



Activités communautaires!



2020 Janvier



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



Financé par :



Ontario

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

LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE
BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE

**Moonbeam - Classes d'exercices au
Centre communautaire**
mardi et jeudi de 13 h 30 à 14 h 30

Opasatika - Classes d'exercices à l'église
lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30

**Fermé
Jour de l'an**



2

9 h à 10 h Marche
11 h à 12 h Happy Hour 60+

3

9 h à 10 h Marche
13 h 30 à 15 h 30 Bingo récréatif - Hiver



6

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
10 h Journée santé -
12, avenue McPherson 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie

7

9 h à 10 h Marche
10 h Journée santé 60+
13 h Exercices variés
13 h Opasatika - Harty - Val Rita -
Transport/aide-épicerie 60+

8

9 h à 10 h Marche
9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne 60+

9

9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
9 h à 10 h Marche
10 h 30 Journée santé - Moonbeam 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-
Transport/aide-épicerie 60+
14 h à 15 h Exercices avancées 60+

10

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices



13

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
10 h Journée santé -
12, avenue McPherson 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie

14

9 h à 10 h Marche
10 h Journée santé 60+
13 h Exercices variés
13 h Opasatika - Harty - Val Rita -
Transport/aide-épicerie 60+

15

9 h à 10 h Marche
9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne 60+

16

9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
9 h à 10 h Marche
10 h 30 Journée santé - Opasatika 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-
Transport/aide-épicerie 60+
14 h à 15 h Exercices avancées 60+

17

9 h à 10 h Marche
~~9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices annulé~~
13 h 30 à 14 h 30 Randonnée en raquette - 60+
Chalet du Kap Nordic Skiers
129, rue Ash

20

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
10 h Journée santé -
12, avenue McPherson 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie

21

9 h à 10 h Marche
10 h Journée santé 60+
13 h Exercices variés
13 h Opasatika - Harty - Val Rita -
Transport/aide-épicerie 60+

22

9 h à 10 h Marche
9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne 60+

23

9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
9 h à 10 h Marche
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-
Transport/aide-épicerie 60+
14 h à 15 h Exercices avancées 60+

24

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices

27

9 h à 10 h Marche
9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
10 h Journée santé -
12, avenue McPherson 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie

28

9 h à 10 h Marche
10 h Journée santé 60+
13 h Exercices variés
13 h Opasatika - Harty - Val Rita -
Transport/aide-épicerie 60+

29

9 h à 10 h Marche
9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne 60+

30

9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+
9 h à 10 h Marche
10 h 30 Journée santé - Val Rita 60+
11 h à 12 h Happy Hour 60+
13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-
Transport/aide-épicerie 60+
14 h à 15 h Exercices avancées 60+

31

9 h à 10 h Marche
13 h 30 à 14 h 30 Randonnée en raquette - 60+
Chalet du Kap Nordic Skiers
129, rue Ash



Community Activities!



2020 January



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Supported by:  Ontario North East Local Health Integration Network LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED	Moonbeam - Exercise Classes at the Community Centre Tuesday and Thursday from 1:30 p.m. to 2:30 p.m. Opasatika - Exercise Classes at the Opasatika Church Monday and Wednesday from 1:30 p.m. to 2:30 p.m.	Closed New Year's Day 	2 9:00 to 10:00 Walking Program 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+	3 9:00 to 10:00 Walking Program 13:30 to 15:30 Bingo - Winter Theme 
6 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	7 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	8 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	9 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Moonbeam 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	10 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 
13 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	14 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	15 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	16 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Opasatika 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	17 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 13:30 to 14:30 Snowshoeing - 60+ Kap Nordic Skiers Chalet 129 Ash Street
20 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	21 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	22 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	23 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	24 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises
27 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	28 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	29 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	30 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Val Rita 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	31 9:00 to 10:00 Walking Program 13:30 to 14:30 Snowshoeing - 60+ Kap Nordic Skiers Chalet 129 Ash Street