





| GROUPE | DESCRIPTION | HEURE | LOCATION | DATE | <p>POUR EN SAVOIR PLUS LONG SUR CES GROUPES OU POUR VOUS Y INSCRIRE, COMMUNIQUEZ AVEC :</p> <p>Maryse Raymond Promotion de la santé et activité</p> <p>TÉL: (705) 495-4342 POSTE. 327</p> <p>SANS-FRAIS: 1-800-407-6369</p> <p>COURRIEL: mraymond@alzheimernorthbay.com</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 | L'Empire, la résidence de retraite 425, rue Fraser North Bay | <p><u>Les mardis</u> le 15 et 29 janvier le 12 et 26 février le 5 mars le 9, 16 et 23 avril</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> | 13h30-15h30 | <p>L'Empire, la résidence de retraite 425, rue Fraser North Bay (Salle Regency)</p> <p>250, rue Clark Powassan (Salle Maple)</p> | <p><u>Les mercredis</u> du 16 janvier au 6 mars</p> <p><u>Les jeudis</u> du 17 janvier au 21 mars</p> <p>Aucune session le 31 janvier le 28 février</p> | |
| <p>MARCH 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> | 10h00-11h00 | <p>Northgate Mall 1500, rue Fisher North Bay (L'entrée de l'aire de restauration)</p> | <p><u>Les mardis</u> du 15 janvier au 26 mars</p> | |
| <p>PROGRAMME D'ART</p>  | <p>Le programme d'art est conçu pour inciter les personnes à participer à des activités stimulantes telles que l'art, la musique, la danse, etc.</p> <p>Destiné aux personnes vivant avec une démence.</p> <p><i>Sans frais</i></p> | 9h30-11h30 | <p>Emmanuel Village 385, promenade Lakeshore North Bay</p> <p>CSCNO 68, rue Michaud Sturgeon Falls</p> | <p><u>Les jeudis</u> du 17 janvier au 28 mars</p> <p><u>Les mercredis</u> du 16 janvier au 27 mars</p> | |

