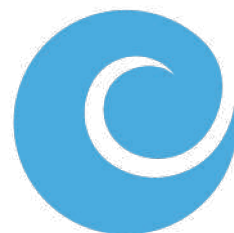


Guide de programme

Septembre à décembre 2025



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

SANTÉ MENTALE

● 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 Cornwall • Teams
1 mardi sur 2	15 h à 16 h 30	Anglais	Hybride • CSCE Cornwall • Teams

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

● 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 30 à 17 h	Français	Hybride • CSCE Bourget • Teams
1 mercredi sur 2	15 h 30 à 17 h	Anglais	Hybride • CSCE Bourget • Teams

** 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
Jeudi 6 au 27 nov.	9 h 30 à 11 h 30	Anglais	Hybride • CSCE Limoges • Teams

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
Mardi 9 sept. au 16 déc.	10 h à 11 h 15	Bilingue	Salle GFL 243 Chemin Limoges, Limoges

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.

Date	Heure	Langue	Lieu
Mardi 23 sept. au 28 oct.	13 h 30 à 15 h 30	Français	Chartwell McConnell 801 4e rue est, 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. Consultez le site Web de la boîte pour obtenir tous les détails concernant les modalités de paiement, les lieux de cueillette et les dates de livraison.

Le programme de la Boîte verte est disponible au CSCE de Bourget, Crysler, Embrun et Limoges.

www.laboiteverte.ca/

CLUB DE CARTES

Joignez-vous à nous pour une partie de Pinochle, un jeu de cartes captivant et rempli de plaisir! Destiné aux personnes de 60 ans et plus, cet événement gratuit est l'occasion idéale de socialiser, de partager de bons moments et de faire de nouvelles rencontres dans une atmosphère chaleureuse. Peu importe votre niveau d'expérience, tout le monde est le bienvenu!

Date	Heure	Langue	Lieu
Mercredi 24 sept. au 10 déc.	13 h à 18 h	Français	CSCE Crysler

CLUB SOCIAL

Participez à une partie de cartes, à une séance de tricot ou simplement pour échanger autour d'un bon café. Le club social est l'endroit idéal pour socialiser, partager de beaux moments et faire de nouvelles rencontres dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Peu importe votre niveau d'expérience, tout le monde est le bienvenu!

Date	Heure	Langue	Lieu
Chaque lundi	13 h à 15 h 30	Français	CSCE Cornwall

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 et jeudi	15 sept. au 11 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Français	La Fraternité 49 St-Paul E., Alexandria
Alfred	Mardi	22 sept. au 19 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire d'Alfred 520 rue St-Philippe, Alfred
Bourget niveau modéré	Mardi et jeudi	22 sept. au 19 déc.	9 h 45 à 10 h 45	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Bourget niveau léger	Mardi et jeudi	22 sept. au 19 déc.	9 h 45 à 10 h 45	Bilingue	Centre récréatif de Bourget, 19 rue Lavigne, Bourget
Casselman	Lundi et jeudi	8 sept au 4 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre Paul-Émile Lévesque 756, rue Brébeuf, Casselman
Cornwall niveau modéré	Mercredi et vendredi	17 sept. au 12 déc.	9 h à 10 h	Français	Cornwall Square, 1 rue Water E, Cornwall
Cornwall niveau léger	Mercredi et vendredi	17 sept. au 12 déc.	10 h 30 à 11 h 30	Français	Cornwall Square, 1 rue Water E, Cornwall
Crysler	Lundi et mercredi	8 sept. au 3 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre communautaire de Chrysler, 16 Third St, Chrysler
Embrun	Lundi et mercredi	1 sept. au 26 nov.	11 h à midi	Bilingue	Parc Yahoo, 2 rue Marcel, Embrun
Hawkesbury	Lundi et mercredi	8 sept. au 10 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Français	Club d'âge d'or 50 421 boul Cartier, Hawkesbury, ON
Lefaivre	Jeudi	22 sept. au 19 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Centre MGR Joseph Charbonneau de Lefaivre 2005 rue Du Parc, Lefaivre
Limoges	Jeudi	11 sept. au 18 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Salle GFL, 243 chemin Limoges, Limoges
Plantagenet	Jeudi	22 sept. au 19 déc.	11 h à midi	Bilingue	Centre communautaire Serge R. Lalonde de Plantagenet 220 rue Main, Plantagenet
St-Isidore	Mardi et jeudi	9 sept. au 14 déc.	11 h à midi	Bilingue	Aréna St-Isidore, 20 rue de l'Aréna, St-Isidore
Virtuel	Mardi et jeudi	9 sept. au 4 déc.	9 h 30 à 10 h 30	Bilingue	Zoom

