



Activités communautaires!



2019 Septembre



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	Fermé Fête du travail	3	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+	4	8 h 35 Chronique CKGN 9 h à 10 h Marche 9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	5	9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 55, rue Cedar annulé 10 h 30 Journée santé - Moonbeam 60+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 18 h 30 à 20 h Goûter au changement	6	9 h à 10 h Marche 13 h 30 à 15 h 30 Bingo récréatif - aliments non périssables 
9	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+ 10 h à 11 h Exercices pour débutants 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie	10	9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 32, rue McPherson 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 - « Apple » 55+	11	8 h 35 Chronique CKGN 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+	12	9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 55, rue Cedar 10 h 30 Journée santé - Opasatika 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h à 15 h Ateliers de technologie - « Apple » 55+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+ 18 h 30 à 20 h Goûter au changement	13	9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices annulé
16	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+ 10 h à 11 h Exercices pour débutants 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie	17	9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 32, rue McPherson 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 - « Apple » 55+	18	8 h 35 Chronique CKGN 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+	19	9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 55, rue Cedar 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h à 15 h Ateliers de technologie - « Apple » 55+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+ 18 h 30 à 20 h Goûter au changement	20	9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices
23	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+ 10 h à 11 h Exercices pour débutants 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie 14 h à 15 h Hockey sur bottines 55+	24	9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 32, rue McPherson 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 - « Apple » 55+	25	8 h 35 Chronique CKGN 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+	26	9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Exercices - 55, rue Cedar 10 h 30 Journée santé - Val Rita 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h à 15 h Ateliers de technologie - « Apple » 55+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 14 h à 15 h Exercices avancées 60+ annulé 18 h à 19 h Qu'est-ce que le diabète? 18 h 30 à 20 h Goûter au changement	27	9 h à 10 h Marche 9 h à 9 h 45 Val Rita - Marche et exercices annulé 11 h à 13 h Marche en nature - Moonbeam 60+
30	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+ 10 h à 11 h Exercices pour débutants 60+ 11 h à 12 h Happy Hour 60+ 13 h 30 à 14 h 30 Chanter en bonne compagnie 14 h à 15 h Hockey sur bottines 55+	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 À partir du 9 septembre 2019. lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30					

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
2	Closed Labor Day	3	9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	4	9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	5	9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Exercises - 55 Cedar Street cancelled 10:30 Health Day - Moonbeam 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+	6	9:00 to 10:00 Walking Program
9	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+ 10:00 to 11:00 Exercices - Low Intensity Class 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	10	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Exercises - 32 McPherson Avenue 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	11	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+	12	9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 9:30 to 10:30 Exercises - 55 Cedar Street 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+ 2:00 to 3:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	13	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises cancelled
16	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+ 10:00 to 11:00 Exercices - Low Intensity Class 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	17	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Exercises - 32 McPherson Avenue 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	18	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+	19	9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 9:30 to 10:30 Exercises - 55 Cedar Street 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+ 2:00 to 3:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	20	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises
23	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+ 10:00 to 11:00 Exercices - Low Intensity Class 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends 2:00 to 3:00 Road Hockey 55+	24	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Exercises - 32 McPherson Avenue 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	25	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+	26	9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 9:30 to 10:30 Exercises - 55 Cedar Street 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+ 2:00 to 3:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+ cancelled	27	9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercises cancelled 11:00 to 13:00 Nature Walk in Moonbeam 60+
30	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+ 10:00 to 11:00 Exercices - Low Intensity Class 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends 2:00 to 3:00 Road Hockey 55+	Supported by:  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 Starting September 9th, 2019. Monday and Wednesday from 1:30 p.m. to 2:30 p.m.					