



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

GUIDE DES PROGRAMMES

SEPTEMBRE À
DÉCEMBRE 2024

Découvrez nos programmes offerts à nos clients et l'ensemble de la communauté. Nos programmes de groupe et séances d'information abordent divers aspects de la santé et du bien-être, vous offrant des ressources essentielles pour améliorer votre qualité de vie.

Nos programmes et séances d'information sont proposés tout au long de l'année. Si une session vous intéresse, mais que vous ne pouvez y participer cette fois-ci, sachez que vous aurez d'autres occasions d'y prendre part à un moment qui vous convient mieux.



ALIMENTATION DES BÉBÉS

Votre bébé est-il prêt à manger des aliments complémentaires (solides)? Par quoi commencer? Lors de cet atelier d'une heure, une diététiste vous présentera les informations les plus à jour et répondra à vos questions et inquiétudes en matière de l'alimentation de votre bébé.

Date	Heure	Langue	Lieu
21 oct.	10 h 15 à 11 h 15	Bilingue	Centre ON y va - Alexandria *
23 oct.	9 h à 10 h	Français	Hybride Maison de la famille d'Embrun Teams
2 déc.	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va - Casselman *

*N'hésitez pas à passer au Centre ON y va pour l'atelier – aucune inscription requise à l'avance.

ALIMENTATION DES JEUNES ENFANTS (1 À 6 ANS)

Cet atelier d'une heure est offert en partenariat avec les centres ON y va de Casselman et Alexandria. Une diététiste vous présentera les types d'aliments et boissons à consommer, des conseils et astuces en matière des facteurs qui impactent l'alimentation des jeunes enfants, et répondra à vos questions et inquiétudes sur l'alimentation de votre jeune enfant.

Date	Heure	Langue	Lieu
9 sept.	13 h 30 – 14 h 30	Français	Centre ON y va - Casselman *
14 nov.	10 h 15 – 11 h 15	Bilingue	Centre ON y va - Alexandria *

*N'hésitez pas à passer au Centre ON y va pour l'atelier – aucune inscription requise à l'avance.

ALIMENTATION POUR UN CŒUR EN SANTÉ

Cet atelier, offert par des diététistes, vous permettra de mieux connaître comment manger sainement peut diminuer vos risques de maladies cardiaques et circulatoires. Vous pourrez en apprendre davantage sur les facteurs alimentaires en cause, les meilleurs choix d'aliments et repas, et la lecture des étiquettes.

Date	Heure	Langue	Lieu
11 sept.	15 h à 16 h	Français	Virtuel - Teams
6 nov.	18 h 30 à 19 h 30	Français	Virtuel - Teams

CRAVING CHANGE

Craving Change est un programme canadien développé par une psychologue et une diététiste dans le but d'améliorer sa relation avec la nourriture. L'approche cognitivo-comportementale est utilisée afin de devenir plus conscient de ses habitudes alimentaires. Vous recevrez de nombreux outils, activités et stratégies pour modifier vos comportements alimentaires et mieux contrôler vos fringales.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mercredi 9 oct. au 13 nov.	18 h à 19 h 30	Français	Hybride CSCE Cornwall et Teams

PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Ce programme de 4 sessions vous permettra de mieux comprendre ce qu'est l'hypertension artérielle et les répercussions qu'elle peut avoir sur votre santé. Vous aurez la chance d'en apprendre davantage sur la prévention et la gestion de l'hypertension.

NOTE: Appelez un des centres du CSCE pour mettre votre nom sur notre liste d'attente pour le prochain groupe.

ACUPUNCTURE

L'acupuncture auriculaire est un traitement simple et efficace :

- Une découverte de la force et du calme intérieurs,
- Le soulagement du stress et des traumatismes émotionnels,
- Plus de calme, un meilleur sommeil et moins d'agitation,
- Protocole NADA utilisé.

Date	Heure	Langue	Lieu
Chaque mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Bilingue	CSCE Alexandria

VIEILLIR CHEZ SOI

Les programmes de groupe de Vieillir chez soi sont **seulement offerts en français** pour les personnes de **65 ans et plus** habitant dans les Comtés unis de Prescott et Russell.

GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Ce programme a pour objectif de vous apprendre à gérer votre anxiété en questionnant les éléments vous causant du stress, le contenu de vos pensées, vos émotions ainsi que vos comportements face à certaines situations personnelles. Le groupe vous permettra d'apprendre une panoplie d'outils qui favorisent une meilleure gestion de l'anxiété et contribuent à améliorer l'estime de soi.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mercredi 25 sept. au 27 nov.	13 h 30 à 15 h 30	Français	Hybride CSCE Embrun et Teams

SANTÉ COMMUNAUTAIRE

MARCHE VERS LE FUTUR

Ce programme de 12 semaines, offert uniquement en français, est conçu pour les personnes âgées de 55 ans et plus souhaitant devenir plus actifs, améliorer la force, l'équilibre, et réduire les facteurs de risque de chutes.

Chaque participant passe par une évaluation pour déterminer si le programme peut lui convenir et pour mesurer ses progrès.

Les sessions consistent en des capsules d'information sur les facteurs de risque de chutes et les moyens de prévenir et de diminuer les risques de chutes de même que la pratique d'exercices pris en groupe et à poursuivre à la maison.

Date	Heure	Langue	Lieu
Vendredi 18 oct. au 13 déc.	10 h 30 à midi	Français	Centre Charles-Émile-Claude, 146-B Avenue Chevrier, Cornwall

AU-DELÀ DE LA DOULEUR

Le CSCE, en collaboration avec Vivre en santé Champlain, offre l'atelier Au-delà de la douleur. Le programme de groupe de 6 semaines, qui porte sur la prise en charge des douleurs chroniques par les personnes mêmes qui en sont atteintes. Les séances s'appuient sur les principes de l'autogestion, de la thérapie cognitivo-comportementale et de la pleine conscience. La participation aux séances est interactive et chacune d'entre elles propose des activités d'introspection.

Consultez le lien suivant pour en apprendre davantage sur le programme : <https://selfmanagementontario.ca/fr/PainU>

Date	Heure	Langue	Lieu
Lundi 21 oct. au 25 nov.	13 h à 15 h	Français	CSCE Limoges 601, ch. Limoges, Bur. 201, Limoges

YOGA SUR CHAISE

Pratique douce dans laquelle les postures sont effectuées en position assise sur une chaise et/ou à l'aide d'une chaise. Les cours commencent avec un échauffement doux pour préparer le corps aux mouvements. Ensuite, il y aura alternance de mouvements et d'étirements adaptés, mettant l'accent sur la posture, la respiration et la relaxation. Les postures sont conçues pour améliorer la flexibilité, la force musculaire et la stabilité.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 17 sept. au 17 déc.	10 h à 11 h 15	Bilingue	Salle GFL, 243 ch. Limoges, Limoges

LIGUE DE BADMINTON

Ligue de badminton pour les adultes francophones de 30 ans et plus à Cornwall. Frais de 10 \$ par session de 12 semaines/15 \$ pour l'année (2 sessions) - le groupe se poursuivra en janvier.

Date	Heure	Langue	Lieu
12 sept. au 28 nov.	18 h 30 à 21 h	Français	École secondaire Saint-Joseph, 1500 A rue Cumberland, Cornwall

LA BOÎTE VERTE

La Boîte verte est un programme sans but lucratif qui réunit les gens d'une communauté pour leur permettre d'acheter divers fruits et légumes de qualité au prix du gros.

Une boîte verte coûte 20 \$ et contient des fruits et légumes frais de bonne qualité.

Pour savoir comment commander ou ramasser une Boîte verte, visitez le site www.laboiteverte.ca, téléphonez Appel-santé au 1 800 267-7120 ou le CSCE le plus près de chez vous.

