



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

4

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 13 h Journée santé
11 h Bingo virtuel (Facebook)

11

Fermé
Action de grâce

18

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 13 h Journée santé
11 h Bingo virtuel (Facebook)

25

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h à 13 h Journée santé
11 h Bingo virtuel (Facebook)

5

8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Bands »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

12

8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Bands »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

19

8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Bands »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

26

8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices avec des « Thera-Bands »
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

6

8 h 30 Chronique CKGN
8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
12 h à 13 h Qu'est ce que le diabète?
12 h 10 à 12 h 50 Club de marche extérieur

13

8 h 30 Chronique CKGN
8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
12 h à 13 h La santé mentale et le diabète
12 h 10 à 12 h 50 Club de marche extérieur

20

8 h 30 Chronique CKGN
8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
12 h à 13 h Saine alimentation et le diabète
12 h 10 à 12 h 50 Club de marche extérieur

27

8 h 30 Chronique CKGN
8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
12 h à 13 h Le diabète et le soin de pieds
12 h 10 à 12 h 50 Club de marche extérieur

7

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne

14

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
10 h 30 à 13 h 30 Journée santé Val Rita
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne

21

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne

28

9 h 30 Exercices avec poids et haltères
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)
11 h Bingo virtuel (Facebook)
13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+
13 h 30 à 15 h Danse en ligne

1

9 h à 11 h 30 Livraisons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

8

9 h à 11 h 30 Livraisons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

15

9 h à 11 h 30 Livraisons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

22

9 h à 11 h 30 Livraisons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)

29

9 h à 11 h 30 Livraisons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+
9 h 30 Exercices
(Suivre le lien de Zoom sur Facebook)



Community Activities!

October

2021

Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED (You must register by calling 705-371-3006) BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED				
<div>4</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>10:00 to 1:00</div> <div>Health Day</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div>	<div>5</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>	<div>6</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>12:10 to 12:50</div> <div>Outdoor Walking Club</div> </div>	<div>7</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div> <div> <div>13:30 to 16:00</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</div> </div> <div> <div>13:30 to 15:00</div> <div>Line Dancing</div> </div>	<div>8</div> <div> <div>9:00 to 11:30</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>
<div>11</div> <div> <div>Closed Thanksgiving</div> </div>	<div>12</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>	<div>13</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>12:10 to 12:50</div> <div>Outdoor Walking Club</div> </div>	<div>14</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>10:30 to 13:30</div> <div>Health Day Val Rita</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div> <div> <div>13:30 to 16:00</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</div> </div> <div> <div>13:30 to 15:00</div> <div>Line Dancing</div> </div>	<div>15</div> <div> <div>9:00 to 11:30</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>
<div>18</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>10:00 to 1:00</div> <div>Health Day</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div>	<div>19</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>	<div>20</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>12:10 to 12:50</div> <div>Outdoor Walking Club</div> </div>	<div>21</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div> <div> <div>13:30 to 16:00</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</div> </div> <div> <div>13:30 to 15:00</div> <div>Line Dancing</div> </div>	<div>22</div> <div> <div>9:00 to 11:30</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>
<div>25</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>10:00 to 1:00</div> <div>Health Day</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div>	<div>26</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>	<div>27</div> <div> <div>8:30 to 16:00</div> <div>Grocery Delivery Kapuskasing 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>12:10 to 12:50</div> <div>Outdoor Walking Club</div> </div>	<div>28</div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div> <div> <div>11:00</div> <div>Virtual Bingo (Facebook)</div> </div> <div> <div>13:30 to 16:00</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opatatika 60+</div> </div> <div> <div>13:30 to 15:00</div> <div>Line Dancing</div> </div>	<div>29</div> <div> <div>9:00 to 11:30</div> <div>Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+</div> </div> <div> <div>9:30</div> <div>Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</div> </div>