemble et créent de beaux souvenirs en plein air. C'est une excellente occasion de se plonger dans la nature, de faire une activité légère et de revenir à la maison avec un panier plein de pommes pour tout le monde!	Date et heure à déterminer ** Veuillez inscrire votre nom sur la liste d'attente*
Récolte de bleuets	Passez une délicieuse matinée d'été à cueillir des bleuets à Tiny Acres. Cette sortie favorable à la famille invite les parents et les jeunes enfants à explorer les champs de baies, à remplir leurs paniers de bons bleuets juteux et à profiter du temps en nature ensemble. C'est un moyen amusant et relaxant de passer du temps dehors, d'en apprendre plus long sur la provenance des aliments et de créer de savoureux souvenirs.	Date et heure à déterminer ** Veuillez inscrire votre nom sur la liste d'attente*

SANTÉ MENTALE ET TOXICOMANIE

Programme	Description	Date/Heure
Mindful Mondays **En ligne**	Programme de pleine conscience favorisant un environnement acceptant et sans jugement où pratiquer des exercices de pleine conscience et explorer différents sujets chaque semaine. Les participants développeront une plus grande conscience de la respiration, des sens, des sentiments, des émotions, des pensées, du mode de vie, de la dynamique des relations et du pouvoir de choisir. *Aucune expérience n'est requise.	Les lundis 11 h-12 h **Ce programme est en pause pour l'été et reprendra en septembre.*
Vivre l'instant présent (en ligne) **En français**	Joignez-vous à Julien Laramée, psychothérapeute, pour le programme de pleine conscience en ligne qui favorise un environnement acceptant et sans jugement où pratiquer des exercices de pleine conscience et développer une plus grande conscience des sens, des sentiments, des émotions, des pensées, du mode de vie, de la dynamique des relations et du pouvoir de choisir. *Aucune expérience n'est requise.	Les mardis 13 h-14 h **Ce programme est en pause pour l'été et reprendra en septembre.*
Quit Café	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

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca.
Tous les programmes sont offerts gratuitement!

SANTÉ MENTALE ET TOXICOMANIE

Programme	Description	Date/Heure
Série sur le bien-être des femmes	Participez à la série d'ateliers de 12 semaines sur le bien-être des femmes conçue pour appuyer votre bien-être grâce à la roue de médecine holistique. Le programme met l'accent sur la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle en offrant des outils et des stratégies qui visent à établir l'équilibre dans tous les aspects de la vie. Entrez en contact avec votre être intérieur, découvrez un sens plus profond à la vie et explorez les pratiques spirituelles qui favorisent la guérison et la paix intérieure.	Les mardis à partir du 16 septembre 13 h-15 h

SOUTIEN PÉRINATAL

Programme	Description	Date/heure
Mama Tribe	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! *Le groupe se réunira en personne le dernier mardi de chaque mois.	Les mardis 13 h-15 h
Bien-être financier après bébé	Accueillir un nouveau bébé apporte à la fois la joie et de nouvelles responsabilités financières. Paula Wilimek, conseillère financière principale, anime une session de soutien sur la gestion du bien-être financier après bébé. L'atelier offre un espace accueillant et sans jugement où vous pouvez poser des questions, obtenir des conseils pratiques et jeter un fondement financier solide pour votre famille en expansion.	Le mardi 15 juillet 13 h-15 h
Maawanji'idiwag (Rassemblons-nous)	Cercle de partage mensuel à l'improviste destiné aux autochtones qui sont soit enceinte ou dans l'année suivant l'accouchement et leurs familles de la région. Ce rassemblement offre l'occasion de se réunir, de profiter un festin et de prendre contact dans un milieu accueillant et de soutien. Chaque séance libre offre la chance de partager des histoires, des expériences et de la sagesse pour favoriser l'esprit communautaire tout au long de votre parcours de grossesse et au-delà. Nota : Le programme est ouvert aux structures familiales de toutes sortes (partenaires, parents célibataires, queer and trans*, etc.)	Troisième lundi du mois à partir du 21 octobre juillet 13 h - 14 h
Maawanji'idiwag Fabrication d'une famille de poupées de bois métisses	Célébrez l'identité, la culture et la famille dans le cadre de cet atelier pratique de création à l'intention des femmes enceintes et postpartum qui s'identifient comme autochtones. Dans un espace chaleureux d'appui, les participantes fabriqueront une famille de poupées de bois d'inspiration métisse tout en tissant des liens au moyen de l'art et des histoires. Venez comme vous êtes pour profiter d'une expérience relaxante et ancrée dans la culture. Tout le matériel est fourni.	Le lundi 21 juillet 13 h-15 h

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca.
Tous les programmes sont offerts gratuitement!