Lieu	Date	Information et commande
Bourget	3e mercredi de chaque mois	613 487-1802
Crysler	1er et 3e mercredi de chaque mois	613 987-2683
Embrun	1er et 3e mercredi de chaque mois	613 443-3888
Finch	1er et 3e mercredi de chaque mois	613 987-2683
Limoges	3e mercredi de chaque mois	613 557-2210
Moose Creek	1er et 3e mercredi de chaque mois	613 987-2683
Plantagenet	3e mercredi de chaque mois	613-673-4318

MARCHE EN FORÊT

Une marche de groupe dans la nature. La marche permet de travailler les articulations, entretenir la masse musculaire, maintenir la capacité respiratoire et travailler l'équilibre. Ainsi, la marche de groupe dans la nature offre des bienfaits psychologiques tels que réduire le stress, établir des liens sociaux et plusieurs autres bénéfiques.

Date	Heure	Langue	Lieu
Lundi 30 sept. jusqu'au 9 déc. ou jusqu'à ce que la température le permette	10 h à 11 h	Bilingue	Forêt Larose P7 et parc naturel Lavigne

BOUGEZ SOYEZ EN ÉQUILIBRE !

Améliorez votre équilibre, votre force musculaire, votre endurance et votre flexibilité, particulièrement au niveau des jambes, en participant au groupe d'exercices. Développés pour les personnes de 55 ans et plus, les groupes d'exercices vous aideront à améliorer votre sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes. Les groupes d'exercices offrent un moment idéal pour briser l'isolement et pour socialiser avec des gens de votre communauté.

Ville	Date	Heure	Langue	Lieu
Alexandria	Lundi et jeudi 16 sept. au 5 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Français	La Fraternité, 49 St-Paul E., Alexandria
Bourget niveau léger	Mardi et jeudi 17 oct. au 12 déc.	11 h à midi	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Bourget niveau modéré	Mardi et jeudi 17 oct. au 12 déc.	9 h 45 à 10 h 45	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Casselman	Lundi et jeudi 9 sept. au 12 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Français	Centre Paul-Émile Lévesque 756 rue Brebeuf, Casselman
Cornwall	Mercredi et vendredi 18 sept. au 6 déc.	9 h à 10 h	Français	Cornwall Square, 1 rue Water Est, Cornwall
Crysler	Lundi et mercredi 16 sept. au 4 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire de Chrysler, 16 Third St, Chrysler
Embrun	Lundi et mercredi 9 sept. au 27 nov.	11 h à midi	Bilingue	Parc Yahoo 2, rue Marcel, Embrun
Hawkesbury	Mardi et jeudi 9 sept. au 5 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Français	Club d'âge d'or 50, 421 boul. Cartier, Hawkesbury
Lefaiivre	Lundi et mercredi 22 oct. au 12 déc.	9 h à 10 h	Bilingue	Centre Mgr Joseph Charbonneau 2005 rue du parc, Lefaiivre
Limoges	Jeudi 26 sept. au 19 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Salle GFL, 243 Chemin Limoges, Limoges
St-Isidore	Mardi et jeudi 10 sept. au 5 déc.	11 h à midi	Bilingue	Arena 20 rue De l'Arena, Saint-Isidore
Wendover	Mardi et jeudi 22 oct. au 12 déc.	Mardi 13 h 00-14 h 00 Jeudi 11 h 00 à midi (hybride)	Bilingue	Salle communautaire Lucien Delorme 5000 rue du centre, Wendover
Virtuel	Mardi et jeudi 17 sept. au 5 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Zoom

SAINES HABITUDES DE SOMMEIL

Cet atelier fait partie du programme d'initiation à la thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience. Cet atelier offre des informations sur les saines habitudes de sommeil basées sur la thérapie cognitive comportementale. Cet atelier est utile pour les personnes qui éprouvent des problèmes d'insomnie.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 9 sept.	18 h à 18 h 45	Anglais	Virtual - Teams

GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Basée sur la thérapie cognitivo-comportementale, cette intervention de groupe a pour but de vous aider à mieux comprendre votre anxiété. Cette approche permet de comprendre le lien entre vos pensées, vos émotions et vos comportements et offre des outils pour les modifier et apprendre à gérer votre anxiété.

