



Calendrier communautaire du CSCGS – Hiver 2026

***Vous devez vous inscrire pour chacun de nos cours* : santesudbury.ca/programmation**

Heure	SUDBURY (705-670-2166). Site de Sudbury - 19, chemin Frood
Lundi	
9h à 15h	Club de peinture (Site de Sudbury) - Groupe social. Débute le 19 janvier - Alice/Alex
9h30 à 11h15	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Débute le 26 janvier - Lise/Alex
18h30 à 20h	Pickleball débutant (Collège Notre-Dame – 100 rue Lévis, Sudbury) Débute le 19 janvier - Janet
20h30 à 22h	Pickleball intermédiaire (Collège Notre-Dame – 100 rue Lévis, Sudbury) Débute le 19 janv. - Janet
Mardi	
10h à 12h	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. Débute le 13 janvier - Claudette/Alex
Mercredi	
17h à 18h30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Débute le 28 janvier - Lise/Alex
Jeudi	
9h à 15h	Artisanat (Sudbury) - Groupe social. Débute le 8 janvier - Pauline/Alex
17h à 18h	Cours afro-danse (Sudbury) - aux deux semaines. Reprend le 15 janvier - Pierre-André/Praise
17h30 à 19h30	Crache ton thé! - Groupe social 2ELGBTQ+ (Sudbury) aux deux semaines. Débute le 15 janv. - Alex
Vendredi	
10h à 11h	En équilibre (Club Amical Sudbury) - Tous les niveaux. Débute le 16 janvier - Janet
13h30 à 15h30	Club Joie de vivre - jeux de cartes (Sudbury) - Groupe social. À l'année longue - Mme Lemay
17h30 à 19h	Entre nous mamans – (Sudbury) une fois par mois. Débute le 27 février - Sandrine/Janet
18h30 à 20h30	Soirées cinéma et discussions interactives (Sudbury) aux deux semaines. Débute le 9 janv. - Praise
Samedi	
9h30 à 11h	Djambola fitness (Sudbury). Aux deux semaines. Reprend le 10 janvier - Koffi Ruffin/Praise
10h à 11h30	Yoga et méditation pour les familles (Sudbury). Reprend le 17 janvier - Hadjé/Praise
11h à 13h	Le théâtre pour les nul.les (Sudbury) - aux deux semaines. Débute le 10 janvier - Alex
12h à 14h	Initiation au soccer pour les 9 à 13 ans (École St-Dominique). Reprend le 10 janvier - Mata/Praise
13h à 15h	Groupe de soutien aux femmes (Sudbury) – aux deux semaines. Débute le 7 février - Djimié/Praise
14h à 16h30	Les ami.e.s des mots (Sudbury) Débute le 17 janvier - Helene Michelle/Praise
15h30 à 18h	Basket pour les 18 à 30 ans (École St-Dominique). Reprend le 10 janvier - Praise/Ibrahiman

Heure	CHELMSFORD (705-855-8084). Site de Chelmsford - 26, rue Main Est
Lundi	
10h à 11h	Étirements yoga, chaise ou tapis (Site de Chelmsford). Débutant. Débute le 12 janvier - Sylvie
10h à 12h	Cerveau actif (Club Accueil Âge d'Or Azilda - 64 rue Notre-Dame Est, Azilda). 23 févr.-11 mai - Caro
13h30 à 14h45	En mouvement (Club Accueil Âge d'Or Azilda). Intermédiaire à avancé. Débute le 12 janvier - Caro
13h30 à 15h	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. Débute le 19 janvier - Thérèse
18h30 à 20h30	Pickleball (École Alliance St-Joseph – 3634, ave Errington, Chelmsford). Débute le 12 janvier - Janet
Mardi	
13h30 à 14h45	Entraînement modéré avec haltères (Chelmsford)- Débutant-intermédiaire. Débute 13 janv. -Caro
18h30 à 20h30	Pickleball (École Alliance St-Joseph – 3634, ave Errington, Chelmsford). Débute le 13 janvier - Janet
Mercredi	
9h30 à 10h30	En équilibre (Chelmsford) - Exercices pour le ballant. Tous les niveaux. Débute le 14 janvier - Janet
10h30 à 12h	Cercle de tambours (Chelmsford) - Tous les niveaux. Débute le 14 janvier - Sylvie
12h à 13h	Cours de plein air (Chelmsford) Tous les niveaux. Débute le 14 janvier - Janet
13h30 à 14h30	S'entraîner à son rythme (Club Accueil Âge d'Or Azilda). Débute le 4 février - Janet
13h30 à 15h	Méditation (Chelmsford) - Tous les niveaux. Débute le 14 janvier - Sylvie
18h à 19h	Yoga musclé (Chelmsford) - Intermédiaire. Débute le 14 janvier – Caro

