



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

# GUIDE DES PROGRAMMES

---

## Janvier à avril 2025

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.

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](mailto:info@cscestrie.on.ca).

## NOURRIR SON BÉBÉ

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
20 janv.	10 h 15 à 11 h 15	Bilingue	Centre ON y va, Alexandria *
22 janv.	13 h à 14 h	Français	Virtuel – Teams
3 mars	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
22 avril	13 h 30 à 14 h 30	Français	Virtuel – Teams

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

## NOURRIR SON ENFANT (1 À 6 ANS)

Cet atelier d'une heure est offert en partenariat avec les centres ON y va d'Alexandria, Casselman and Rockland. 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
3 févr.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Casselman *
10 févr.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Rockland *
20 févr.	10 h 15 à 11 h 15	Bilingue	Centre ON y va, Alexandria *
3 mars	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Casselman *
10 mars	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Rockland *

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

## 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
Mardi 11 févr. au 18 mars	14 h 30 à 16 h	Français	Hybride CSCE Cornwall et Teams
Mercredi 2 avril au 7 mai	18 h à 19 h 30	Anglais	Virtuel – Teams

## 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
29 janv.	18 h 30 à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
20 févr.	15 h à 16 h	Anglais	Virtuel – Teams
26 mars	15 h à 16 h	Français	Virtuel – Teams
24 avril	18 h 30 à 19 h 30	Anglais	Virtuel – Teams

## PROGRAMME D'ÉDUCATION AU DIABÈTE

### PRINCIPES DE BASE

Cette session de groupe vous permettra d'en apprendre plus sur le diabète et le prédiabète. Vous apprendrez comment les modes de vie peuvent aider à contrôler le taux de sucre et retarder ou prévenir les complications.

Date	Heure	Langue	Lieu
16 janv.	10 h à 11 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
28 janv.	18 h à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
11 févr.	14 h à 15 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
13 févr.	10 h à midi	Anglais	CSCE Cornwall
25 févr.	10 h à midi	Français	CSCE Bourget
26 févr.	18 h à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
13 mars	10 h à 11 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
26 mars	14 h à 15 h 30	Français	Virtuel – Teams
10 avril	14 h à 16 h	Anglais	CSCE Bourget
10 avril	18 h à 19 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
15 avril	14 h à 16 h	Anglais	CSCE Cornwall
22 avril	10 h à 11 h 30	Français	Virtuel – Teams

## SANTÉ PRIMAIRE

### 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.

Date	Heure	Langue	Lieu
Lundi 27 janv. au 24 févr.	18 h 30 à 20 h	Français	Hybride CSCE Crysler et Teams

## 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.

### ÊTRE BIEN DANS SA VIE

Vous apprendrez une variété d'outils qui vous aideront à développer une meilleure estime de soi, une meilleure manière de communiquer et de vous affirmer, tout en améliorant vos connaissances de la pratique réflexive. Les différentes techniques vous aideront à résoudre les difficultés de la vie quotidienne que cela implique votre famille, votre entourage ou vos connaissances.

Ce groupe permettra de redonner du pouvoir aux aînés sur les aspects de leur vie qu'ils souhaitent améliorer.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mercredi 19 févr. au 23 avril	13 h 30 à 15 h 30	Français	Hybride CSCE Embrun et Teams

## CARREFOUR BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES

### GROUPE 2SLGBTQIA+

Une fois par mois, des jeunes de 12 à 25 ans s'identifiant à la communauté 2SLGBTQ+ se réunissent en groupe le premier jeudi du mois, de 16 h 30 à 18 h 30. Les jeunes peuvent bénéficier d'un environnement sécurisé pour rencontrer et échanger avec des jeunes qui sont sur le même cheminement qu'eux. Une activité est généralement prévue pour les participants au groupe.

Date	Heure	Langue	Lieu
Jeudi 9 janv. au 24 avril	16 h 30 à 18 h 30	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

### GROUPE POUR LES JEUNES PARENTS

Groupe de soutien semi-structuré pour les jeunes parents. Ce groupe se concentre sur la création d'un environnement positif et sûr permettant aux jeunes parents de rencontrer d'autres jeunes parents. Ce groupe est rendu possible grâce à un partenariat avec le Centre ON y va, qui propose aux familles des activités et des ressources adaptées à leur âge.

