

Calendrier communautaire du CSCGS – Hiver 2024



santesudbury.ca/programmation

Présentez-vous au cours pour vous inscrire!

La programmation commence le 8 janvier.

Sudbury : 705-670-2166 / Chelmsford : 705-855-8084 / Vallée-Est : 705-969-6057

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. Début le 22 janvier - 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	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. - Début le 15 janvier - Thérèse
18 h 30 à 20 h 30	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Pour tous les niveaux. Julie
Mardi	
9 h à 10 h 30	Activité au masculin (Vallée Est) - Activité varié et groupe social - 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. - Claudette
10 h 30 à 14 h	Journée santé (Chelmsford) - stimulation de la mémoire, activité physique et socialisation. - Caro
14 h à 15 h 30	Méditation (Chelmsford) - Débutant. Début le 6 février - Lise
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball débutant (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Monique et Charlie
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) - Rita
10 h 30 à 11 h 30	Cercle de tambours (Chelmsford) - Pour tous les niveaux. - Caro
13 h 30 à 15 h 30	Cours de peinture acrylique (Chelmsford) - Groupe artistique. - Claude
14 h à 14 h 50	En forme et en douceur (virtuel) - Débutant. Du 7 février au 24 avril - Caro
17 h à 18 h 30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Début le 24 janvier - Lise
18 h 30 à 20 h 30	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) Pour tous les niveaux - 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
10 h à 11 h 30	Entraînez votre cerveau (Sudbury) - stimulation de la mémoire et activité physique. - Caro
13 h 30 à 14 h 30	En équilibre (Vallée Est) - Débutant-intermédiaire. - Janet
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Alliance St-Joseph) - 3634 Errington, Chelmsford). Débutant-intermédiaire. - Michel
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Notre-Dame) - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Intermédiaire - Carole et Marc
17 h 30 à 18 h 30	Cours afro-danse (Sudbury) - Aux deux semaines. - Pierre-André (Ahmed)
Vendredi	
9 h 15 à 9 h 45	Mise en forme (virtuel) - Intermédiaire-avancé. - Caro
10 h à 11 h	Mouvements style Qi Gong (Chelmsford) - Débutant - Sylvie
11 h à 12 h	Exercice pour bien vieillir (Vallée Est) – intermédiaire. Début le 2 février - Caro
9 h 45 à 10 h 45	Danse en ligne (Club Âge d'Or de Vallée-Est) - Groupe social. Début le 19 janvier - 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



Activités ponctuelles

Dates et lieux	Heures	Activités
9 janvier	17 h à 18 h 30	Présentation virtuelle sur le système pénal et le droit de la famille. Inscription: mangba_agnimel@santesudbury.ca ou 705.280.0229.
17 janvier	17 h à 18 h 30	Création de profil LINKEDIN (virtuel). Inscription: mangba_agnimel@santesudbury.ca. ou 705.280.0229.
16, 17, 23, 24, 30, 31 janvier et le 6 février	17 h à 19 h	Formation en entrepreneuriat. Une formation sur le développement des connaissances et des compétences dans le domaine de l'entrepreneuriat. 7 ateliers de 90 minutes. Inscription par courriel: lthes@santesudbury.ca ou 249.979.0956
Le mercredi 24 janvier	Toute la journée	Bell cause pour la cause : Cette campagne de sensibilisation a lieu chaque année et a pour mission de faire avancer la cause de la santé mentale au Canada.
24, 25, 26 janvier (19, chemin Froot, site de Sudbury)	17 h à 18 h 30	Ontario c'est chez moi. Un atelier destiné aux gens nouvellement arrivés en Ontario. Inscription: mangba_agnimel@santesudbury.ca. ou 705.280.0229. (19, chemin Froot)
Le vendredi 2 février (19, chemin Froot, site de Sudbury)	8 h 30 à 16 h	Gardiennage pour les jeunes de 11 à 17 ans : coût de 25\$ les places sont limitée - inscription requise : santesudbury.ca/programmation
8 février	17 h à 18 h 30	Service Canada (virtuel) à l'intention des nouveaux arrivants Inscription : -mangba_agnimel@santesudbury.ca. ou 705.280.0229
Mois de la nutrition Mois de mars	Activités à venir	Visitez le site web du CSCGS pour les détails.
Le 7 mars au Club Accueil Âge d'Or d'Azilda (64, av. Notre-Dame Est, Azilda)	Midi (portes ouvrent à 11h)	Journée internationale de la femme - Dîner, jasette et activités. Billets et renseignements : 705.670.2166
7 mars	17 h à 18 h 30	Introduction à l'entrepreneuriat (virtuel) Inscription: mangba_agnimel@santesudbury.ca. ou 705.280.0229
13 mars (19, chemin Froot, site de Sudbury)	17 h à 18 h 30	Processus de demande de citoyenneté. Inscription : mangba_agnimel@santesudbury.ca. ou 705.280.0229 (19, chemin Froot)
10 avril 2024	17 h à 18 h 30	Soutien aux aidants naturels (virtuel) Inscription : mangba_agnimel@santesudbury.ca. Ou 705.280.0229
6 mai	Toute la journée	Journée internationale sans diète – Visé à sensibiliser les gens aux effets négatifs des diètes et à célébrer la diversité corporelle.

Formulaire d'inscription seront disponible sur le site web pour les cours suivants :

- Mise en forme : Lien de rencontre lors de l'inscription
- En forme et en douceur : Lien de rencontre lors de l'inscription
- Cours de gardiennage
- Rester seule à la maison

Centre de formation et de perfectionnement Inscription pour la formation des adultes :
705-688-0005 formation@santesudbury.ca Les cours peuvent être offerts dans les 3 sites.

NOUVEAU Ateliers de différentes compétences – Offerts sur demande

Le code QR ; les compétences pour le travail et la vie ; les pourriels ; naviguer sur Internet en toute sécurité, etc.

- **FRANÇAIS (sur Zoom)**
- **ANGLAIS – COMMUNICATION ORALE.** Apprenez à mieux vous exprimer en anglais pour atteindre vos objectifs.
 - Les mardis et jeudis soir de 17 h 30 à 20 h 30 sur Zoom
- **LES BONNES PRATIQUES TÉLÉPHONIQUES**
 - Horaire flexible – 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h (maximum de 10 participants).
- **INFORMATIQUE: Windows, Microsoft Office, Applications Google et Tablette**
 - Ateliers en personne (maximum de 5 participants) - 4 semaines.
- **Programme de Formation à distance (F@D)** Catalogue des cours disponibles sur demande.