



Centre de santé communautaire
CHIGAMIK
Community Health Centre

printemps

GUIDE DES PROGRAMMES

AVRIL - JUIN 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.

VISIT: WWW.CHIGAMIK.CA TO REGISTER

Programmes du printemps

LIENS SOCIAUX

PROGRAMME	DESCRIPTION	DATE/HEURE
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 2 mai 10 h-11 h
La nature nourricière : Promenade au parc Awenda	Joignez-vous à nous pour une promenade revigorante sur les sentiers pittoresques du parc Awenda. La nature nourricière vous invite à ralentir le pas, à respirer profondément et à entrer en contact avec le monde naturel. Pendant la promenade, nous explorerons les bienfaits guérisseurs de la nature, pratiquerons la réflexion en pleine conscience et profiterons des vues et des sons de la forêt. Cette promenade au rythme ralenti est ouverte à tous et conçue pour appuyer le bien-être grâce au mouvement, à l'air frais et aux liens communautaires.	Le lundi 5 mai 13 h-15 h *Situé au parc Awenda
Les pratiques culturelles du festin : Les raisons pour lesquelles nous utilisons la nourriture lors de cérémonies	D'après les traditions anishinaabe, les aliments servent non seulement à nous nourrir, mais représentent aussi un don de la Terre tout en étant porteurs d'esprit, d'enseignements et de liaisons avec les ancêtres. Cet atelier explore le rôle de la nourriture pendant une cérémonie, qu'il s'agisse de festins pour rendre hommage aux esprits ou d'offrandes pour exprimer la gratitude. Les participants se renseigneront sur les protocoles touchant les aliments traditionnels, la signification des remèdes sacrés dans le cadre de festins et la façon dont le partage de nourriture renforce la communauté et solidifie notre relation avec le territoire.	Le mardi 13 mai 9 h-12 h
Harbour Hangouts: Mini-golf	Soyez des nôtres pour Harbour Hangouts, club social conçu pour mettre les personnes en relation dans le cadre d'activités de loisirs agréables. Cette session se déroule au Balm Beach Mini Putt où nous profiterons d'une partie de golf détendue, adaptée à tous les niveaux de compétence. Que vous visiez un trou d'un coup ou simplement à vous amuser en bonne compagnie, cette sortie s'annonce pleine de rires, de loisirs et d'appartenance communautaire.	Le jeudi 22 mai 13 h-15 h *Situé au Balm Beach Mini Putt, Tiny

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
La nature nourricière : Nia en plein air	Éprouvez la joie du mouvement en nature avec le Nia en plein air, fusion de la danse, du mouvement et de la pleine conscience dans un contexte paisible à l'extérieur. Cette pratique sans sauts qui favorise une image corporelle positive, encourage le mouvement expressif, la respiration profonde et la connexion avec soi-même et la nature. Que vous soyez participant expérimenté du Nia ou que vous l'essayiez pour la première fois, cette session vous invite à bouger librement, à laisser aller le stress et à accueillir les puissantes énergies guérisseuses du grand air.	Le lundi 2 juin 13 h-15 h
Harbour Hangouts: Cueillette de baies	Soyez des nôtres pour Harbour Hangouts, club social conçu pour mettre les personnes en relation dans le cadre d'activités de loisirs agréables. Cette session nous amène à la ferme familiale des Foster où nous passerons du temps à cueillir des baies locales fraîches tout en profitant de la beauté des grands espaces. Que vous remplissiez un panier à rapporter à la maison ou que vous imbiez simplement l'air frais et la bonne compagnie, cette porte sur la connexion, la nature et la communauté.	Le jeudi 26 juin 13 h-15 h *Situé à Foster's Family Farm, Midland
Cueillette de fraises	Renouvelez votre lien avec la terre et le plaisir simple de cueillir des fraises fraîches, mûries au soleil. Cette expérience pratique vous invite à ralentir le pas, à savourer la saison et à profiter de la générosité de la nature. Vous pourrez rapporter un panier de fraises à la maison!	Juin 2025 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