Date	Heure	Langue	Lieu
Jeudi 9 janv. au 27 mars	10 h à midi	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

## ACTIVITÉ PSYCHOÉDUCATIVE DE GROUPE

Participez à une activité de groupe où les jeunes de 12 à 25 ans se rencontrent une fois par mois, le troisième mardi, de 16 à 18 heures. Ce groupe se concentre sur l'exploration et l'apprentissage de sujets importants liés à la santé mentale. C'est une occasion d'apprendre et de développer des capacités d'adaptation par le biais d'activités amusantes dans une atmosphère soutenante et accueillante. Ce groupe est animé par une thérapeute en santé mentale et un soutien supplémentaire est disponible sur place.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 21 janv. au 15 avril	16 h à 18 h	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

## 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 17 janv. au 4 avril	10 h 30 à midi	Français	Centre Charles-Émile-Claude 146 b av. Chevrier, Cornwall

### 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 14 janv. au 8 avril	10 h à 11 h 15	Bilingue	Salle GFL, 243 Chemin Limoges, Limoges

### RAQUETTE EN GROUPE

Raquette en groupe sur des pistes désignées.

#### Forêt Larose et Parc naturel Lavigne

- Les points de départ sont le stationnement P7 de la Forêt Larose à Limoges ou Parc naturel Lavigne à Bourget. Distance environ 1-2 km. Les sorties sont guidées par des bénévoles et la distance est adaptée aux participants. Vous devez être capable de naviguer sur les sentiers hivernaux.

#### Sentiers Summerstown (Cornwall)

- Le point de départ est aux Sentiers Summerstown. Les sorties sont guidées par des bénévoles et la distance est adaptée aux participants. Vous devez être capable de parcourir les sentiers hivernaux.

Ville	Date	Heure	Langue	Lieu
Bourget / Limoges	Lundi 13 janv. au 24 mars	10 h à 11 h	Bilingue	Forêt Larose et Parc naturel Lavigne
Cornwall	Vendredi 17 janv. au 4 avril	14 h à 15 h 30	Français	Sentiers Summerstown 6150 County Rd 27, Williamstown,

## 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 13 janv. au 10 avril	9 h 30 à 10 h 30	Français	La Fraternité 49 St-Paul E., Alexandria
Alfred	Mardi et jeudi 14 janv. au 10 avril	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire d'Alfred 520 rue St-Philippe, Alfred
Bourget niveau modéré	Mardi et jeudi 7 janv. au 10 avril	9 h 45 à 10 h 45	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Bourget niveau léger	Mardi et jeudi 7 janv. au 10 avril	11 h à midi	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Casselman	Lundi et mercredi 6 janv. au 2 avril	<b>Mardi</b> 9 h 30 à 10 h 30 <b>Mercredi</b> 11 h à midi	Bilingue	Centre Paul-Émile Lévesque 756 rue Brebeuf, Casselman
Cornwall	Mercredi et vendredi 8 janv. au 7 mars	9 h à 10 h	Français	Cornwall Square, 1 rue Water Est, Cornwall
Crysler	Lundi et mercredi 6 janv. au 9 avril	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire de Crysler, 16 Third St, Crysler
Embrun	Lundi et jeudi 6 janv. au 3 avril	11 h à midi	Bilingue	Palais des sports 6 rue Blais, Embrun
Hawkesbury	Lundi et mercredi 13 janv. au 2 avril	9 h 30 à 10 h 30	Français	Club d'âge d'or 50, 421 boul. Cartier, Hawkesbury
Limoges	Jeudi 9 janv. au 24 avril	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Salle GFL, 243 Chemin Limoges, Limoges
Plantagenet	Mardi et jeudi 14 janv. au 10 avril	<b>Mardi</b> 13 h à 14 h <b>Jeudi</b> 9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire Serge R. Lalonde de Plantagenet 220 rue Main, Plantagenet
St-Isidore	Mardi et jeudi 14 janv. au 29 mai	11 h à midi	Bilingue	Arena 20 rue De l'Arena, Saint-Isidore
Virtuel	Mardi et jeudi 14 janv. au 3 avril	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Zoom

## 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
- Inscription – 613 937-2683

Date	Heure	Langue	Lieu
Jeudi 9 janv. au 1er mai	18 h 30 - 21 h	Français	École secondaire Saint-Joseph, 1500 A rue Cumberland, Cornwall

## VIVRE EN SANTÉ AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE

Le CSCE, en collaboration avec Vivre en santé Champlain, offre l'atelier Vivre en santé avec la douleur chronique. Le programme de six ateliers, destiné à toute personne souffrant de douleur. Cet atelier vous permettra d'en apprendre plus sur la douleur chronique et différents outils vous seront présentés afin de vous permettre de mieux gérer votre douleur au quotidien.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 18 mars au 22 avril	13 h 30 à 15 h 30	Français	Virtuel – Teams

## SANTÉ MENTALE

### INITIATION À LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE AVEC PLEINE CONSCIENCE

La thérapie cognitivo-comportementale est basée sur la prise de conscience des liens entre pensées et états émotionnels et/ou physiologiques au moyen de l'observation. Elle vise à vous aider à modifier vos pensées dysfonctionnelles afin d'améliorer votre état émotif ou vos compétences d'adaptation par la régulation des liens entre vos pensées, vos émotions et vos comportements. L'approche de la pleine conscience vous aidera à développer une distanciation vis-à-vis vos événements psychologiques perturbants.

