

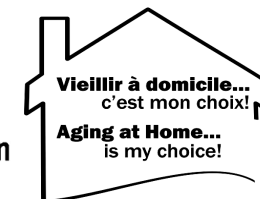
Activités communautaires!

2022

Juillet



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



Lundi

Mardi

Mercredi

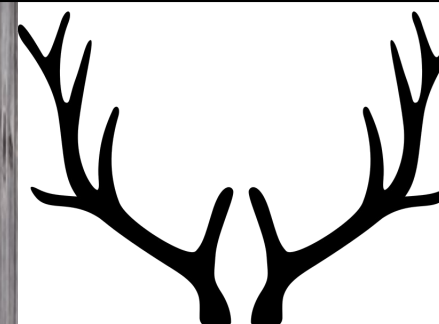
Jeudi

Vendredi



**Santé
Ontario**

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



1

Fermé
Fête du Canada

4

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)

5

10 h à 13 h Journée santé 60+
10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

6

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+

7

9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments
Val Rita et Opatika 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments
Moonbeam et Fauquier 60+

8

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

11

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)

12

10 h à 13 h Journée santé 60+
10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

13

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 11 h 45 Yoga sur Chaise - Parc Riverside 60+

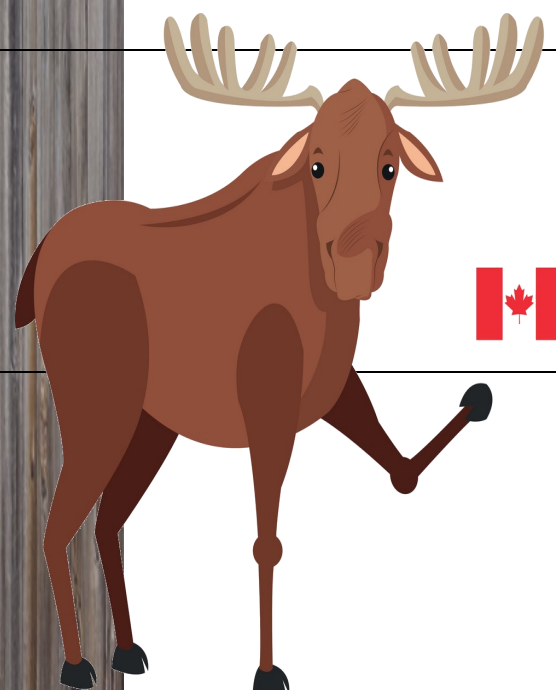
14

11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments
Moonbeam et Fauquier 60+

15

9 h Exercices virtuels
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

18



19

10 h à 13 h Journée santé 60+
10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

20

10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+

21

9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments
Val Rita et Opatika 60+
13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments
Moonbeam et Fauquier 60+

22

10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+

25

26

10 h à 13 h Journée santé 60+



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 pincettes et des ciseaux) en plus d'un CD avec les instructions données par Chantal-Renée.

Mandy, l'intervenante de Vieillir à Domicile, vous a préparé 4 circuits d'activités physiques adaptés pour les personnes âgées. Nous avons des DVD à donner ou trouver les vidéos sur Youtube!

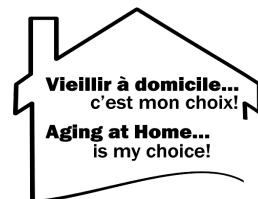
Activités communautaires!

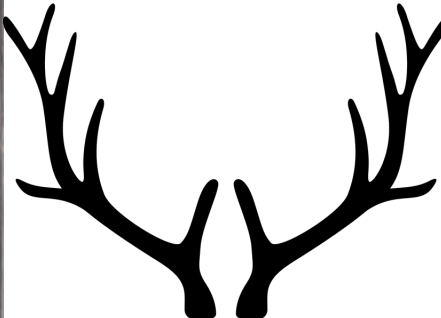
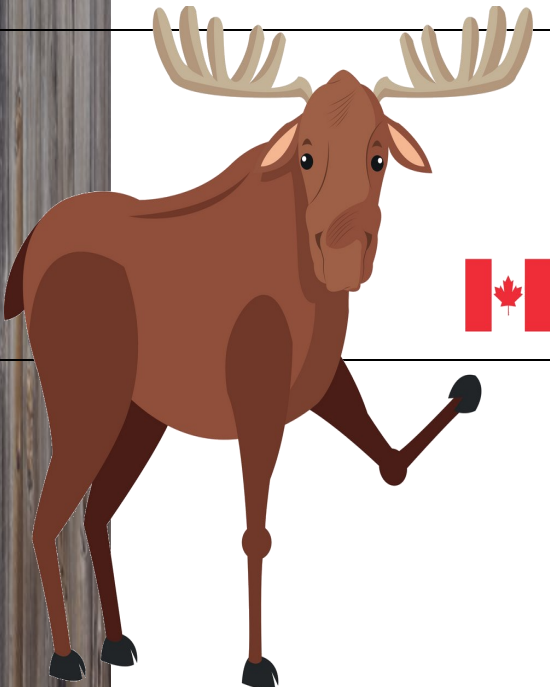
2022

July



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
 Ontario Health								Closed Canada Day	
LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED (You must register by calling 705-371-3006) BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED									
4	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	5	10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	6	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+	7	9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+ 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+	8	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
11	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	12	10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	13	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 11:45 Chair Yoga - Riverside Park 60+	14	11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+	15	9:00 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
18		19	10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	20	10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	21	9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+ 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+	22	10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
25		26	10:00 to 13:00 Health Day 60+			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. 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!			