

Calendrier communautaire des 3 sites du CSCGS - Automne 2022

Pour vous inscrire à nos cours et pour la description complète des programmes, visitez santesudbury.ca/programmation.

La programmation commence la semaine du 12 septembre 2022 et se termine à la mi-décembre.

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 15 h débute le 12 sept.	Club de peinture (Sudbury) - Groupe social. - Alice
9 h 15 à 9 h 45 débute 12 sept.	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
9h30 à 11h15 débute 12 sept.	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. - Lise
10 h à 11 h 30 débute le 3 oct.	Circuit d'étirements (Chelmsford) - Débutant. - Sylvie
13h30 à 14h30 débute 17 oct.	En mouvement (Club Accueil Âge d'Or Azilda) - Débutant-intermédiaire. - Caro
13 h 30 à 15 h débute le 3 oct.	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. - Thérèse
18 h à 20 h débute le 12 sept.	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer - à confirmer) - Julie
Mardi	
9 h à 10 h 30 débute le 4 oct.	Activité au masculin (Vallée-Est) . - Janet
9h15 à 9h45 débute le 13 sept.	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h à midi débute le 4 oct.	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. - Claudette
10 h à 11 h débute le 11 oct.	Bougez avec Henriette (Chelmsford) - Tous les niveaux. - Henriette
13 h 30 à 15 h début le 4 oct.	Méditation (Chelmsford) - Débutant. - Lise
18 h 30 à 20 h débute 13 sept.	Pickleball (École Alliance St-Joseph, 3634 Errington, Chelmsford à confirmer) . - Janet
Mercredi	
9 h 15 à 9 h 45 débute 14 sept.	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
9 h 30 à 11 h débute le 7 sept.	Yoga à mobilité réduite (Club Âge d'Or de Vallée-Est – 26, Boul. Côté, Hanmer) . - Rita
13 h 30 à 15h30 débute 12 oct.	Troupe de théâtre (Sudbury) - Groupe social et artistique.
13h30 à 14h30 débute 12 oct.	Ostéo-santé (Vallée-Est) - Tous les niveaux. - Caro
13h30 à 14h30 débute 12 oct.	Club de marche (Chelmsford) . - Janet
17 h à 18 h débute 21 sept.	Cours afro-danse (Sudbury) - Aux deux semaines. - Priscilla
17 h à 18 h 30 débute 14 sept.	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) Débutant-intermédiaire. - Lise
18 h à 20 h débute le 14 sept.	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer - à confirmer) - Henri
Jedi	
9 h à 15 h débute le 15 sept.	Artisanat (Sudbury) - Groupe social. - Pauline
9 h 15 à 9 h 45 débute 15 sept.	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h 30 à 11 h 30 débute 6 oct.	Ostéo-santé (Sudbury) - Tous les niveaux. - Caro
18 h 30 à 21 h débute 15 sept.	Pickleball (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer-à confirmer) -Carole, Marc
Vendredi	
9 h 15 à 9 h 45 débute 16 sept.	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h 30 à 11 h 30 débute 7 oct.	Entraînement santé (Chelmsford) - Tous les niveaux. - Caro
13h30 à 14h30 débute 16 sept.	Danse en ligne (Club Âge d'Or de Vallée-Est - 26 Boulevard Côté, Hanmer) . - Hélène
13 h 30 à 15 h débute le 7 oct.	Jeux de cartes (Chelmsford) - Groupe social. - Yvonne
13h30 à 15h30 débute 16 sept.	Club Joie de vivre (Sudbury) - Groupe social. - Mme Lemay

Sudbury : 705-670-2166 / Chelmsford : 705-855-8084 / Vallée-Est : 705-969-5560

NOUVEAU Les cours du Centre de formation et de perfectionnement sont maintenant offerts au Centre de santé communautaire! Les cours débutent la semaine du 12 septembre. Pour vous inscrire : appelez le 705-688-0005 ou écrivez à formation@santesudbury.ca

Cours	Horaire	Description
Français	Les lundis, mardis, mercredis et jeudis. 9h à 12h <u>ou</u> 13 h à 16h)	SUDBURY - Ateliers avec un horaire flexible qui s'adressent à tous les adultes francophones qui désirent améliorer leurs compétences de base en français, que ce soit à l'oral ou à l'écrit.
Anglais – communication orale	Les mardis et jeudis soir de 17h30 à 20h30	VIRTUEL - Apprenez à mieux vous exprimer dans la langue anglaise pour atteindre vos objectifs professionnels ou personnels.
Informatique de base	Les mardis, mercredis et jeudis (Horaire flexible – 9h à 12h <u>ou</u> 13h à 16h)	SUDBURY <ul style="list-style-type: none"> • Windows de base – 6 semaines • Maîtrisez la Suite Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel, Outlook) – 4 semaines • Maîtrisez les applications Google (Google Drive, Gmail, Suite bureautique, etc.) – 4 semaines
Tablette	Les vendredis au Club Amical (Horaire flexible – 9h à 12h <u>ou</u> 13h à 16h)	CLUB AMICAL (SUDBURY) - Apprenez à utiliser une tablette que ce soit un iPad, Android ou autre. Atelier en personne (maximum 5 personnes).

Activités ponctuelles – Automne 2022

Dates et lieux	Heures	Activités
8 septembre	Toute la journée	Journée de l'alphabétisation - Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour une publication en lien avec cette journée!
25 septembre	Toute la journée	Journée des Franco-Ontariens - Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour rester à l'affût des activités qui auront lieu le 25 septembre.
27 septembre 2022 sur Zoom	17h à 18h30	Comment fonctionne le système bancaire en Ontario? santesudbury.ca/systeme-bancaire-ontario
27 septembre : Ostéoporose 25 octobre : Maladie coeliaque 29 novembre : Diabète sur Zoom	de 13h30 à 15h	Atelier présentation et cuisson - Joignez-vous à la diététiste du CSCGS pour une présentation sur différents thèmes reliés à la santé qui sera jumelée à la confection d'une recette, pour mettre la théorie en pratique.
16 octobre 2022 au 27 mars 2023	Horaire sur notre site web	Initiation au hockey - Ligue mixte francophone pour les 4 à 8 ans. Pour l'horaire et pour vous inscrire : santesudbury.ca/hockey
Du 3 octobre 2022 jusqu'à la fin-mars 2023	Horaire à venir	Appel de projets pour entrepreneur(e)s. Offre d'accompagnement pour la création d'entreprise. Pour tous les détails et pour soumettre votre projet : santesudbury.ca/entrepreneuriat
5 octobre au site de Sudbury ou sur Zoom	18h30 à 19h30	Conférence de Karine Gravel (nutritionniste) : L'alimentation intuitive : pour manger en paix et apprécier ses cuisses
24 octobre au site de Vallée-Est	9 h à 16 h 30	Cours de gardiennage pour les jeunes de 11 à 17 ans - Le cours a lieu lors d'une journée pédagogique.
Dates : 3, 10, 17, 24 novembre et 1er décembre sur Zoom	16 h 30 à 17 h 30	Cours seul à la maison (virtuel) - Atelier de 5 sessions pour fournir aux enfants de 9 à 13 ans les connaissances pour rester seul à la maison en toute sécurité.



Merci à nos commanditaires de salles