Les sessions incluent à la fois de l'information et de l'apprentissage expérientiel. Des exercices à pratiquer à la maison sont suggérés chaque semaine.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 4 au 24 févr.	13 h à 14 h 30	Anglais	Hybride CSCE Cornwall et Teams
Mardi 18 mars au 8 avril	18 h à 19 h 30	Français	Hybride CSCE Cornwall et Teams

### 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
18 févr.	13 h à 14 h	Anglais	Hybride CSCE Cornwall et Teams
1 avril	18 h à 19 h	Français	Hybride 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

1 mardi sur 2  
11 mars au 17 juin

18 h à 20 h

Anglais

Virtuel – 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 mardi sur 2

15 h à 16 h 30

Français

Hybride  
CSCE Bourget, CSCE Cornwall et Teams

1 mardi sur 2

15 h à 16 h 30

Anglais

Hybride  
CSCE Bourget, CSCE Cornwall et Teams

\* Vous pouvez vous joindre au groupe à n'importe quel moment, à la suite de votre inscription.

## 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

Judi  
3 avril au 5 juin

13 h 30 à 15 h

Français

Virtuel – 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

15 h 30 à 17 h

Français

Hybride  
CSCE Bourget, CSCE Cornwall et Teams

1 mercredi sur 2

15 h 30 à 17 h

Anglais

Hybride  
CSCE Bourget, CSCE Cornwall et Teams

\* Vous pouvez vous joindre au groupe à n'importe quel moment, à la suite de votre inscription.

## LES TROUBLES ANXIEUX CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Prenez part à une série d'ateliers destinés à des personnes âgées (65 ans et plus ainsi que les proches aidants). Nous parlerons des sujets suivants :

- La santé mentale et la maladie mentale
- Comment créer un plan pour améliorer sa santé mentale
- Quelques façons simples de favoriser le bien-être
- Comment rester en bonne santé et obtenir le soutien dont on a besoin ?

Date	Heure	Langue	Lieu
15 janv.	10 h 30 à midi	Français	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams
29 janv.	10 h 30 à midi	Anglais	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams

## LA DÉMENCE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Prenez part à un atelier destiné à des personnes âgées (65 ans et plus ainsi que les proches aidants). Nous y parlerons des sujets suivants :

- Qu'est-ce que la démence ?
- Comment se manifeste la démence chez les personnes âgées ?
- Comment rester en bonne santé et obtenir le soutien dont on a besoin ?

Date	Heure	Langue	Lieu
12 févr.	13 h à 14 h 30	Français	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams
26 févr.	10 h 30 à midi	Anglais	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams

## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Prenez part à une série d'ateliers destinés à des personnes âgées (65 ans et plus ainsi que les proches aidants). Nous y parlerons des sujets suivants :

- La santé mentale et la maladie mentale
- Comment créer un plan pour améliorer sa santé mentale
- Quelques façons simples de favoriser le bien-être

Date	Heure	Langue	Lieu
12 mars	10 h 30 à midi	Français	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams
26 mars	10 h 30 à midi	Anglais	Hybride CSCE Cornwall, CSCE Embrun et Teams



## 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](mailto:info@cscestrie.on.ca).

## POUR NOUS JOINDRE



[www.cscestrie.on.ca/evenements/](http://www.cscestrie.on.ca/evenements/)



[info@cscestrie.on.ca](mailto:info@cscestrie.on.ca)



[facebook.com/cscestrie](https://facebook.com/cscestrie)



## NOS CENTRES

### ALEXANDRIA

613 525-5544

5, rue Main Sud, Alexandria

### CORNWALL

613 937-2683

841, rue Sydney, Bur. 6, Cornwall

### EMBRUN

613 443-3888

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

### BOURGET

613 487-1802

2081, rue Laval, Bourget

### CRYSLER

613 987-2683

1, rue Nation, Chrysler

### LIMOGES

613 557-2210

601, ch. Limoges, Bur. 201, Limoges

### Programme d'éducation sur le diabète

613 937-0478 ou 1 888 235-0577

## CARREFOUR BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES

[www.cscestrie.on.ca/carrefours-bien-etre-pour-les-jeunes-de-lontario/](http://www.cscestrie.on.ca/carrefours-bien-etre-pour-les-jeunes-de-lontario/)

### CORNWALL ET SDG

613 577-7216

212, rue Pitt, Cornwall

### ROCKLAND ET PRESCOTT-RUSSELL

613 577-7219

1517, rue Laurier, Rockland

**carrefours  
bien-être  
pour les jeunes**  
DE L'ONTARIO

Champlain  
est