

# Ateliers éducatifs

- C. difficile
- Les chaussures
- Stress et anxiété
- Bien manger
- L'activité physique
- Les médicaments
- La vision
- Les troubles de sommeil

Prix à  
gagner!!!



«On n'arrête pas de jouer parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de jouer »

Pour vous inscrire, ou pour plus d'informations, contactez:

Marie-Claude Albert au:

905-734-1141 poste 2322

ou sans frais au:

1-866-885-5947 poste 2322

Par courriel:

[Marie-Claude.Albert@cschn.ca](mailto:Marie-Claude.Albert@cschn.ca)



810, rue East Main,  
Welland, Ontario  
L3B 3Y4

# Soyons Actifs

Activité physique pour les aîné(e)s  
d'expression Française  
(55 ans et +)

- ☞ Pour une meilleure santé
- ☞ Pour un meilleur équilibre
- ☞ Pour maintenir votre indépendance
- ☞ Pour rencontrer des amis
- ☞ Pour briser l'isolement



**Gratuit!!!**



# Programmes offerts

## Au CSC et dans la communauté

Ce programme inclut des exercices cardiovasculaires, des exercices d'équilibre, de renforcement et de souplesse.

Ce programme vous aidera à:

- ↪ Augmenter votre force, votre équilibre et votre posture pour prévenir les chutes
- ↪ Améliorer votre capacité d'exercer les activités de la vie quotidienne
- ↪ Augmenter votre confiance en soi
- ↪ Améliorer votre qualité de vie



### Welland



Les lundis de 10h à 11h, où?

La Résidence Richelieu  
649, av Tanguay

Les lundis de 13h30 à 14h30, où?

La salle communautaire de l'Escale

Les mardis, de 10h à 11h, où?

Plymouth Cordage Retirement  
110, rue First

Les mardis, mercredis, jeudis et vendredis  
de 10h00 à 11h00, où?

La salle communautaire de l'Escale



### Yoga

Les mardis de  
14h à 15h, où?

La salle communautaire  
de l'Escale



### St Catharines

Les lundis et les jeudis de 9h à 10h, où?

La Résidence  
321, rue Carlton

Les mercredis et les vendredis de 13h30 à  
14h30 où?

Paroisse Immaculée-Conception  
99, rue Garnet



### Niagara Falls

Les mercredis de 13h30 à 14h30, où?

Salle Saint Antoine, Niagara Falls  
4570, chemin Portage

### Hamilton

Les vendredis de 10h à 11h, où?

L'église Notre-Dame  
243, av Cumberland