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
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
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
Premiers soins en santé mentale en français	Programme de formation qui fournit aux participants les connaissances et les compétences nécessaires à identifier les défis et les crises de santé mentale et à y répondre. Les participants acquièrent la confiance pour appuyer une personne qui pourrait être aux prises avec un problème ou une crise de santé mentale. À la fin de la formation, ils reçoivent un certificat émis par la Commission de la santé mentale du Canada.	Les 10 et 11 avril 9 h-16 h (Bureau du comté de Simcoe à Midhurst) Les 28 et 29 avril 9 h-16 h (Carrefour santé communautaire à Midland)
Santé mentale et bien-être des aînés En français et en ligne	Série virtuelle à trois volets conçue pour explorer les problèmes de santé mentale particuliers auxquels se heurtent les adultes plus âgés et faire la promotion de stratégies visant à maintenir le bien-être plus tard dans la vie. Les participants auront un aperçu des problèmes courants de santé mentale tels la dépression et l'anxiété, tout en se renseignant sur les facteurs qui contribuent à la résilience et à la qualité de vie.	Les mercredis 16 avril, 21 mai, 18 juin 13 h 30-15 h 30
Série sur le bien-être des femmes	Joignez-vous à la série sur le bien-être des femmes de 12 semaines favorisant la transformation et conçue pour améliorer 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 permettent d'améliorer tous les aspects de la vie. Apprenez à entrer en contact avec votre être intérieur grâce aux pratiques spirituelles qui cultivent la paix et un but dans la vie.	Les mardis à partir du 6 mai 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
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
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
Maman et bébé : Bricolage de cube sensoriel	Soyez des nôtres pour un atelier créatif et participatif où nous fabriquerons des cubes sensoriels parfaits pour le développement des sens chez les jeunes enfants! Au moyen d'une variété de matériaux texturés, les participantes et participants font la conception et le montage de cubes qui encouragent l'exploration tactile, la motricité fine et l'apprentissage précoce. Les jouets sensoriels faits maison sont un excellent moyen de susciter la curiosité, la résolution de problèmes et le jeu pratique chez les tout-petits.	Le mardi 8 avril 13 h-15 h
Atelier sur les grandes perles le laçage métisses	Pendant cette session, nous plongeons dans l'art du perlage métis au moyen de trousses renfermant du cuir et des perles en bois. Cette activité pratique offre une introduction aux techniques de perlage traditionnelles tout en faisant la place aux conversations constructives.	Le lundi 21 avril 13 h-15 h
Atelier sur les pagaies en bois peintes métisses	Soyez des nôtres pour une session créative et riche en sens où nous ferons la conception de pagaies en bois peintes. Au moyen de pagaies en bois, de peinture et de fournitures diverses, les participantes et participants auront l'occasion de raconter des histoires personnelles et culturelles par l'art. Nous partagerons nos histoires pendant que nous peindrons, celles de nos familles, de notre parcours et de la signification de l'eau et du voyage dans nos traditions.	Le lundi, 16 juin 13 h-15 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
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. <i>*Operation Grow est un carrefour communautaire réunissant une ferme verticale, une cuisine inspectée, une salle de yoga et 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.</i>	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
Yoga en douceur sur chaise Niveau 2	Cours de yoga sur chaise conçu pour les personnes ayant une certaine expérience antérieure du 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 leur être intérieur.	Les mardis à partir du 1 ^{er} avril 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 2 avril 10 h-11 h
En santé d'la tête aux pieds En français	Joignez-vous à notre série d'ateliers sur le bien-être pour vous garder en santé de la tête aux pieds! Chaque session porte sur un sujet particulier, et vous recevrez des renseignements précieux sur les ressources, soutiens et programmes offerts dans la communauté. L'animation se fait en français.	Les mercredis 2 avril, 7 mai, 4 juin 12 h 30-14 h 30

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

VIVRE EN SANTÉ

PROGRAMMES	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 jeudis à partir du 10 avril 10 h 30-11 h 30
Principes de base du tabac traditionnel	Soyez des nôtres pour ce cours d'introduction à l'asemaa (tabac traditionnel) et au rôle sacré qu'il joue dans les cultures autochtones. La session permet d'explorer l'histoire, les enseignements et le bon usage de l'asemaa à des fins de cérémonie, de prière et d'offrande. Apprenez la différence entre le tabac traditionnel et le tabac commercial, la signification de la récolte et de la préparation respectueuse de l'asemaa, la façon de l'utiliser pour établir des relations avec la terre, l'esprit et la communauté.	Le mardi 22 avril 9 h-12 h
Atelier sur le jardinage en contenants	Joignez-vous à nous pour un atelier pratique sur le jardinage en contenants où vous apprendrez à cultiver des aliments frais et biologiques dans un espace réduit! Les participants reçoivent une trousse robuste de semis Bootstrap, du terreau et des graines biologiques pour se lancer. L'atelier porte sur les techniques essentielles du jardinage en contenants réussi, y compris la santé du sol, le choix de graines et le bon entretien des plantes. On vous remettra des documents intéressants à rapporter à la maison pour appuyer vos efforts de jardinage. Parfaitement adapté pour les jardiniers débutants ou chevronnés!	Le mercredi 30 avril 13 h-15 h
Guérison par la récolte	Atelier pratique de préparation de repas conçu pour les personnes souffrant de prédiabète, de diabète ou qui présentent un risque de diabète. Fondé sur le lien entre les aliments et le bien-être, l'atelier met l'accent sur les ingrédients saisonniers riches en nutriments utilisés pour créer des repas équilibrés et adaptés à la glycémie. Les participants apprendront des stratégies pratiques de planification de repas, exploreront des approches à la nutrition traditionnelle et d'aliments entiers, et prépareront des repas délicieux, adaptés au diabète qu'ils peuvent rapporter à la maison.	Les mardis 29 avril, 27 mai, 24 juin 10 h-12 h
Fabrication de baume aux pissenlits	Soyez des nôtres pour un atelier pratique où nous rendons hommage aux connaissances traditionnelles sur les plantes et les dons guérisseurs de la terre. Dans le cadre de deux sessions à six semaines d'intervalle, vous apprendrez à récolter et à infuser des ingrédients naturels comme l'huile de pissenlit et à les mélanger à la cire d'abeille pour créer un baume apaisant.	Mai 2025 Date et heure à déterminer * Veuillez inscrire votre nom sur la liste d'attente.

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