

Calendrier communautaire du CSCGS - Hiver 2025

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

La programmation d'hiver commence la semaine du 13 janvier 2025.



Heure	SUDBURY (705-670-2166). Site de Sudbury - 19, chemin Frood
Lundi	
9h à 15h	Club de peinture (Site de Sudbury) - Groupe social. Début le 6 janvier - Alice
9h30 à 11h15	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Début le 20 janvier - Lise
Mardi	
10h à 12h	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. Début le 4 février - Claudette
Mercredi	
17h à 18h30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Début le 22 janvier - Lise
Jeudi	
9h à 15h	Artisanat (Sudbury) - Groupe social. Début le 9 janvier - Pauline
10h30 à 11h30	Bougeons ensemble (Sudbury) - Débutant. Du 16 janvier au 13 mars - Caro
10h à 12h	Cerveaux actifs (Sudbury) - Programme de stimulation cognitive. Du 27 mars au 29 mai - Caro
17h30 à 18h30	Cours afro-danse (Sudbury) - Aux deux semaines. Début le 9 janvier - Pierre-André
Vendredi	
13h30 à 15h30	Club Joie de vivre - jeux de cartes (Sudbury) - Groupe social. Début le 10 janvier - Mme Lemay
13h30 à 14h30	Cours de plein air (Sudbury) - Tous les niveaux. Début le 17 janvier - Janet

Heure	CHELMSFORD (705-855-8084). Site de Chelmsford - 26, rue Main Est
Lundi	
10h à 11h	Exercices d'étirements (Site de Chelmsford). Débutant. Début le 13 janvier - Sylvie
13h30 à 14h45	En mouvement (Club Accueil Âge d'Or Azilda - 64 rue Notre-Dame Est, Azilda). Intermédiaire. Début le 3 février - Caro
13h30 à 15h	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. Début le 20 janvier - Thérèse
18h30 à 20h30	Pickleball (École Alliance St-Joseph - 3634 Errington, Chelmsford). Début le 6 janvier - Michel
Mardi	
11h à 15h	Journée santé (Chelmsford) - activité physique et socialisation. Début le 14 janvier - Caro
Mercredi	
10h30 à 12h	Cercle de tambours (Chelmsford) - Tous les niveaux. Début le 15 janvier - Sylvie
13h30 à 14h30	Ballon rythmique (Chelmsford) - Tous les niveaux. Du 22 janvier au 12 mars - Caro
13h30 à 15h	Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) (Chelmsford). Du 2 avril au 27 juin 12 semaines consécutives, deux rencontres par semaine (mercredi et vendredi). - Caro
18h30 à 19h30	Cardio-danse (Chelmsford) - Débutant. Début le 15 janvier - Sylvie
Jeudi	
18h30 à 20h30	Pickleball (École Alliance St-Joseph - 3634 Errington, Chelmsford). Début le 9 janvier - Michel
Vendredi	
10h à 11h	Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) (Chelmsford). 12 semaines consécutives, deux rencontres par semaine (mercredi et vendredi). - Caro
10h à 11h	Circuit d'exercices (Chelmsford) - Débutant-intermédiaire. Du 17 janvier au 14 mars - Caro
13h30 à 15h	Jeux de cartes (Chelmsford) - Groupe social - Bénévole

Heure	VALLÉE-EST (705-969-5560). Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
Lundi	
9h30 à 10h30	Exercices (<u>Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26, boulevard Côté, Hanmer</u>). Débutant-intermédiaire - Début le 13 janvier - Rita
18h30 à 20h30	Badminton (<u>École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer</u>). Début le 6 janvier - Julie
Mardi	
9h à 10h30	Activités au masculin (<u>Site de Vallée-Est</u>). Exercices et activités variés - Début le 14 janvier - Janet
18h30 à 20h30	Pickleball débutant (<u>École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer</u>). Début le 7 janvier - Denis et Nicole
Mercredi	
9h30 à 11h	Yoga (<u>Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26, boulevard Côté, Hanmer</u>). Tous les niveaux. Début le 15 janvier - Janet
13h30 à 15h	Diabète (<u>Vallée-Est</u>) - Session d'information. Du 2 avril au 7 mai - Janet
18h30 à 20h30	Badminton (<u>École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer</u>). Début le 8 janv. - Denise et Henri
Jeudi	
10h30 à 11h30	Cours de plein air (<u>Vallée-Est</u>). Tous les niveaux. Début le 16 janvier - Janet
13h30 à 14h30	En équilibre (<u>Vallée-Est</u>) - Exercices pour le ballant. Tous les niveaux. Début le 16 janvier - Janet
18h30 à 20h30	Pickleball (<u>École Notre-Dame - 4503, rue Dennie, Hanmer</u>) - Intermédiaire - Début le 9 janvier - Carole et Marc
Vendredi	
9h45 à 10h45	Danse en ligne (<u>Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26 Côté, Hanmer</u>). Groupe social. Début le 10 janvier - Hélène

Heure	VIRTUEL
Lundi	
9h15 à 9h45	Mise en forme (<u>virtuel</u>) - Intermédiaire-avancé. Début le 13 janvier - Caro
13h à 15h30	Gestion de la douleur chronique (<u>virtuel</u>). Du 3 mars au 7 avril - Janet
Mardi	
9h15 à 9h45	Mise en forme (<u>virtuel</u>) - Intermédiaire-avancé. - Caro
Mercredi	
9h15 à 9h45	Mise en forme (<u>virtuel</u>) - Intermédiaire-avancé. - Caro
Jeudi	
9h15 à 9h45	Mise en forme (<u>virtuel</u>) - Intermédiaire-avancé. - Caro

Des questions ? Écrivez à communautaire@santesudbury.ca

Nous remercions nos commanditaires de *Débarque ton don 2024* pour leur grande générosité!



