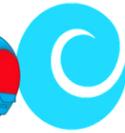




# 2020 Septembre



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Financé par:</p>  <p>Réseau local d'intégration des services de santé du Nord-Est</p> <p><b>LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE</b> (Vous devez vous inscrire en composant le 705-371-3006) <b>BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p>	<p><b>2</b></p> <p>8 h 30 Chronique CKGN</p> <p>9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p>	<p><b>3</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p>	<p><b>4</b></p> <p>9 h 30 Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam</p>
<p><b>Fermé</b> <b>Fête du travail</b></p> 	<p><b>8</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)</p>	<p><b>9</b></p> <p>8 h 30 Chronique CKGN</p> <p>9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Présentation - les bienfaits de l'exercice)</p>	<p><b>10</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Café social - Voyage de rêve)</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h 30 Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Devinez les prix « The Price is Right »)</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam</p>
<p><b>14</b></p> <p>9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Méditation)</p>	<p><b>15</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)</p>	<p><b>16</b></p> <p>8 h 30 Chronique CKGN</p> <p>9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Présentation - les bienfaits de boire de l'eau)</p>	<p><b>17</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Café social - Mes origines)</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h 30 Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Trivia)</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam</p>
<p><b>21</b></p> <p>9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Méditation)</p>	<p><b>22</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)</p>	<p><b>23</b></p> <p>8 h 30 Chronique CKGN</p> <p>9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Présentation - gestion de stress et d'anxiété avec Chantal Boissonneault)</p>	<p><b>24</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Café social - Mon film préféré)</p>	<p><b>25</b></p> <p>9 h 30 Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Nommez la chanson)</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Val Rita</p> <p>13 h 30 Marche extérieure 60+ - Moonbeam</p>
<p><b>28</b></p> <p>9 h 30 Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>11 h Bingo virtuel (Facebook)</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Méditation)</p>	<p><b>29</b></p> <p>9 h 30 Marche extérieure 60+</p> <p>13 h 30 Loisirs au bout du fil - (Bingo)</p>	<p><b>30</b></p> <p>8 h 30 Chronique CKGN</p> <p>9 h 30 Exercices avec des « Thera-Band » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook)</p> <p>10 h Loisirs au bout du fil - (Présentation - les étiquettes alimentaires avec Joëlle Zorzetto)</p>		

Community Activities!

2020

# September

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
<p>Supported by:</p>  <p>Ontario North East Local Health Integration Network</p> <p><b>LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED</b> (You must register by calling 705-371-3006) <b>BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p>	<p><b>2</b></p> <p>9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</p>	<p><b>3</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>4</b></p> <p>9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam</p>
<p><b>Closed Labour Day</b></p> 	<p><b>8</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)</p>	<p><b>9</b></p> <p>9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</p>	<p><b>10</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Seniors' Party Line - (The Price is Right)</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam</p>
<p><b>14</b></p> <p>9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>15</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)</p>	<p><b>16</b></p> <p>9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</p>	<p><b>17</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Seniors' Party Line - (Trivia)</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam</p>
<p><b>21</b></p> <p>9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>22</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)</p>	<p><b>23</b></p> <p>9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</p>	<p><b>24</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>25</b></p> <p>9 h 30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Seniors' Party Line - (Name That Tune)</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Val Rita</p> <p>13 h 30 Outdoor Walking Program 60+ in Moonbeam</p>
<p><b>28</b></p> <p>9 h 30 Exercises with weights (Follow the Zoom link on Facebook)</p> <p>11 h Virtual Bingo (Facebook)</p>	<p><b>29</b></p> <p>9 h 30 Outdoor Walking Program 60+</p> <p>13 h 30 Seniors' Party Line - (Bingo)</p>	<p><b>30</b></p> <p>9 h 30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook)</p>		