

Activités communautaires!



M

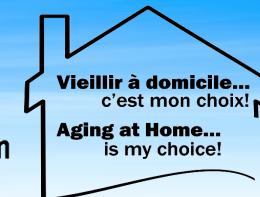
2022

a

i



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



Vieillir à domicile...
c'est mon choix!
Aging at Home...
is my choice!


Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		
2	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 10 h à 11 h 30 PIED 11 h Bingo virtuel (Facebook)	3	9 h à 10 h Marche intérieure 10 h à 13 h Journée santé 60+ 10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	4	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 10 h à 11 h PIED	5	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatatika 60+ 10 h à 13 h Journée santé - Moonbeam 60+ 13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 15 h Danse en ligne	6	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam)60+ 10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	
9	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Atelier de cuisine pour hommes	10	9 h à 10 h Marche intérieure 10 h à 13 h Journée santé 60+ 10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	11	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	12	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatatika 60+ 10 h à 13 h Journée santé - Opatatika 60+ 13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 15 h Danse en ligne	13	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam)60+ 10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	
16	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Atelier de cuisine pour hommes	17	9 h à 10 h Marche intérieure 10 h à 13 h Journée santé 60+ 10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	18	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	19	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatatika 60+ 13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 15 h Danse en ligne	20	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam)60+ 10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	
23	Fermé Fête de la Reine		24	9 h à 10 h Marche intérieure 10 h à 13 h Journée santé 60+ 10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+	25	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 10 h à 14 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	26	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h à 12 h Livraisons d'épicerie/médicaments Val Rita et Opatatika 60+ 13 h à 15 h Livraisons d'épicerie/médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 15 h Danse en ligne	27	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 9 h 30 Musclez vos méninges (Moonbeam)60+ 10 h à 12 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
30	9 h à 10 h Marche intérieure 9 h 30 Exercices virtuels (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Atelier de cuisine pour hommes	31	9 h à 10 h Marche intérieure 10 h à 13 h Journée santé 60+ 10 h à 13 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing	<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.</p> <p>Nous avons des DVD à donner ou trouver les vidéos sur Youtube!</p>				<p>LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE (Vous devez vous inscrire en composant le 705-371-3006) BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE</p>		

Community Activities!

2022 May

Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

Vieillir à domicile...
c'est mon choix!
Aging at Home...
is my choice!

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 11:30 PIED 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	3 9:00 to 10:00 Indoor Walking 10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	4 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 10:00 to 11:00 PIED	5 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 10:00 to 13:00 Health Day - Moonbeam 60+ 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing	6 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
9 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	10 9:00 to 10:00 Indoor Walking 10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	11 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 10:00 to 11:00 PIED	12 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 10:00 to 13:00 Health Day - Opasatika 60+ 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing	13 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
16 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	17 9:00 to 10:00 Indoor Walking 10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	18 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 10:00 to 11:00 PIED	19 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing	20 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
23 <p style="text-align: center;">Closed Victoria Day</p>	24 9:00 to 10:00 Indoor Walking 10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+	25 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 14:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 10:00 to 11:00 PIED	26 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:00 to 12:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:00 to 15:00 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing	27 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 10:00 to 12:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+
30 9:00 to 10:00 Indoor Walking 9:30 Virtual Exercises (Follow the Zoom Link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	31 9:00 to 10:00 Indoor Walking 10:00 to 13:00 Health Day 60+ 10:00 to 13:00 Grocery Delivery Kapuskasing 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!		

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