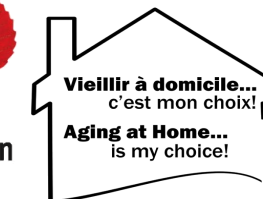




2019 Novembre



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



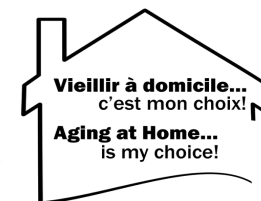
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Financé par :  Ontario Réseau local d'intégration des services de santé du Nord-Est LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE	Moonbeam - Classes d'exercices au Centre communautaire mardi et jeudi de 13 h 30 à 14 h 30 Opasatika - Classes d'exercices à l'église lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30			1 9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices 13 h 30 à 15 h 30 Bingo récréatif - livres de recettes 
4 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	5 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+ 13 h à 15 h Ateliers de technologie - « Android » 55+	6 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+	7 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+ 12 h à 13 h Qu'est-ce que le diabète? 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+	8 9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
11 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	12 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+	13 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+	14 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+ 12 h à 13 h La santé mentale et le diabète 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+	15 9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
18 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	19 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+	20 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+	21 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 12 h à 13 h Saine alimentation et le diabète 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+	22 9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices 13 h 30 Quilles - North Side Lanes 
25 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	26 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+	27 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+	28 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+	29 9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices annulé



2019 November



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.			1 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises
4 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	5 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	6 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+ 13:00 to 15:00 Apple Technology 55+  13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	7 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 Exercises - Advanced Intensity Class 60+	8 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises
11 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	12 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	13 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+ 13:00 to 15:00 Apple Technology 55+  13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	14 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 Exercises - Advanced Intensity Class 60+	15 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises
18 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	19 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	20 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+ 13:00 to 15:00 Apple Technology 55+  13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	21 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 Exercises - Advanced Intensity Class 60+	22 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises 13:30 Bowling - North Side Lanes 
25 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	26 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	27 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+ 13:00 to 15:00 Apple Technology 55+  13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	28 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+ 12:00 to 13:00 What is Diabetes? 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercises - Advanced Intensity Class 60+	29 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises Cancelled