




GROUPE	DESCRIPTION	HEURE	LOCATION	DATE	<p>POUR EN SAVOIR PLUS LONG SUR CES GROUPES OU POUR VOUS Y INSCRIRE, COMMUNIQUEZ AVEC :</p> <p>Stephanie Moncion Promotion de la santé et activité</p> <p>TÉL: (705) 524-2024 POSTE. 269</p> <p>SANS-FRAIS: 1-800-407-6369</p> <p>COURRIEL: smoncion@alzheimersudbury.ca</p>
<p>YOGA SUR CHAISE</p> 	<p>Forme douce de yoga pratiquée sur une chaise</p> <p>Destiné aux personnes vivant avec une démence et leur partenaire de soins</p> <p><i>Sans frais</i></p>	14h00-15h00	<p>Bibliothèque publique du Sud 1991, rue Regent Sudbury</p>	<p><u>Les mercredis</u> Le 9 et 23 janvier Le 6 et 20 février Le 6 et 20 mars</p>	
			<p>Bibliothèque publique de Lively 15, promenade Kin Lively</p>	<p><u>Les mercredis</u> Le 30 janvier Le 7 février Le 27 mars</p>	
<p>MINDS IN MOTION® (Cerveaux en mouvement)</p> 	<p>Ce programme, offert une fois par semaine pendant 8 semaines, sert à stimuler le corps et l'esprit</p> <p>Destiné aux personnes vivant avec une démence et leur partenaire de soins</p> <p><i>20 \$ la personne</i></p>	13h00-15h00	<p>Parkside Centre 140, rue Durham Sudbury</p>	<p><u>Les lundis</u> du 14 janvier au 11 mars (Il n'y a pas de session le 18 février.)</p>	
		13h30-15h30	<p>Colonial Inn 28, rue Cedar Coniston</p>	<p><u>Les mercredis</u> du 16 janvier au 6 mars</p>	
<p>MARCHE URBAINE (intérieur)</p> 	<p>La marche urbaine se fait avec des bâtons pour activer les muscles du haut et du bas du corps.</p> <p>Destiné aux personnes vivant avec une démence et leur partenaire de soins</p> <p><i>Sans frais</i> (nous fournissons les bâtons)</p>	10h30-11h30	<p>Southridge Mall 1933, rue Regent Sudbury (devant l'aire de restauration)</p>	<p><u>Les mercredis</u> du 9 janvier au 27 mars</p>	
			<p>Aréna d'Azilda 158, rue Ste-Agnes Azilda (Salle de banquet)</p>	<p><u>Les mardis</u> du 8 janvier au 26 mars</p>	