ACTIVITÉS PONCTUELLES - HIVER 2025

Pour tous les détails des activités ponctuelles, visitez santesudbury.ca/programmation ou balayez le code QR.



JANVIER

Activités	Dates et heures	Lieux
L'Ontario, c'est chez moi - Muriel	7, 8 et 9 janvier de 9h à 12h	Site de Sudbury - 19, chemin Froad
Groupe de soutien au deuil (Chelmsford) - Francine et Michelle	Les 1er mardis du mois - 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin de 13h30 à 15h	Site de Chelmsford - 26, rue Main Est
Djambola fitness - Kevin	Les samedis de 9h à 10h. Dates : 11, 18 et 25 janvier, 8 et 22 février, 8 et 22 mars	Site de Sudbury - 19, chemin Froad
Rester seul à la maison - Janet	du 13 janvier au 3 février de 15h à 17h	Lively - École St-Paul
Rester seul à la maison - Janet	Du 14 janvier au 4 février de 15h à 17h	École St-Augustin (Garson)
Groupe de soutien au deuil (Vallée-Est) - Francine et Michelle	Les 3e jeudis du mois - 16 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin de 9h30 à 11h	Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
LES MIDIS E.D.I - Monique B.	23 janvier de 12h à 13h, 27 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai et 26 juin	Site de Sudbury - 19, chemin Froad
Journée de l'alphabétisation familiale - Concours de lecture en famille	lundi 27 janvier 2024	En ligne - visitez notre page Facebook
Cours de gardiennage pour les 11 à 17 ans - Janet	le vendredi 31 janvier de 8h30 à 16h	Site de Sudbury - 19, chemin Froad

FÉVRIER

Activités	Dates et heures	Lieux
Mois de l'histoire des Noirs	Tout le mois de février	Visitez notre page Facebook pour les détails
Bijou - Atelier de création de bijoux - André-Anne	lundi 3 février de 11h à 15h	Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
Atelier d'introduction à l'aquarelle - Diane	mercredi 5 février de 13h à 15h	Site de Sudbury - 19, chemin Froad
Rencontres éducatives sur la démence - Caro	Les mercredis 5, 12, 19 et 26 février de 13h30 à 15h30	Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
Baignade pour la Journée de la famille - Lyse	le lundi 17 février Heure à déterminer	à déterminer

MARS

Activités	Dates et heures	Lieux
Estampage 4.0 - Atelier de création de cartes artisanales - Claire-Lucie	Site de Vallée-Est : 11 mars de 10h à 15h Site de Chelmsford : 12 mars de 10h à 15h Site de Sudbury : 13 mars de 10h à 15h	Dans les 3 sites (voir case de gauche)
Foire de l'emploi francophone du Grand Sudbury - Monique B.	Du 12 au 14 mars de 8h30 à 16h. Pour plus d'infos : cfasudbury.ca/foire-emploi-2025	En ligne (Zoom)



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

**** NOUVEAU ** - LES COMPÉTENCES FINANCIÈRES — 4 semaines**

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h au site de Sudbury (19, chemin Froad).

Avec ce cours, vous apprendrez sur les sujets suivants : la sécurité de votre argent ; besoins, désirs et calendrier des dépenses ; la découverte du système bancaire ; comment emprunter de l'argent ; les façons d'épargner ; le magasinage intelligent ; comment relever des défis financiers.

FORMATION DÉCOUVRIR WINDOWS — 4 semaines

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h au site de Sudbury.

Avec ce cours, apprenez à manipuler une souris et à utiliser un clavier. Vous découvrirez le bureau, vous travaillerez avec plusieurs fenêtres, et apprendrez à gérer vos fichiers et dossiers (copier, nommer, supprimer, déplacer, imprimer), etc.

FORMATION EXCEL — 4 semaines

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h au site de Sudbury.

Avec ce cours, apprenez à utiliser les différentes fonctions du logiciel. Vous créez des tableaux, des graphiques, et vous vous servirez de formules pour effectuer des calculs. À la fin du cours, vous serez en mesure de créer un tableur à plusieurs pages (créer, déplacer, copier, supprimer une feuille).

FORMATION SUR LES APPLICATIONS GOOGLE — 4 semaines

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h au site de Sudbury.

Avec ce cours, apprenez à utiliser les applications Google telles que Gmail, Google Drive (stockage et partage de fichiers) et Google Docs (documents). Découvrez également d'autres fonctions, entre autres : Google Forms (formulaires) ; Google Sites ; YouTube ; Google Traduction ; Google Maps.

FRANÇAIS

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h sur Zoom.

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.

ANGLAIS — COMMUNICATION ORALE

Les jeudis en soirée de 17 h 30 à 20 h 30 sur Zoom.

Apprenez à mieux vous exprimer dans la langue anglaise pour atteindre vos objectifs professionnels ou personnels.

ATELIERS POUR AMÉLIORER DIFFÉRENTES COMPÉTENCES — OFFERTS SUR DEMANDE

Nous offrons des séances d'une heure en présentiel pour 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.).

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.