

Calendrier communautaire du CSCGS - Automne 2024

Pour vous inscrire : santesudbury.ca/programmation ou balayez le code QR 

La programmation commence le lundi 9 septembre 2024

Sudbury : 705-670-2166 / Chelmsford : 705-855-8084 / Vallée-Est : 705-969-5560 / communautaire@santesudbury.ca

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 23 sept. - Lise
9 h 30 à 10 h 30	Exercices (Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26 Côté, Hanmer) - Débutant. - Janet
10 h à 11 h	Exercices d'étirements (Chelmsford) - Débutant. - Sylvie
13 h 30 à 14 h 45	En mouvement (Club Accueil Âge d'Or Azilda) - Débutant-intermédiaire. - Début le 23 sept. -Caro
13 h 30 à 15 h	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. Début le 21 oct. - Thérèse
18 h 30 à 20 h 30	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Julie - à confirmer
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Alliance St-Joseph - 3634 Errington, Chelmsford) - Michel - à confirmer
Mardi	
9 h à 10 h 30	Activité au masculin (Vallée-Est) - Début le 8 octobre - Janet
10 h à 12 h	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. - Claudette
10 h à 14 h	Journée santé (Chelmsford) - activité physique, stimulation de la mémoire et socialisation. - Caro
13 h 30 à 15 h	Programme intégré d'équilibre dynamique PIED (Vallée-Est) - Début semaine 24 sept. -Janet
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball débutant (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Monique et Charlie - à confirmer
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 (Le Rendez-vous de Vallée-Est) - Rita et nouvelle routine avec Lise oct - nov
10 h 30 à 12 h	Cercle de tambours (Chelmsford) - Tous les niveaux. - Sylvie
13 h 30 à 15 h	Diabète (Sudbury) - Session d'information - Début le 16 oct. - Janet
13 h 30 à 15 h 30	Entraînez votre cerveau (Vallée-Est) - tous les niveaux - Début le 16 oct. - Caro
17 h à 18 h 30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. - Début le 25 sept. - Lise
18 h 30 à 20 h 30	Badminton (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Henri - à confirmer
18 h 30 à 19 h 30	Cardio-danse (Chelmsford) - Débutant. - Sylvie
Jeudi	
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) - tous les niveaux - Caro
13 h 30 à 15 h	Programme intégré d'équilibre dynamique PIED (Vallée-Est) - Début semaine 24 sept. -Janet
17 h 30 à 18h 30	Cours afro-danse (Sudbury) - Aux deux semaines. - Pierre-André - Début le 5 septembre
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Alliance St-Joseph - 3634 Errington, Chelmsford) - Michel - à confirmer
18 h 30 à 20 h 30	Pickleball (École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer) - Intermédiaire - Carole et Marc - à confirmer
Vendredi	
9 h 45 à 10 h 45	Introduction danse en ligne (Le Rendez-vous de Vallée-Est). - Débutant. - 6 et 13 sept. - Hélène
9 h 45 à 10 h 45	Danse en ligne (Le Rendez-vous de Vallée-Est).- Groupe social. - Début 20 sept. - Hélène
11 h à 12 h	Circuit d'exercices (Chelmsford) - Débutant-intermédiaire. -Caro
13 h 30 à 15 h	Jeux de cartes (Chelmsford) - Groupe social - Janet
13 h 30 à 15 h 30	Club Joie de vivre - jeux de cartes (Sudbury) - Groupe social. - Mme Lemay
Dimanche	
10 h à 12 h	Pickleball (École secondaire Macdonald-Cartier - 37 Lasalle, Sudbury) - Yvon - à confirmer