Jeudi	
13h30 à 14h30	Ballon rythmique (Chelmsford) - Tous les niveaux. Débute le 15 janvier - Caro
Vendredi	
10h à 11h15	Circuit d'exercices (Chelmsford) - Intermédiaire. Débute le 16 janvier - Caro
11h15 à 12h	Cerceau Hola-hoop (Chelmsford) - Intermédiaire. Débute le 6 février - Caro
13h30 à 15h	Jeux de cartes (Chelmsford). Débute le 16 janvier - Groupe social - Bénévole/Janet

Heure	VALLÉE-EST (705-969-5560). Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
Lundi	
9h30 à 10h30	Exercices (Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26, boulevard Côté, Hanmer). Débutant-intermédiaire. Débute le 5 janvier - Rita/Janet
18h30 à 20h	Badminton (École Notre-Place – 4385 chemin Municipal 80, Val Thérèse). Débute le 12 janvier - Janet
20h à 21h30	Pickleball intermédiaire (École Notre-Place – 4385 chemin Municipal 80, Val Thérèse) Débute le 12 janvier - Janet
Mardi	
9h à 10h30	Activités au masculin (Site de Vallée-Est). Exercices et activités variés. Débute le 13 janvier - Janet
Mercredi	
9h30 à 10h45	Souplesse et mobilité sur chaise (Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26, boulevard Côté, Hanmer) Tous les niveaux. Débute le 14 janvier - Caro
13h à 15h30	Cerveau actif 2 (Vallée-Est). Stimulation du cerveau, doit avoir pris <u>niveau 1</u> . Du 25 mars au 29 avril - Caro
Jeudi	
10h à 11h30	Cours de plein air (Vallée-Est). Tous les niveaux. Débute le 15 janvier - Janet
13h30 à 14h30	En équilibre (Vallée-Est) - Exercices pour le ballant. Tous les niveaux. Débute le 15 janvier - Janet
18h30 à 20h	Pickleball intermédiaire (École Notre-Place – 4385 chemin Municipal 80, Val Thérèse) Débute le 15 janvier - Janet
20h à 21h30	Pickleball débutant (École Notre-Place – 4385 chemin Municipal 80, Val Thérèse) Débute le 15 janvier - Janet
Vendredi	
9h45 à 10h45	Danse en ligne (Le Rendez-vous de Vallée-Est - 26 Côté, Hanmer). Groupe social. Débute le 16 janvier - Hélène

Heure	COURS VIRTUELS (Zoom)
Lundi	
9h à 9h30	Mise en forme (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute le 12 janvier - Caro
Mardi	
9h à 9h30	Mise en forme (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute le 13 janvier - Caro
Jeudi	
9h à 9h30	Mise en forme (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute le 15 janvier - Caro

ACTIVITÉS PONCTUELLES – Hiver 2026 JANVIER

Activités	Dates et heures	Lieux
Santé et sécurité des familles pendant l’hiver	Les jeudis 8 et 15 janvier 2025 de 17h30 à 19h30	au 19, chemin Frood ou par Zoom
Ski en famille (Praise/Brad)	Les samedis 10 et 24 janvier ainsi que le 7 et 21 février de 11h à 15h	Site de Vallée-Est
Atelier - Mieux-être et santé mentale (Praise)	Les samedis 17 janvier, 7 et 21 février ainsi que le 7 mars à partir de 10h	19, chemin Frood
(suite à la prochaine page)		

Concours du Centre de formation dans le cadre de la Journée de l’alphabétisation familiale : <i>Qu’est-ce que vous cuisinez en famille aujourd’hui?</i>	Du 20 au 27 janvier 2026	Pour participer : santesudbury.ca/concours-centre-de-formation
Par ici, le talent! (Ahmed)	Le 30 et le 31 janvier 2026	Place des Arts (27, rue Larch)
Agneau bingo	Le vendredi 30 janvier - 5 à 7	Place des Arts (27, rue Larch)
Ontario, c’est chez moi (Baba/Fatou)	Fin janvier (horaire à déterminer)	Virtuel