CLUB 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
Chaque jeudi	18 h 30 à 21 h	Français	École secondaire St Joseph, 1500 A, rue Cumberland, Cornwall

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
Mercredi 24 sept. au 10 déc.	13 h 30 à 15 h	Français	CSCE 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
4 sept.	10 h à midi	Français	CSCE Bourget
24 sept.	18 h à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
24 sept.	13 h 30 à 15 h 30	Anglais	CSCE Cornwall
9 oct.	10 h à 11 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
4 nov.	10 h à 11 h 30	Français	Virtuel – Teams
19 nov.	14 h à 15 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
9 déc.	14 h à 16 h	Français	CSCE Bourget

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 4 sept. au 4 déc.	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 soutenant 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 16 sept au 15 déc.	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 30 sept-30 déc.	15 h 30 à 17 h	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Cornwall

● GROUPE NEURODIVERGENT

Vous faites partie de la communauté neurodivergente (TDAH, autisme, syndrome de Gilles de la Tourette, etc.) ? Ce groupe est pour vous ! Nous nous réunissons le deuxième jeudi du mois pour une activité amusante. Venez-vous amuser et rencontrer de nouvelles personnes dans un environnement bienveillant et sécuritaire. Aucune pression, juste du plaisir et un espace pour être soi-même.

Date	Heure	Langue	Lieu
Jeudi 11 sept. au 11 déc.	16 h à 18 h	Bilingue	Carrefour bien-être pour les jeunes de Rockland

CONTACTEZ LE CARREFOUR BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES

● **CORNWALL ET SDG**
613 577-7216
212, rue Pitt, Cornwall

● **ROCKLAND ET PRESCOTT-RUSSELL**
613 577-7219
1517, rue Laurier, Rockland

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
10 sept.	18 h 30 à 19 h 30	Anglais	Virtuel – Teams
22 oct.	18 h 30 à 19 h 30	Français	Virtuel – Teams
2 déc.	14 h à 15 h	Anglais	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 17 sept. au 22 oct.	18 h à 19 h 30	Français	Hybride - CSCE Cornwall - Teams
Mardi 21 oct. au 25 nov.	14 h 30 à 16 h	Anglais	Virtuel – Teams

NOURRIR SON ENFANT (1 À 6 ANS)

Lors de cet atelier, les types d'aliments et de boissons à privilégier et des conseils pratiques vous seront proposés pour favoriser une alimentation saine chez les enfants de 1 à 6 ans. Vous aurez aussi l'occasion de discuter de vos questions et inquiétudes au sujet de l'alimentation de votre jeune enfant.

Date	Heure	Langue	Lieu
15 sept.	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Casselman *
22 sept.	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Rockland *
6 oct.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Casselman *
20 oct.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Rockland *

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

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
16 sept.	9 h à 10 h	Anglais	Virtuel – Teams
14 oct.	13 h à 14 h	Français	Virtuel – Teams
3 nov.	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Casselman *
10 nov.	13 h 30 à 14 h 30	Français	Centre ON y va, Rockland *
19 nov.	13 h à 14 h	Anglais	Virtuel – Teams
1 déc.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Casselman *
8 déc.	13 h 30 à 14 h 30	Anglais	Centre ON y va, Rockland *
10 déc.	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.

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@cscestrrie.on.ca.

Pour nous joindre

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, Cryslar

EMBRUN

613 443-3888
203-649, rue Notre-Dame, Embrun

LIMOGES

613 557-2210
201-601, ch. Limoges, Limoges



www.cscestrrie.on.ca



info@cscestrrie.on.ca



facebook.com/cscestrrie