Activités ponctuelles – Automne 2024

Dates et lieux	Heures	Activités
les mardis 3, 10, 17 et 24 septembre au 26, rue Main Est, Chelmsford	13h à 15h	Rencontres éducatives sur la démence - Atelier de 4 sessions pour toute personne qui veut en apprendre sur la démence.
Le samedi 8 septembre	—	Journée internationale de l’alphabétisation - Suivez-nous sur Facebook pour une publication en lien avec cette journée!
21-23 septembre à la Place des Arts au 27, rue Larch, Sudbury	7h30 à 18h30	French Fest - Organisé par CFA Sudbury et les partenaires. Plus de détails à venir. - Ahmed
Les mercredis 25 septembre, 30 octobre et 27 novembre au 19, chemin Froot Sudbury ou sur Zoom	12h à 13h	Les midis EDI - Dîner-causerie à propos de différents sujets en lien avec l’équité, la diversité et l’inclusion. - Monique B.
Le mardi 1er octobre au Caruso Club (salle à l’étage) 385, rue Haig, Sudbury	9h à 12h	Foire santé pour les personnes âgées - Kiosques variés portant sur les besoins des aînés.
Sudbury : 3 octobre (jeudi) Chelmsford : 9 octobre (mercredi) Vallée-Est : 15 octobre (mardi)	10h à 15h	Estampage 3.0 - Atelier de création de cartes artisanales Inscriptions limitées. -Claire-Lucie
Le mardi 8 octobre au 688, rue Emily, Hanmer	9h à 11h	Cuisine forestière : comment se nourrir en forêt -Rose-Lyne
8 et 9 octobre au 19, chemin Froot, Sudbury	de 9h à 12h	L’Ontario, c’est chez moi - Série d’ateliers pour les personnes qui prévoient s’établir en Ontario. -Muriel
8 octobre, 5 novembre, 10 décembre au 26, rue Main Est, Chelmsford	13h30 à 15h	Groupe de soutien pour deuil (adultes) -Michelle et Francine
Les jeudis 10, 17, 24 et 31 octobre au 19, chemin Froot, Sudbury	10h à 12h	Rencontres éducatives sur la démence - Atelier de 4 sessions
Chaque vendredi du 11 octobre au 15 novembre - 26, rue Main Est, Chelmsford	9h30 à 11h	Vivre en santé avec une maladie chronique - Sessions d’information - Janet
De la mi-octobre 2024 à la mi-mars 2025	—	Initiation au hockey - Ligue mixte francophone pour les jeunes de 4 à 8 ans. Inscription: santesudbury.ca/hockey-2024-2025
Le jeudi 17 octobre au 19, chemin Froot, Sudbury	13h à 16h30	Vers un français plus inclusif! Atelier pratique sur le langage inclusif en milieu de travail. - Monique B. et Alex. T.
23 octobre, 20 novembre, 18 décembre, au 688, rue Emily, Hanmer	18h à 19h30	Groupe de soutien pour deuil (adultes) -Michelle et Francine
Chaque jeudi du 24 octobre au 28 novembre au 688, rue Emily, Hanmer	de 9h30 à 11h30	Goûter au changement - 6 sessions pratiques pour améliorer votre relation avec la nourriture. - Michelle
Le jeudi 5 décembre au 19, chemin Froot, Sudbury	10h à 11h	Bingo des temps qui changent - Monique B.
Le lundi 28 octobre au 688, rue Emily, Hanmer	11h à 15h	Bijou - Atelier de création de bijoux. -André-Anne
27-28-29 novembre en ligne	7h30-17h30	Foire d’emploi francophone - cfasudbury.ca - Lionel
Le vendredi 29 novembre au 26, rue Main Est, Chelmsford	8h30 à 16h	Cours de gardiennage pour les 11 à 17 ans (journée pédagogique) - Janet
Décembre 2024 à janvier 2025	—	Débarque ton don - Campagne de dons pour la population vulnérable : santesudbury.ca/debarque-ton-don

Autres activités :

- **Ballon-auréole (offert sur demande)** - Bradley
- **Ski à l’école (si les conditions météorologiques le permettent)** - Bradley
- **Séances communautaires de ski et raquette (si les conditions météorologiques le permettent)** - Bradley

Plus d’infos à venir : www.santesudbury.ca/programmation

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

- **Ateliers pour améliorer différentes compétences – Offerts sur demande.** Nous offrons des séances d'une heure en présentiel pour présenter chacun des sujets suivants : Le code QR; les téléphones intelligents; les pourriels et la sécurité informatique; les réseaux sociaux (Facebook, Pinterest); les fausses nouvelles; le nuage informatique; les appels vidéo (Messenger, FaceTime, WhatsApp, Zoom, etc.).
- **FRANÇAIS** – Ateliers virtuels 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. Les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h OU 13h à 16h sur Zoom.
- **ANGLAIS – communication orale.** Apprenez à mieux vous exprimer dans la langue anglaise pour atteindre vos objectifs professionnels ou personnels. Les mardis ou les jeudis soir de 17h30 à 20h30 sur Zoom.
- **INFORMATIQUE DE BASE** - Les mardis, mercredis ou jeudis, pendant 4 semaines. Horaire flexible – 9h à 12h OU 13h à 16h au site de Sudbury (19, chemin Froad). Windows de base, Maîtrisez la Suite Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel, Outlook), Maîtrisez les applications Google (Google Drive, Gmail, Suite bureautique, etc.), Tablette (iPad ou Android). Atelier en personne (maximum de 5).
- **Programme de Formation à distance (F@D)** – Cours offerts en ligne de façon autonome ou en direct pour améliorer vos compétences en rédaction, en communication orale, en calcul, en informatique et en gestion de votre apprentissage. Catalogue des cours disponible sur demande.