FÉVRIER

Activités	Dates et heures	Lieux
Mois de l’histoire des Noir.e.s	Tout le mois de février	Grand Sudbury – visitez notre page Facebook pour rester à l’affût
Présentations du mois : (Caro) La perte d’ouïe et les appareils auditifs (Hear North Audiology) Présentation à déterminer L’aide médicale à mourir (Dre. Noémie Robert-Lajeunesse) Les préparatifs en fin de vie (La Maison McCulloch)	4 février de 13h à 15h 11 février de 13h à 15h 18 février de 13h à 15h 25 février de 13h à 15h	688, rue Emily, Hanmer
Goûter au changement (Michelle)	11, 18, 25 février et 4, 11 et 18 mars de 13h30 à 15h30	19, chemin Frood

MARS

Activités	Dates et heures	Lieux
Estampage - Atelier de création de cartes artisanales avec Claire-Lucie (Caro)	Le mercredi 11 mars de 10h à 15h Le jeudi 12 mars de 10h à 15h Le vendredi 13 mars de 10h à 15h	Au 688, rue Emily à Hanmer Au 19, chemin Frood à Sudbury Au 26, rue Main Est à Chelmsford
Foire de l’emploi francophone du Grand Sudbury avec la SÉO (Ahmed)	Le 19 et 20 mars	Le 19 mars en présentiel et le 20 mars en virtuel. Plus de détails à venir.

Des questions ?
 Écrivez à communautaire@santesudbury.ca

CENTRE DE FORMATION - PROGRAMMATION HIVER 2026

Pour vous inscrire, appelez le 705-688-0005 ou écrivez à formation@santesudbury.ca.

Les cours peuvent être offerts dans les 3 sites.

- **MICROSOFT WORD / EXCEL — 6 semaines**

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h.

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

Avec ce cours, apprenez à utiliser les différentes fonctions des logiciels Word et Excel.

- **MICROSOFT POWERPOINT — 4 semaines**

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h.

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

Avec ce cours, apprenez à utiliser les différentes fonctions de base du logiciel comme la création, la suppression et la mise en page de diapositives. Personnalisez votre présentation en y ajoutant des thèmes, des tableaux, des images, des vidéos, etc.

- **DÉCOUVRIR MON ORDINATEUR WINDOWS — 4 semaines**

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h.

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

Avec ce cours, apprenez à manipuler une souris et à utiliser un clavier. Découvrez le bureau, travaillez avec plusieurs fenêtres, et apprenez à gérer vos fichiers et dossiers (copier, nommer, supprimer, déplacer, imprimer).

- **LES APPLICATIONS GOOGLE — 4 semaines**

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h.

Où ? Sur Zoom ou au site de Sudbury (19, chemin Froot)

Avec ce cours, apprenez à utiliser les applications Google telles que : Documents (Docs), Feuilles de calcul (Sheets), Présentations (Slides), Formulaire (Forms) et Google Drive pour le stockage et le partage de fichiers.

- **FRANÇAIS**

Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h.

Où ? sur Zoom ou au site de Sudbury (19, chemin Froot)

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. Horaire flexible.

- **COURS D'ANGLAIS POUR DÉBUTANTS – AXÉ SUR LA COMMUNICATION ORALE**

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

2 groupes :

-Groupe de jour : Les mardis – de 13h à 15h au site de Sudbury (19, chemin Froot).

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

- **SUPPORT TECHNOLOGIQUE POUR LES AÎNÉS.** Si vous êtes à la recherche d'une aide technologique, appelez-nous au 705 688-0005. Réservez une session personnelle d'une durée d'une heure et nous répondrons à vos questions.

- **PROGRAMME DE FORMATION À DISTANCE (F@D)**

Aimeriez-vous suivre des cours en direct avec un horaire flexible? Vous pourriez le faire soit dans le confort de votre maison, ou dans nos locaux au 19, chemin Froot (accès à un ordinateur et accompagnement personnalisé d'un.e formatrice/formateur.). Améliorer vos compétences en rédaction, en calcul, en informatique et en gestion de votre apprentissage. Catalogue des cours disponible sur demande.

Nous remercions les commanditaires de Débarque ton don 2025!



Centre de
santé communautaire
du Grand Sudbury