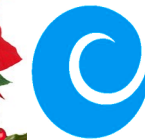


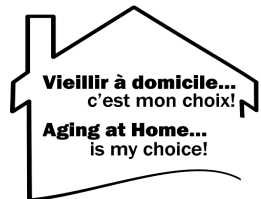
Activités communautaires!

2022

Juin



Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Nous avons des trousse de corde tendue pour les gens de plus de 60 ans à vous offrir gratuitement! Dans la trousse, vous allez trouver tout le matériel nécessaire (sauf un marteau, des pinces et des ciseaux) en plus d'un CD avec les instructions données par Chantal-Renée.</p> <p>Mandy, l'intervenante de Vieillir à Domicile, vous a préparé 4 circuits d'activités physiques adaptées pour les personnes âgées. Nous avons des DVD à donner ou trouver les vidéos sur Youtube!</p>		<p>1</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+</p> <p>11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+</p>	<p>2</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatika 60+</p> <p>13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>3</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam) 60+</p> <p>10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p> <p>13 h 30 Théâtre Royal - 6 Byng 60+ « Aline »</p> <p>14 h Entraînements musicaux assis 60+</p>
<p>6</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 à 16 h Atelier de cuisine pour hommes</p> <p>13 h 30 Rencontre du comité des aînés 60+</p>	<p>7</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>10 h à 13 h Journée santé 60+</p> <p>10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p> <p>14 h Entraînements musicaux debout 60+</p>	<p>8</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+</p> <p>11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+</p>	<p>9</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatika 60+</p> <p>10 h à 13 h Journée santé - Moonbeam 60+</p> <p>13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>10</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam) 60+</p> <p>10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p> <p>10 h Entraînements musicaux enfants et grand parents (4 à 8 ans)</p> <p>11 h Entraînements musicaux enfants et grand parents (9 à 11 ans)</p> <p>14 h Entraînements musicaux assis 60+</p>
<p>13</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 à 16 h Atelier de cuisine pour hommes</p> <p>14 h Entraînements musicaux debout à Val Rita 60+</p>	<p>14</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>10 h à 13 h Journée santé 60+</p> <p>10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p> <p>14 h Entraînements musicaux debout 60+</p>	<p>15</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+</p> <p>11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+</p>	<p>16</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatika 60+</p> <p>10 h à 13 h Journée santé - Opatika 60+</p> <p>13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>17</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p> <p>10 h Tournoi de rondelles-Parc Riverside 60+</p>
<p>20</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>14 h Entraînements musicaux debout à Val Rita 60+</p>	<p>21</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>10 h à 13 h Journée santé 60+</p> <p>10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p>	<p>22</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+</p> <p>13 h 30 à 15 h Relaxation par la thérapie sonore avec Chantal Jetté 60+</p>	<p>23</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatika 60+</p> <p>10 h à 13 h Journée santé - Val Rita 60+</p> <p>13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>24</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 à 16 h 30 Sortie à Hearst 60+</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p>
<p>27</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>28</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>10 h à 13 h Journée santé 60+</p> <p>10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+</p>	<p>29</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+</p> <p>11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+</p>	<p>30</p> <p>9 h à 10 h Marche intérieure</p> <p>9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatika 60+</p> <p>13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p>Santé Ontario</p>

LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE
 (Vous devez vous inscrire en composant le 705-371-3006)
BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE

Community Activities!



2022

June



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>We have String Art kits to give to seniors over 60 years old. In your kit, you will find everything to complete your craft (except for a hammer, scissors and pliers). You'll also have a CD with the instructions given by Chantal-Renée.</p> <p>Mandy, our Aging at Home worker, prepared 4 exercise circuits adapted for seniors to do at home. We have free CDs with the same circuits to give or look it up on Youtube!</p>		<p>1</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+</p> <p>11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+</p>	<p>2</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</p>	<p>3</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p> <p>14:00 Musical Workout - Sitting 60+</p>
<p>6</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:30 Elder Committee Meeting 60+</p>	<p>7</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p> <p>14:00 Musical Workout - Standing 60+</p>	<p>8</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+</p> <p>11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+</p>	<p>9</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day - Moonbeam 60+</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</p>	<p>10</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p> <p>10 h Musical Workout - children and grandparents (4 to 8 years old)</p> <p>10 h Musical Workout - children and grandparents (9 to 11 years old)</p> <p>14:00 Musical Workout - Sitting 60+</p>
<p>13</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>14:00 Musical Workout - Standing in Val Rita 60+</p>	<p>14</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p> <p>14:00 Musical Workout - Standing 60+</p>	<p>15</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+</p> <p>11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+</p>	<p>16</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day - Opatatika 60+</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</p>	<p>17</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p> <p>10:00 Washer Tournament-Riverside Park 60+</p>
<p>20</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>14:00 Musical Workout - Standing in Val Rita 60+</p>	<p>21</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p>	<p>22</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+</p> <p>13:30 to 15:00 Singing Bowls with Chantal Jetté 60+</p>	<p>23</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day - Val Rita 60+</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</p>	<p>24</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 to 16:30 Hearst Outing 60+</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p>
<p>27</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p>28</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>10:00 to 13:00 Health Day 60+</p> <p>10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+</p>	<p>29</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook)</p> <p>10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+</p> <p>11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+</p>	<p>30</p> <p>9:00 to 10:00 Indoor Walking</p> <p>9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</p> <p>11:00 Virtual Bingo (Facebook)</p> <p>13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</p>	<p>Ontario Health</p>

LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED
(You must register by calling
705-371-3006)
BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED