



Calendrier communautaire du CSCGS – Automne 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 (Sudbury) - Groupe social. À l'année longue - Alice/Lyse
9h30 à 11h15	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Débute le 28 sept. - Lise/Lyse
Mardi	
9h30 à 12h	Musclez vos méninges (Sudbury) - 10 semaines – Du 6 octobre au 8 décembre - Caro
10h à 12h	Cours de peinture débutant (Sudbury) - Groupe artistique. Débute 6 oct.- Claudette/Lyse
13h30 à 14h30 14h30 à 15h	Équilibre en action suivi de Méditation (Sudbury) - Débutant à intermédiaire. Débute le 6 octobre - Caro
Mercredi	
17h à 18h30	Yoga pour tous les niveaux (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. Débute 30 sept. - Lise/Lyse
Jeudi	
9h à 15h	Artisanat (Sudbury) - Groupe social. Débute 3 septembre - Pauline/Lyse
Vendredi	
13h30 à 15h30	Club Joie de vivre - jeux de cartes (Sudbury) - Groupe social. À l'année longue - Mme Lemay/Lyse
Samedi	
9h à 10h30	Mise en forme en famille (Sudbury) - Programme débuté en août. - Andréa
11h30 à 13h30	Initiation au soccer afro-fun pour les 9 à 13 ans (mixte) (lieu à confirmer en sept.). - Andréa

** L'horaire des programmes de **Pickleball** et de **Badminton** est à déterminer. Lorsque les inscriptions seront ouvertes, nous ferons une publication sur la page Facebook du CSCGS. Merci!*

Heure	CHELMSFORD (705-855-8084). Site de Chelmsford - 26, rue Main Est
Lundi	
10h à 11h30	Souplesse et mobilité avec chaise (Chelmsford) Tous les niveaux. - débute le 19 oct. - Caro
13h à 15h30	Cerveau actif niveau 2 (Club Accueil Âge d'Or Azilda). Doit avoir pris niveau 1. 5 oct.-16 nov. Caro
13h30 à 14h45	En mouvement (Club Accueil d'Age d'Or Azilda). Intermédiaire/avancé. Du 23 nov. au 14 déc Caro
13h30 à 15h	Danse en ligne (Chelmsford) - Groupe social. – Débute 19 oct. Thérèse/Caro
Mardi	
16h à 17h	Yin Yang Do (Chelmsford) - 45 ans et plus, tous les niveaux. Débute 13 octobre -Roland
Mercredi	
10h à 11h30	Bouger avec force (Chelmsford) - Débutant à intermédiaire. Débute le 7 octobre. - Caro
13h30 à 14h30	Ballon rythmique (Chelmsford) - Tous les niveaux. Débute le 7 octobre. - Caro
Jeudi	
10h à 11h	Yoga vinyasa fluide (Chelmsford) Tous les niveaux. Débute 1er octobre - Julie/Caro
Vendredi	
10h à 11h30	Entraînement en circuit (Chelmsford) - Intermédiaire. Débute le 16 octobre - Caro
13h30 à 15h	Jeux de cartes (Chelmsford). - Groupe social –Lise/Caro – 11 septembre
13h30 à 15h	Présentations variées (Chelmsford). - garder un œil sur nos médias sociaux. Débute 2 oct. - Caro

Heure	VALLÉE-EST (705-969-5560). Site de Vallée-Est - 688, rue Emily
Mardi	
9h à 10h30	Bien-être au masculin (Site de Vallée-Est). Exercices et activités variés. Débute 13 oct. -Roland
Jeudi	
10h à 11h30	Rendez-vous en nature (Vallée-Est). Tous les niveaux. – Débute 10 septembre - bénévoles/Caro
13h30 à 14h30 14h30 à 15h	Équilibre en action suivi de Méditation (Vallée-Est). Pour tous les niveaux. Débute 8 oct. - Caro

Heure	COURS VIRTUELS (Zoom)
Lundi	
9h à 9h45	Mise en forme (cardio et poids) (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute 5 oct. - Caro
Mercredi	
9h à 9h45	Mise en forme (ballon suisse) (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute 7 oct. - Caro
Jeudi	
9h à 9h45	Mise en forme (cardio et poids) (application Zoom). Intermédiaire- avancé. Débute 8 oct. - Caro

