Activités communautaires!

2021 Août

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 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook)	**3** 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)	**4** 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)	**5** 9 h 30 Exercices avec poids et haltères 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+	**6** 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)
9 9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook)	**10** 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)	**11** 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** 9 h 30 Exercices avec poids et haltères 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+	**13** 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)
16 9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook)	**17** 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)	**18** 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)	**19** 9 h 30 Exercices avec poids et haltères 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+	**20** 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)
23 9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook)	**24** 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)	**25** 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)	**26** 9 h 30 Exercices avec poids et haltères 11 h Bingo virtuel (Facebook) 13 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+	**27** 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)
30 9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) 11 h Bingo virtuel (Facebook)	**31** 8 h 30 à 16 h Livraisons d'épicerie Kapuskasing 9 h 30 Exercices avec des « Thera-Bands »			

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

www.facebook.com/csckap

Pour confirmer votre présence, veuillez composer le 705-371-3006/1-855-377-

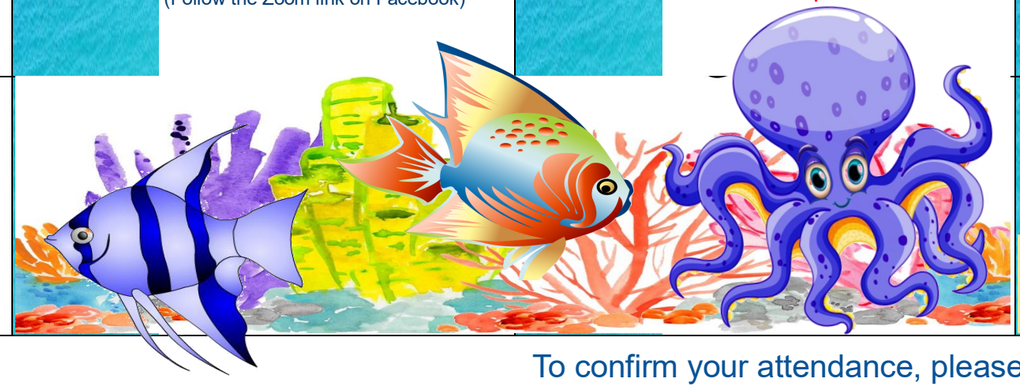
Community Activites!

2021 August

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 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	**3** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)	**4** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)	**5** 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+	**6** 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)
9 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	**10** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)	**11** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)	**12** 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+	**13** 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)
16 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	**17** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)	**18** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)	**19** 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+	**20** 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)
23 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	**24** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)	**25** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)	**26** 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+	**27** 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)
30 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook)	**31** 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)			



Supported by: Ontario North East Local Health Integration Network

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

www.facebook.com/csckap

To confirm your attendance, please call 705-371-3006/1-855-377-3006