Date	Heure	Langue	Lieu
Jeudi 10 oct. au 12 déc.	13 h 30 à 15 h	Anglais	Virtual - Teams

GROUPE VIVRE AVEC UN TRAUMA

Les ateliers basés sur la thérapie dialectique comportementale présentent quatre différents modules :

- La pleine conscience ;
- La régulation des émotions ;
- La tolérance à la détresse ;
- L'efficacité interpersonnelle.

Au cours de chacun de ces modules, plusieurs habiletés sont présentées pour apprendre à gérer efficacement les émotions. Le groupe a été adapté pour les personnes qui ont vécu des événements traumatisants et qui vivent avec les émotions intenses provoquées par les souvenirs liés à ces événements.

Date	Heure	Langue	Lieu
1 mercredi sur 2 15 oct. au 4 fév, 2025	15 h à 16 h 30	Français	Hybride CSCE Alexandria, CSCE Cornwall et Teams

GROUPE SUR LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET ENGAGEMENT (ACT)

Le groupe sur la thérapie d'acceptation et engagement (ACT) vise à vous outiller avec des habiletés pour mieux gérer une variété de difficultés liées à la souffrance humaine. L'objectif est d'augmenter la flexibilité psychologique, c'est-à-dire de pouvoir vous adapter à des situations difficiles en restant engagé et présent surtout en présence d'émotions et pensées difficiles.

La thérapie ACT peut vous aider à mieux faire face à toutes les expériences où des pensées, émotions et sensations vous empêchent de fonctionner ou d'agir efficacement.

Date	Heure	Langue	Lieu
1 mercredi sur 2 2 oct. au 11 déc.	15 h 30 à 17 h	Français	Hybride CSCE Bourget, CSCE Cornwall et Teams

HOLD ME TIGHT

Un lien attentif et bienveillant avec votre partenaire fournit l'équilibre émotionnel nécessaire pour faire face aux défis de la vie — des problèmes quotidiens aux crises majeures telles qu'une pandémie mondiale. Le programme Hold Me Tight est le seul programme qui améliore à la fois la satisfaction relationnelle et favorise un lien plus sûr. Le programme Hold Me Tight peut vous aider, vous et votre partenaire, à améliorer une meilleure communication, la résolution des conflits et la résolution positive des problèmes.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 3 sept. au 10 déc. 8 sessions	18 h à 20 h	Anglais	Virtuel - Teams

PIEDS SUR TERRE

Vous aimeriez trouver des moyens alternatifs pour augmenter votre bien-être, votre connaissance de soi et votre lien à la nature ?

Ce programme d'intervention expérientiel en pleine nature comporte des modules thérapeutiques, psychoéducatifs et écologiques et plusieurs invités seront présents afin de contribuer au programme selon les intérêts des participants. Les activités sportives suivantes seront pratiquées : randonnée, vélo de montagne et yoga.

Exigences : États de santé propice à la pratique de la randonnée, vélo de montagne et Yoga

Date	Heure	Langue	Lieu
Mercredi 25 sept. au 6 nov.	15 h à 17 h	Bilingue	Forêt Larose secteur Limoges



MODE D'INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

Si vous souhaitez participer à l'un de nos groupes ou sessions d'information, simplement téléphoner au centre associé au programme ou nous envoyer un courriel à info@cscestrie.on.ca.

POUR NOUS JOINDRE



www.cscestrie.on.ca/evenements/



info@cscestrie.on.ca



facebook.com/cscestrie



NOS CENTRES

ALEXANDRIA

613 525-5544

5, rue Main Sud, Alexandria

BOURGET

613 487-1802

2081, rue Laval, Bourget

CORNWALL

613 937-2683

841, rue Sydney, Bur. 6, Cornwall

CRYSLER

613 987-2683

1, rue Nation, Chrysler

EMBRUN

613 443-3888

649, rue Notre-Dame, Bur. 203, Embrun

LIMOGES

613 557-2210

601, ch. Limoges, Bur. 201, Limoges