Des questions ? Écrivez à communautaire@santesudbury.ca

ACTIVITÉS PONCTUELLES – Automne 2026

Activités	Dates et heures	Lieux
Rencontres éducatives sur la démence (Société Alzheimer Sudbury-Manitoulin North Bay et districts) Inscription : education@alzheimersudbury.ca ou 705-560-0603	Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre de 13h à 15h (site de Sudbury) Les mardis 3, 10, 17 et 24 novembre de 13h à 15h (site de Chelmsford) Les mercredis 3, 10, 17 et 24 février de 13h à 15h (site de Vallée-Est)	19, chemin Frood 26, rue Main Est 688, rue Emily
Nager en toute sécurité (Andréa)	4 semaines consécutives, les samedis de 12h à 13h Groupe 1 : 12, 19 et 26 septembre et 3 oct. Groupe 2 : 10, 17, 24 et 31 octobre Groupe 3 : 7, 14, 21 et 28 novembre Groupe 4 : 5, 12 et 19 décembre	Piscine Gatchell (43, rue Irving, Sudbury)
Connexion employeur avec la SÉO (CFA Sudbury - Ahmed)	Le 18 septembre de 10h à 12h	19, chemin Frood
Journée des Franco-Ontarien et Franco-Ontariennes et Banquet de l'ACFO	Le 25 septembre - toute la journée Banquet - dès 17h30	Banquet au Collège Boréal
Journée familiale du French Fest (CFA Sudbury - Ahmed)	26 septembre dès 10h	Parc Mémorial (163, rue Minto, Sudbury)
Foire santé pour les aîné.e.s	Le 29 septembre de 8h30 à midi	Club Caruso (385, rue Haig, Sudbury)
Estampage avec Claire-Lucie Thème : explorer le masquage et jouer avec les couleurs (Claire-Lucie et Caro)	Mercredi 30 septembre de 10h à 15h (site de Vallée-Est) Jeudi 1er octobre de 10h à 15h (site de Sudbury) Vendredi 2 octobre de 10h à 15h (site de Chelmsford)	688, rue Emily 19, chemin Frood 26, rue Main Est
Ateliers informatiques avec Josée - Intelligence artificielle, sécurité informatique, code QR, etc. (Centre de formation - Josée)	Les mercredis 16, 23, 30 sept. et 7 oct. de 9h à 11h (site de Chelmsford) Les mercredis 14, 21, 28 oct. et 4 nov. de 9h à 11h (site de Vallée-Est)	26, rue Main Est 688, rue Emily
Formation en gouvernance – leadership inclusif (CFA Sudbury - Ahmed)	Mois de novembre (date à déterminer)	À déterminer

Forum communautaire – concertation des partenaires (CFA Sudbury - Ahmed)	Mois de novembre (date à déterminer)	À déterminer
Lancement de la campagne Débarque ton don 2026 – une campagne de dons pour la population vulnérable (Lyse)	Lancement le 25 novembre de 12h à 13h. La campagne de dons se déroule de novembre à janvier à chaque année.	19, chemin Frood

CENTRE DE FORMATION – PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

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



- *** NOUVEAU* INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET LA SÉCURITÉ EN INFORMATIQUE** – 3 semaines. Quand ?

Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 11 h ou de 13 h à 15 h. Où ? Au site de Sudbury (19, chemin Frood).

Apprenez à mieux formuler de meilleures requêtes et s’outiller avec l’intelligence artificielle. Connaissez les meilleures pratiques et les conseils pour rester en sécurité en ligne (les logiciels malveillants, les règles de la cybersécurité, etc.).

- **MICROSOFT WORD / EXCEL** — 6 semaines Quand ? Les mardis, mercredis ou jeudis — de 9 h à 11 h ou de 13 h à 15 h. Où ? Au site de Sudbury (19, chemin Frood).

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

Les notions enseignées dans Word vous permettent de maîtriser les notions de base suivantes : la création, l’enregistrement et l’impression de documents ainsi que les commandes les plus utilisées pour la mise en forme du texte et des paragraphes. Vous apprenez aussi à insérer des tableaux, images et zones de texte dans un document.

Avec Excel, vous créez des tableaux, des graphiques, et vous vous servez 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).

- **MICROSOFT OUTLOOK** – 4 semaines • **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 Frood).

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. Découvrez également les transitions entre les diapositives. À la fin du cours, vous serez en mesure de créer une présentation professionnelle.

• **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).

• **EMAIL ET 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 ? 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), Formulaires (Forms) et Google Drive pour le stockage et le partage de fichiers. Découvrez également d'autres outils et plateformes, entre autres : Gmail ; Google Traduction ; Google Maps ; YouTube et Google Sites.

• **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** – Communication pour l'emploi. Quand? Les mardis – de 13h à 15h

Où? Au site de Sudbury (19, chemin Froot). Quand ? Les mercredis en soirée de 17 h 30 à 20 h. Où ? sur Zoom. Apprenez à mieux vous exprimer dans la langue anglaise pour atteindre vos objectifs professionnels ou personnels.

• **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'une formatrice/formateur.).

Améliorer vos compétences en rédaction, en calcul, en informatique et en gestion de votre apprentissage. Catalogue des cours disponible sur demande.

• **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.

Promouvoir l'apprentissage continu Micro-ateliers d'une heure • Les Applications : HotSpot, LinkedIn, Facebook, les appels vidéos : WhatsApp et Messenger • Le magasinage en ligne • Code QR • Le nuage informatique