

Activités communautaires!



2020 Octobre



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

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

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Financé par :

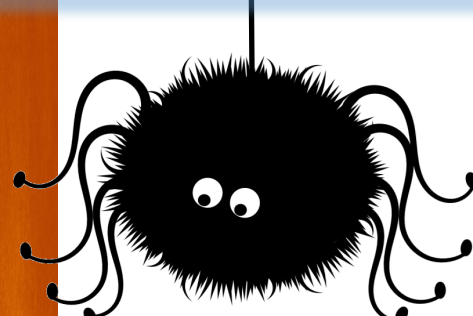


Ontario

Réseau local d'intégration
des services de santé
du Nord-Est

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

N'oubliez pas
« Opération sous-zéro » le
24 octobre de 9 h à 13 h!



1

9 h 30 Marche extérieure 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(On jase de tout)

2

9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(La guerre des clans)
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam

5

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(Méditation)

6

9 h 30 Marche extérieure 60+
13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)

7

8 h 30 Chronique CKGN
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Présentation - les bienfaits de
boire de l'eau)

8

9 h 30 Marche extérieure 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(On jase de tout)

9

9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Trivia)
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam

12

Fermé
Action de grâce

13

9 h 30 Marche extérieure 60+
13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)

14

8 h 30 Chronique CKGN
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Présentation - les 10 meilleurs
exercices pour prévenir l'arthrite)

15

9 h 30 Marche extérieure 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(On jase de tout)

16

9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Devinez les prix « The Price is
Right »)
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam

19

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(Méditation)

20

9 h 30 Marche extérieure 60+
13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)

21

8 h 30 Chronique CKGN
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Présentation - les bienfaits des
bleuets)

22

9 h 30 Marche extérieure 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(On jase de tout)

23

9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Trivia)
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam

26

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(Méditation)

27

9 h 30 Marche extérieure 60+
13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)

28

8 h 30 Chronique CKGN
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(Présentation - Le gain de poids
chez les aînés avec Joëlle
Zorzetto)

29

9 h 30 Marche extérieure 60+
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 Loisirs au bout du fil -
(On jase de tout)

30

9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h Loisirs au bout du fil -
(La guerre des clans)
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita
13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam

Community Activities!



October 2020



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Supported by: North East Local Health Integration Network LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED (You must register by calling 705-371-3006) BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED		Don't forget about "Below Zero Operation" on October 24th, 2020 from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.				1 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 11 h Virtual Bingo (Facebook)		2 9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Seniors' Party Line - (Family Feud) 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam	
5 9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Virtual Bingo (Facebook)		6 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)		7 9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)		8 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 11 h Virtual Bingo (Facebook)		9 9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Seniors' Party Line - (Trivia) 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam	
12 Closed Thanksgiving		13 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)		14 9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)		15 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 11 h Virtual Bingo (Facebook)		16 9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Seniors' Party Line - (The Price is Right) 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam	
19 9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Virtual Bingo (Facebook)		20 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)		21 9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)		22 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 11 h Virtual Bingo (Facebook)		23 9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Seniors' Party Line - (Trivia) 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam	
26 9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Virtual Bingo (Facebook)		27 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)		28 9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)		29 9 h 30 Outdoor Walking Program 60+ 11 h Virtual Bingo (Facebook)		30 9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 11 h Seniors' Party Line - (Family Feud) 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita 13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam	