Activités communautaires!

2019 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
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** Annulées pour l'été		**1** 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche ~~9 h 30 à 10 h 30 Exercices - 55, rue Cedar~~ annulé 10 h 30 Journée santé - Moonbeam 60+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+	**2** 9 h à 10 h Marche 13 h 30 à 15 h 30 Bingo récréatif BINGO
5 **Fermé** **Congé civique**	**6** 9 h à 10 h Marche ~~9 h à 10 h Marche nordique~~ - annulé ~~10 h à 10 h 30 Marche nordique~~ - annulé 10 h Journée santé 60+ 13 h Exercices variés 13 h Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	**7** 8 h 05 Chronique CKGN 9 h à 10 h Marche 9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	**8** 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche ~~9 h 30 à 10 h 30 Exercices - 55, rue Cedar~~ annulé 10 h 30 Journée santé - Opasatika 60+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+	**9** 9 h à 10 h Marche
12 9 h à 10 h Marche 10 h Journée santé - 12, avenue McPherson 60+	**13** 9 h à 10 h Marche ~~9 h à 10 h Marche nordique~~ - annulé ~~10 h à 10 h 30 Marche nordique~~ - annulé 10 h Journée santé 60+ 13 h Exercices variés 13 h Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	**14** 8 h 05 Chronique CKGN 9 h à 10 h Marche 9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	**15** 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche ~~9 h 30 à 10 h 30 Exercices - 55, rue Cedar~~ annulé 10 h 30 Journée santé - Val Rita 60+ 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+	**16** 9 h à 10 h Marche
19 9 h à 10 h Marche 10 h Journée santé - 12, avenue McPherson 60+	**20** 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Marche nordique - Groupe avancé 60+ 10 h à 10 h 30 Marche nordique - Groupe débutant 60+ 10 h Journée santé 60+ 13 h Exercices variés 13 h Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	**21** 8 h 05 Chronique CKGN 9 h à 10 h Marche 9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	**22** 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h 30 à 10 h 30 Exercices - 55, rue Cedar 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 13 h 30 à 15 h 30 Atelier de bricolage 60 +	**23** 9 h à 10 h Marche 11 h à 13 h Marche en nature - Moonbeam 60+
26 9 h à 10 h Marche 10 h Journée santé - 12, avenue McPherson 60+	**27** 9 h à 10 h Marche 9 h à 10 h Marche nordique - Groupe avancé 60+ 10 h à 10 h 30 Marche nordique - Groupe débutant 60+ 10 h Journée santé 60+ 13 h Exercices variés 13 h Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	**28** 8 h 05 Chronique CKGN 9 h à 10 h Marche 9 h 20 à 15 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+	**29** 9 h à 12 h YIG - Transport/aide-épicerie 60+ 9 h à 10 h Marche 9 h 30 à 10 h 30 Exercices - 55, rue Cedar 13 h à 16 h Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ 13 h 30 à 15 h 30 Atelier de bricolage 60 +	**30** 9 h à 10 h Marche

www.facebook.com/csckap www.facebook.com/vdkap

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

Community Activities!

2019 August

Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

Vieillir à domicile... c'est mon choix!
Aging at Home... is my choice!

Monday		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**		**1** 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~~ Cancelled 10:30 Health Day - Moonbeam 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+	**2** 9:00 to 10:00 Walking Program
5 **Closed** **Civic Holiday**	**6** 9:00 to 10:00 Walking Program ~~9:00 to 10:00 Nordic Walking~~ Cancelled ~~10:00 to 10:30 Nordic Walking~~ Cancelled 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	**7** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	**8** 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~~ Cancelled 10:30 Health Day - Opasatika 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+	**9** 9:00 to 10:00 Walking Program
12 9:00 to 10:00 Walking Program 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+	**13** 9:00 to 10:00 Walking Program ~~9:00 to 10:00 Nordic Walking~~ Cancelled ~~10:00 to 10:30 Nordic Walking~~ Cancelled 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	**14** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	**15** 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~~ Cancelled 10:30 Health Day - Val Rita 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+	**16** 9:00 to 10:00 Walking Program
19 9:00 to 10:00 Walking Program 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+	**20** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Nordic Walking Advanced Group 60+ 10:00 to 10:30 Nordic Walking Beginners Group 60+ 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	**21** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	**22** 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 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+ 13:30 to 15:30 Arts & Crafts 60+	**23** 9:00 to 10:00 Walking Program 11:00 to 13:00 Nature Walk
26 9:00 to 10:00 Walking Program 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+	**27** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Nordic Walking Advanced Group 60+ 10:00 to 10:30 Nordic Walking Beginners Group 60+ 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	**28** 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+	**29** 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 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier- Transportation & Grocery Aid 60+ 13:30 to 15:30 Arts & Crafts 60+	**30** 9:00 to 10:00 Walking Program

www.facebook.com/csckap **www.facebook.com/vdkap**

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