

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
10h à 12h	**Cours de peinture débutant** (Sudbury) - Groupe artistique. **Débute 6 oct.** - Claudette/Lyse
17h à 19h	**Fitness afro-danse** (Sudbury). **Débute le 3 novembre.** - Andréa
18h à 21h	**Pickleball** (École Jean-Éthier-Blais). **Du 6 octobre au 29 juin** - Andréa
18h à 21h	**Pickleball** (École Macdonald-Cartier). **Du 6 octobre au 8 juin** - Andréa
	Mercredi
17h à 18h30	**Yoga pour tous les niveaux** (Sudbury) - Débutant-intermédiaire. **Débute 30 sept.** - Lise/Lyse
17h à 18h30	**Cours de couture** (Sudbury). **Débute le 7 octobre**. - Andréa
18h à 21h	**Pickleball** (École Sacré-Cœur). **Du 7 octobre au 19 mai**. - Andréa
	Jeudi
9h à 15h	**Artisanat** (Sudbury) - Groupe social. **Débute le 3 septembre** - Pauline/Lyse
18h à 21h	**Pickleball** (École Macdonald-Cartier). **Du 8 octobre au 10 juin**. - Andréa
	Vendredi
13h30 à 15h30	**Club Joie de vivre - jeux de cartes** (Sudbury) - Groupe social. **À l'année longue** - Mme Lemay/Lyse
18h30 à 20h30	**Soirée jeux et cinéma** (Sudbury) - **Débute le 6 novembre**. - Andréa
	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)** (École St-Dominique). **Débute le 10 octobre** - Andréa

Heure	CHELMSFORD (705-855-8084). Site de Chelmsford - 26, rue Main Est
	Lundi
10h à 11h 11h00 à 11h30	**Souplesse et mobilité avec chaise** (Chelmsford) Tous les niveaux. - **débute le 19 oct.** - Caro **Suivi d'une méditation**
13h à 15h30	**Cerveau actif niveau 2** (Club Accueil Âge d'Or Azilda). Doit avoir pris niveau 1. **Du 5 oct. au 16 nov**. Caro
13h30 à 14h45	**En mouvement** (Club Accueil d'Age d'Or Azilda). Intermédiaire/avancé. **23 nov.-14 déc.** Caro
13h30 à 15h	**Danse en ligne** (Chelmsford) - Groupe social. – **Débute 19 oct.** Thérèse/Caro
18h à 21h	**Pickleball** (École Alliance St-Joseph). **Du 5 octobre au 7 juin.** - Andréa
	Mardi
16h à 17h	**Yin Yang Do** (Chelmsford) - 45 ans et plus, tous les niveaux. **Débute 13 octobre** -Roland
18h à 21h	**Pickleball** (École Alliance St-Joseph). **Du 6 octobre au 8 juin.** - Andréa
	Mercredi
10h à 11h00 11h00 à 11h30	**Bouger avec force** (Chelmsford) - Débutant à intermédiaire. **Débute le 7 octobre**. - Caro **Suivi d'une méditation**
13h30 à 14h30	**Ballon rythmique** (Chelmsford) - Tous les niveaux. **Débute le 7 octobre.** - Caro

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

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 - **Débute le 11 septembre -** Lise/Caro
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
Lundi	
18h à 19h30	**Badminton** (École Notre-Place). **Du 5 octobre au 31 mai**. - Andréa
19h30 à 21h	**Pickleball** (École Notre-Place). **Du 5 octobre au 7 juin**. - Andréa
Mardi	
9h à 10h30	**Bien-être au masculin** (Site de Vallée-Est). Exercices et activités variés. **Débute 13 oct.** -Roland
13h30 à 14h30 14h30 à 15h	**Bouger avec force** (Vallée-Est) - Débutant à intermédiaire. **Débute le 3 novembre**. - Caro **Suivi d'une méditation**
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** (Vallée-Est). Pour tous les niveaux. **Débute 8 oct.** - Caro **Suivi d'une méditation**
Vendredi	
18h à 21h	**Pickleball** (École Notre-Place). **Du 9 octobre au 4 juin**. - Andréa

Heure	COURS VIRTUELS (Zoom)
Lundi	
9h à 9h30	**Mise en forme (cardio et poids)** (application Zoom). Intermédiaire- avancé. **Débute 5 oct.** - Caro
Mardi	
9h à 9h30	**Mise en forme (cardio et poids) (application Zoom).** Intermédiaire-avancé. **Débute 3 nov.**-Caro
Mercredi	
9h à 9h30	**Mise en forme (ballon suisse)** (application Zoom). Intermédiaire- avancé. **Débute 7 oct.** - Caro
Jeudi	
9h à 9h30	**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)	**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)	**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
Atelier pour les proches-aidant.e.s : Favoriser une meilleure communication avec les personnes atteintes de démence	Les jeudis 22 et 29 octobre de 10h à midi Les mardis 1 et 8 décembre de 10h à midi	688, rue Emily 26, rue Main Est
Formation en gouvernance – leadership inclusif (CFA Sudbury)	Mois de novembre (date à déterminer)	À déterminer
Forum communautaire – concertation des partenaires (CFA Sudbury)	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 18 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 Frood).

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).

• **GMAIL 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 Frood).

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 Frood). 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 Frood). 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 Frood (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.

• **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