

Calendrier communautaire des 3 sites du CSCGS - Automne 2023

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

La programmation commence le 11 septembre.

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

Heure	Programme
Lundi	
9 h à 15 h	Club de peinture (Sudbury) - Groupe social. - Alice
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
9 h 30 à 11 h 15	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. - Débute le 25 sept. - Lise
9 h 30 à 10 h 30	Exercices au Centre de jour (Club d'Âge d'Or de Vallée-Est) - Débutant. - Janet
10 h à 11 h 30	Exercices d'étirements (Chelmsford) - Débutant. - Sylvie
13 h 30 à 14 h 30	En mouvement (Club Accueil Âge d'Or Azilda) - Débutant-intermédiaire. - Caro
13 h 30 à 15 h	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. Débute le 16 oct. - Thérèse
18 h à 20 h	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Julie
Mardi	
9 h à 10 h 30	Activité au masculin (Vallée Est) - Janet
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h à 12 h	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. - Débute le 3 oct. - Claudette
10 h à 14 h *	Journée santé (Chelmsford) - activité physique, stimulation de la mémoire et socialisation. - Caro
14 h à 15 h 30	Méditation (Chelmsford) - Débutant. - Débute le 10 oct. - Lise
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball débutant (Ecole Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Janet
Mercredi	
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
9 h 30 à 11 h	Yoga à mobilité réduite (Club d'Âge d'Or Vallée Est -26, Boul. Côté, Hanmer) - Débute le 4 oct. - Rita
10 h à 11 h	Hula-hoop (Chelmsford) - Débutant-intermédiaire. - Débute le 4 octobre au 29 nov. - Caro
13 h 30 à 15 h	Troupe de théâtre (Sudbury) - Débute le 27 sept. - Monique
17 h 30 à 18h 30	Cours afro-danse (Sudbury) - Aux deux semaines. - Pierre-André
17 h à 18 h 30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. - Débute le 27 sept. - Lise
18 h à 20 h	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Henri
Jedi	
9 h à 15 h	Artisanat (Sudbury) - Groupe social. - Pauline
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
13 h à 14 h	En équilibre (Vallée Est) - Débutant - intermédiaire - Janet
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Alliance St-Joseph - 3634 Errington, Chelmsford) - Michel
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Intermédiaire - Carole et Marc
Vendredi	
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h à 11 h 30	Mouvements style Qi Gong (Chelmsford) - Débutant - Sylvie
9 h 45 à 10 h 45	Danse en ligne (Club Âge d'Or de Vallée-Est). - Débute le 22 sept. - Hélène
13 h 30 à 15 h	Jeux de cartes (Chelmsford) - Groupe social - Janet
13 h 30 à 15 h 30	Club Joie de vivre (Sudbury) - Groupe social. - Mme Lemay

Centre de formation et de perfectionnement - Pour vous inscrire, appelez le 705-688-0005 ou écrivez à formation@santesudbury.ca. Les cours peuvent être offerts dans les 3 sites.

FRANÇAIS – Ateliers 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. **Quand ?** Les mardis, mercredis ou jeudis. Horaire flexible – 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h. **Où ?** Cours en ligne, virtuel.

ANGLAIS – COMMUNICATION ORALE. Apprenez à mieux vous exprimer en anglaise pour atteindre vos objectifs professionnels ou personnels. **Quand ?** Les mardis et jeudis soir de 17 h 30 à 20 h 30
Où ? Cours en ligne, virtuel.

***NOUVEAU * - LES BONNES PRATIQUES TÉLÉPHONIQUES.**

Avez-vous de la difficulté à vous exprimer au téléphone? Apprenez les bonnes pratiques téléphoniques et les expressions appropriées à utiliser pour faire un appel, laisser un message et transmettre un message que ce soit pour votre milieu de travail ou vos besoins personnels (maximum de 10 personnes).

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis. Horaire flexible – 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h . **Où ?** Au site de Sudbury (19, chemin Froad).

INFORMATIQUE DE BASE

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis. Horaire flexible – 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h

Où ? Au site de Sudbury (19, chemin Froad)

– **Windows pour débutants** – 5 semaines

– **Maitrisez la Suite Microsoft Office** (Word, PowerPoint, Excel, Outlook) – **Durée :** 4 semaines

– **Maitrisez les applications Google** (Google Drive, Gmail, Suite bureautique, etc.) **Durée :** 4 semaines

– **Tablette et les téléphones intelligents** – (Apple ou Android), **Où ?** Site de Sudbury (19, chemin Froad)

Maximum: 5 personnes, **Durée:** 4 semaines, **Quand ?:** Les mardis, mercredis ou jeudis. Horaire flexible – 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h

ATELIERS PORTANT SUR DIFFÉRENTES COMPÉTENCES

Le code QR, WhatsApp, la détection des pourriels et de fausses nouvelles, etc.

Programme de Formation à distance (F@D) – Cours offerts en ligne de façon autonome ou en direct pour améliorer vos compétences en rédaction, communication orale, calcul, informatique et gestion de votre apprentissage.

Catalogue des cours disponible sur demande.

Activités ponctuelles – Automne 2023

Dates et lieux	Heures	Activités
8 septembre	-	Journée de l’alphabétisation - Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour une publication en lien avec cette journée! Offert par le Centre de formation.
Le vendredi 10 novembre au site de Sudbury (19 Froad Sudbury)	8 h 30 à 16 h	Gardiennage pour les jeunes de 11 à 17 ans - Le cours a lieu lors d’une journée pédagogique. Coût de 25\$, les places sont limitées, inscription au préalable requise. - Janet.
De la mi-octobre à la mi-mars	-	Initiation au hockey - Ligue mixte francophone pour les jeunes de 4 à 8 ans. Inscription: Ici
Vallée-Est : 4 octobre Sudbury : 5 octobre Chelmsford : 11 octobre Inscriptions limitées	13 h à 16 h	Estampage 1.0 - Atelier de création des cartes artisanales pour personnes débutantes ou celles qui n’en n’ont pas fait depuis longtemps : nous allons enseigner quelques techniques de base pour réaliser au moins deux cartes par la fin de l’atelier. Le matériel pour chaque création est fourni - Claire-Lucie.
Le 12 octobre 2023 de 10 h à 15 h		Activité gratuite pour les aînés « Tisser des liens ». Kiosques et présentations portant sur les centres, les loisirs, les programmes sociaux et de santé et d’autres services destinés aux aînés. Lieu : Caruso Club (salle à l’étage), 385, rue Haig, Sudbury.
Vallée-Est - les jeudis, du 12 octobre au 30 novembre	14 h à 16 h	Cours d’introduction à la photographie - Un atelier de 8 sessions avec Jean-Marie. Vous avez une caméra et vous aimeriez apprendre (ou revoir) les techniques pour bien l’utiliser? Ce cours de photographie vous en enseignera la base et même plus. Venez découvrir la photographie et mettre en pratique votre créativité - Janet.
Vallée-Est: les mardis 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre	10 h 30 à 12 h	Cours d’introduction la danse baladi - Atelier de base danse du baladi (danse du ventre avec Rose-Lyne) - Janet.
De décembre 2023 à janvier 2024	-	DÉBARQUE TON DON - Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury, en partenariat avec l’Association des jeunes de la rue, vous invite à participer à sa 3e campagne. Détails à venir.