









GROUP	DESCRIPTION	TIME	LOCATION	DATE	<p>FOR MORE INFORMATION OR TO REGISTER FOR ANY OF THE GROUPS LISTED PLEASE CONTACT:</p> <p>Maryse Raymond Health Promotion & Activation</p> <p>PHONE: (705) 495-4342 Ext. 327</p> <p>TOLL FREE: 1-800-407-6369</p> <p>EMAIL: mraymond@alzheimernorthbay.com</p>
<p>MINDS IN MOTION®</p> 	<p>Program runs for 8 weekly sessions focusing on physical and mental stimulation</p> <p>For persons living with dementia & their care partners</p> <p>\$10.00/person</p>	1:00pm-3:00pm	Empire Living Centre 425 Fraser St. North Bay (Regency Room)	<p><u>Every Wednesday</u></p> <p>Session 1 March 11 – April 29</p> <p>Session 2 May 6 – June 24</p>	
		1:30pm-3:30pm	600 Chippewa St. W North Bay (Common Room)	<u>Every Tuesday</u> May 5 – June 23	
<p>URBAN POLING</p> 	<p>Urban Poling consists of walking with poles to activate lower and upper body muscles</p> <p>For persons living with dementia & their care partners</p> <p>Free of charge (we provide poles)</p>	10:00am-11:00am	Northgate Mall 1500 Fisher St. North Bay (Food Court Entrance)	<u>Every Tuesday</u> April 7 – May 26	
		10:00am-11:00am	Alzheimer Society Office 1164 Devonshire Ave North Bay	<u>Every Tuesday</u> June 2 – June 30 (weather permitting)	
<p>ART PROGRAM</p> 	<p>Art Program is designed to engage persons in stimulating activities including art, music, dance & more.</p> <p>For persons living with dementia.</p> <p>Free of charge</p>	9:30am-11:30am	Emmanuel Church (Church Hall) 395 Lakeshore Dr. North Bay	<u>Every Thursday</u> April 2 – June 25	
			WNCHC 68 Michaud St. Sturgeon Falls	<u>Every Wednesday</u> April 1 – June 24	
<p>CYCLING WITHOUT AGE</p> 	<p>CWA is a program designed to engage older adults by providing bike rides on a specialized bike piloted by a trained volunteer. It allows participants to enjoy the outdoors while socializing with others.</p> <p>Free of charge</p>	<p>From May – October (weather permitting)</p> <p>Please contact your retirement home or the Alzheimer Society for further information.</p>			

GROUPE	DESCRIPTION	TEMPS	LIEU	DATE
<p>MINDS IN MOTION®</p> 	<p>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>10.00 \$ la personne</p>	<p>13h00 à 15h00</p>	<p>Empire Living Centre 425, rue Fraser North Bay (Salle Regency)</p>	<p><u>Chaque mercredi</u></p> <p>1^{ère} Session Le 1er mars au 29 avril</p> <p>2^e Session Le 6 mai au 24 juin</p>
<p>MARCHE URBAINE</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>Sans frais (Nous fournissons les bâtons)</p>	<p>13h30 à 15h30</p>	<p>600, rue Chippewa Ouest North Bay (Salle Commune)</p>	<p><u>Chaque mardi</u> Le 5 mai au 23 juin</p>
<p>PROGRAMME D'ART</p> 	<p>Le programme d'art est conçu pour encourager 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>Sans frais</p>	<p>10h00 à 11h00</p>	<p>Bureau de la Société Alzheimer 1164, av. Devonshire North Bay</p>	<p><u>Chaque mardi</u> Le 2 juin au 30 juin (si la température le permet)</p>
<p>À VÉLO SANS ÂGE</p> 	<p>À vélo sans âge est un programme conçu pour les aînés qui a comme but de réduire l'isolement social grâce à une balade à vélo (triporteur) en plein air.</p> <p>Sans frais</p>		<p>Du mois de mai jusqu'au mois d'octobre (si la température le permet)</p> <p>Veuillez communiquer la Société Alzheimer ou votre maison de retraite pour plus de détails.</p>	<p>POUR EN SAVOIR PLUS 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>