

# Guide de programme

## Mai à août 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).

## LA DÉPRESSION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Prenez part à une série d'ateliers destinée à des personnes âgées (65 ans et plus). Nous y parlerons des sujets suivants :

- Qu'est-ce que la dépression ?
- Comment reconnaître la dépression ?
- Comment rester en bonne santé et obtenir le soutien dont on a besoin ?

Date	Heure	Langue	Lieu
7 mai	10 h 30 à midi	Français	Hybride <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Cornwall</li><li>• CSCE Embrun</li><li>• Teams</li></ul>

## SAINES HABITUDES DE SOMMEIL

Cet atelier fait partie du programme d'initiation à la thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience (TCCm).

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
13 et 27 mai	18 h à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
20 mai et 3 juin	18 h à 19 h 30	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 <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Cornwall</li><li>• Teams</li></ul>
1 mardi sur 2	15 h à 16 h 30	Anglais	Hybride <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Cornwall</li><li>• Teams</li></ul>

## LE 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 à 16 h 30	Français	Hybride <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Bourget</li><li>• Teams</li></ul>
1 mercredi sur 2	15 h à 16 h 30	Anglais	Hybride <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Bourget</li><li>• Teams</li></ul>

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

## 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
7 au 28 mai	14 h à 15 h 30	Français	Hybride <ul style="list-style-type: none"><li>• CSCE Bourget</li><li>• Teams</li></ul>

## SANTÉ COMMUNAUTAIRE

### 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 par 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
15 avril au 17 juin	10 h à 11 h 15	Bilingue	Salle GFL 243 Chemin Limoges, Limoges

## 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	Jour	Date	Heure	Langue	Lieu
Alexandria	Lundi	5 mai au 30 juin	9 h 30 à 10 h 30	Français	La Fraternité 49 St-Paul E., Alexandria
Casselman	Lundi et jeudi	7 avril au 26 juin	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre Paul-Émile Lévesque 756, rue Brébeuf, Casselman
Crysler	Lundi et mercredi	12 mai au 6 août	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire de Crysler, 16 Third St, Chrysler
Embrun	Lundi et mercredi	28 avril au 6 août	11 h à midi	Bilingue	Parc Yahoo, 2 rue Marcel, Embrun
Limoges	Jeudi	8 mai au 19 juin	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Salle GFL, 243 chemin Limoges, Limoges
Virtuel	Mardi et jeudi	6 mai au 7 août	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Zoom

## AU DELÀ DE LA DOULEUR

Le CSCE, en collaboration avec Vivre en santé Champlain, offre l'atelier Au-delà de la douleur. Au cours de six ateliers, nous abordons divers sujets liés à la douleur chronique et les principes de l'autogestion. La participation est interactive avec des échanges et activités introspectives.

Si ce court programme vous intéresse, veuillez nous envoyer un courriel au [info@cscestrie.on.ca](mailto:info@cscestrie.on.ca).

# CARREFOUR BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES

## GRUPE 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 1 mai au 28 août	16 h 30 à 18 h 30	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

## OUTILS POUR S'ÉPANOUIR

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 6 mai au 24 juin	16 h à 18 h	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

## CÂLINS CANINS : THÉRAPIE CANINE

Prêt à te détendre, t'amuser et te faire de nouveaux amis à quatre pattes ? Rejoins-nous au Carrefour chaque dernier mardi du mois de 15 h 30 à 17 h 00 pour notre tout nouveau programme de thérapie canine ! C'est l'occasion idéale de chiller, câliner et jouer avec des chiens entraînés pour la thérapie, tout en boostant ton humeur, en relaxant, en relâchant du stress et en te connectant avec les autres. Les chiens offrent du confort, du soutien émotionnel sans jugement et de l'amour inconditionnel. L'inscription n'est pas nécessaire. Tous les individus âgés de 12 à 25 ans sont bienvenus.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 6 mai au 26 août	15 h 30 à 17 h	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

# Programme d'éducation au diabète

## L'ESSENTIEL

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
7 mai	14 h à 15 h	Anglais	Virtuel – Teams
10 juin	10 h à 11 h	Français	Virtuel – Teams
11 juin	18 h à 20 h	Anglais	CSCE – Cornwall
18 juin	18 h à 20 h	Français	CSCE – Bourget
19 juin	14 h à 15 h	Anglais	Virtuel – Teams
31 juillet	14 h à 15 h	Français	Virtuel – Teams
14 août	18 h à 19 h	Anglais	Virtuel – Teams

## NUTRITION

### 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
13 mai	18 h 30 à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
19 juin	15 h à 16 h	Anglais	Virtuel – Teams
31 juillet	15 h à 16 h	Français	Virtuel – Teams

## 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
5 mai	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Casselman *
12 mai	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Rockland *
20 mai	9 h à 10 h	Anglais	Virtuel – Teams
2 juin	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Casselman *
9 juin	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Rockland *
24 juin	13 h 30 à 14 h 30	Français	Virtuel – Teams
22 juillet	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
19 août	9 h à 10 h	Français	Virtuel – Teams

\*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
Mercredi 14 mai au 18 juin	18 h à 19 h 30	Anglais	Virtuel – 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

### **BOURGET**

613 487-1802

2081, rue Laval, Bourget

### **CORNWALL**

613 937-2683

6-841, rue Sydney, Cornwall

### **CRYSLER**

613 987-2683

1, rue Nation, Chrysler

### **EMBRUN**

613 443-3888

203-649, rue Notre-Dame,  
Embrun

### **LIMOGES**

613 557-2210

201-601, ch. Limoges,  
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



## **RESTEZ INFORMÉ**

Abonnez-vous dès aujourd'hui pour recevoir les dernières nouvelles et mises à jour du Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE). Restez informé sur nos initiatives, événements, conseils santé et ressources utiles. Joignez-vous à notre communauté et soyez au cœur de l'action – inscrivez-vous dès maintenant !



Je m'inscris 