SOUTIEN PÉRINATAL

Programme	Description	Date/heure
Maman et bébé : Fabrication de pâte à modeler non toxique comestible	Soyez des nôtres pour une session créative et entraînante où vous et votre tout-petit fabriqueront de la pâte à modeler non toxique comestible au moyen d'ingrédients simples et sans danger pour bébé. Cette activité pratique est l'occasion parfaite d'explorer le jeu sensoriel, d'encourager le développement précoce et de profiter d'un doux moment de liaison. C'est aussi le moment idéal pour les mères postpartum de tisser des liens, de se salir un peu et de profiter d'un espace de soutien détendu pour apprendre par le jeu.	Le mardi 29 juillet 13 h-15 h

VIVRE EN SANTÉ

Programme	Description	Date/Heure
Bloom: Grow Through What You Go Through	Ce programme mensuel est conçu à l'intention des femmes et de personnes qui s'identifient comme femmes ayant affronté la violence à l'égard des femmes ou d'autres traumatismes. Situé à Operation Grow à Midland, le programme invite les participantes à cultiver la croissance intérieure et extérieure grâce à une série d'activités enrichissantes. **Operation Grow est un carrefour communautaire réunissant une ferme verticale, une cuisine inspectée, une salle de yoga t de méditation, des salles de réunion et des commodités de douche et de buanderie. Tous les aspects de cette entreprise sociale sont guidés par les femmes qu'elle dessert et sont conçus pour accroître la résilience et l'employabilité, et renforcer les relations.*	Le premier mercredi du mois 9 h à 12 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 à partir du 10 juillet 11 h-12 h
Tai Chi	Participez au programme porte ouvert de tai-chi revitalisant! Vivez une expérience de 60 minutes qui vous rajeunira et servira de pause mi semaine idéale pour vous donner un regain de bien-être physique et mental. Que vous soyez chevronné et débutant, l'instructeur qualifié vous guidera tout au long des mouvements de tai-chi qui favorisent la relaxation, l'équilibre et la prise de conscience. *Aucune inscription n'est requise – il suffit de passer nous voir!	Les jeudis 12 h-13 h

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca.
Tous les programmes sont offerts gratuitement!

VIVRE EN SANTÉ

Programme	Description	Date/Heure
Exercices physiques: Nia **En français**	Soyez des nôtres pour un programme dynamique et inclusif qui fait le lien entre le plaisir du mouvement et les bienfaits de l'exercice physique. Que vous cherchiez à améliorer la mobilité, la force ou simplement à bouger avec joie, ce programme offre un environnement de soutien où tous peuvent s'exprimer et rester actifs.	Les lundis du 9 juin au 28 juillet 10 h 30-11 h 30
Yoga en douceur sur chaise Niveau 2	Cours de yoga sur chaise conçu pour les personnes ayant une expérience antérieure en yoga. Le programme relie le mouvement à la respiration créant une pratique qui peut rehausser la force, la flexibilité et l'équilibre. Ce yoga lent et fluide est parfait pour ceux qui connaissent les mouvements de base du yoga, et qui cherchent à étendre leur pratique et à améliorer leurs capacités physiques en même temps que de continuer à nouer le contact avec le fort intérieur.	Les mardis à partir du 8 juillet 15 h 30-16 h 30
Yoga en douceur sur chaise Niveau 1	Le yoga en douceur sur chaise offre un moyen accessible de profiter des bienfaits du yoga. Ce cours de débutant est conçu pour les personnes ayant des limites physiques ou qui n'ont aucune expérience antérieure en yoga. Les participants auront le choix d'utiliser la chaise en position assise ou debout. Le programme met l'accent sur l'amélioration de la mobilité, de la force et de l'équilibre tout en faisant la promotion de la relaxation.	Les mercredis à partir du 9 juillet 10 h-11 h
La guérison par la récolte : L'eau	Atelier invitant les participants à explorer le lien sacré entre l'eau, le bien-être et la communauté par le biais des enseignements et des traditions autochtones. Grâce aux activités constructives, les participants rendront hommage au rôle que joue l'eau à appuyer le bien-être physique, émotionnel et spirituel. Ce programme axé sur la réflexion et l'expérience pratique offre un espace propice à l'apprentissage, à la guérison et à la connexion, tous constitués autour de la puissance de l'eau, créatrice de vie.	Le mardi 29 juillet 10 h-15 h
Série pour femmes: Circuit de services **En français**	Joignez-vous à ce programme unique en son genre conçu exprès pour les femmes. Visitez et découvrez trois organismes communautaires locaux pour en apprendre plus long sur les services et programmes qui y sont offerts. Ce « circuit de services » interactif promet de nourrir le corps, l'esprit et l'âme. Les trois organismes sont : Colibri, Centre des femmes francophones du comté de Simcoe, CSC CHIGAMIK CHC et l'Association canadienne pour la santé mentale du comté de Simcoe.	Les lundis à partir du 15 septembre 13 h 30-15 h 30

Pour obtenir plus de renseignements ou s'inscrire aux programmes, visiter www.chigamik.ca.
Tous les programmes sont offerts gratuitement!