

TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE

**ADULT DAY PROGRAM**  
**Staying Connected...**  
**SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS**  
**Free Telephone-Based Activity Program**



**December/décembre 2024**  
**January and February 2025**  
**Janvier et février 2025**

**PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTES**  
**Restons ensemble...**  
**MON CENTRE À DISTANCE**  
**Un programme d'activités gratuit par téléphone.**

# **SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS (SCWW) is...**

- A community centre from the comfort of your home!
- Fun activities, educational and health and wellness programs!
- A community-creating, loneliness-busting program for isolated seniors and adults with social limitations who find it difficult to leave home!
- Learning opportunities and more!

# **MON CENTRE À DISTANCE (MCD) est...**

- Un centre communautaire dans le confort de votre domicile!
- Des activités amusantes et des programmes sur l'éducation, la santé et le bien-être!
- Un programme communautaire qui a pour objectif de contrer la solitude et l'isolement des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile!
- Des possibilités d'apprentissage et plus encore!

Pour s'inscrire / To register:

**1-877-318-9678**

**Ext. / poste 2203**

**[scww@homesupportservices.ca](mailto:scww@homesupportservices.ca)**

**TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE**

# December/décembre

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>2</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.</p>	<p>3</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30 BUZZWORD 2:00-2:30 P.M.</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.</p>	<p>10</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30 BINGO! 2:00-3:00 P.M.</p>	<p>13</p>
<p>16</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.</p>	<p>17</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30 CHRISTMAS TRIVIA 2:00-2:30 P.M.</p>	<p>20</p>
<p>23</p> <p>CLOSED FERMÉ</p>	<p>24</p> <p>CLOSED FERMÉ</p>	<p>25</p> <p>CLOSED FERMÉ</p>	<p>26</p> <p>CLOSED FERMÉ</p>	<p>27</p> <p>CLOSED FERMÉ</p>
<p>30</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.</p>	<p>31</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>			

Pour s'inscrire / To register:

**1-877-318-9678**

**Ext. / poste 2203**

**scww@homesupportservices.ca**



# January/janvier

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2 EXERCICE CHAISE 9 H – 9 H 30 MIND TRAP 2:00-2:30 P.M.	3
6 ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.	7 SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.	8	9 EXERCICE CHAISE 9 H – 9 H 30 CANADIAN TRIVIA 2:00-2:30 P.M.	10
13 ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.	14 SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.	15	16 EXERCICE CHAISE 9 H – 9 H 30 BINGO! 2:00-3:00 P.M.	17
20 ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.	21 SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.	22	23 EXERCICE CHAISE 9 H – 9 H 30 BUZZWORD 2:00-2:30 P.M.	24
27 ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00-14H45/2:00-2:45P.M.	28 SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.	29	30 EXERCICE CHAISE 9 H – 9 H 30 BIRTHDAY PARTY 2:00-3P.M.	31

Pour s'inscrire / To register:

**1-877-318-9678**

**Ext. / poste 2203**

**scww@homesupportservices.ca**

# February / février

MON

TUE

WED

THU

FRI

<p>3</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00- 14H45/2:00- 2:45P.M.</p>	<p>4</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30  MIND TRAP 2:00-2:30 P.M.</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00- 14H45/2:00- 2:45P.M.</p>	<p>11</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30  TRIVIA 2:00- 2:30 P.M.</p>	<p>14</p>
<p>17</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00- 14H45/2:00- 2:45P.M.</p>	<p>18</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30  BINGO! 2:00- 3:00 P.M.</p>	<p>21</p>
<p>24</p> <p>ON AIME LA MUSIQUE/ SONGS YOU LOVE! 14H00- 14H45/2:00- 2:45P.M.</p>	<p>25</p> <p>SEATED STRETCHING 10:00-10:30A.M.</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>EXERCICE CHAISE 9 H - 9 H 30  BIRTHDAY PARTY 2:00-2:30P.M.</p>	<p>28</p>
			<p>28</p>	<p>29</p>

Pour s'inscrire / To register:

**1-877-318-9678**

**Ext. / poste 2203**


**scww@homesupportservices.ca**



TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE

# Adult Day Program

## Come and join the fun



This program offers a balance of purposeful and meaningful activities that meet everyone's needs and interests. Friends, crafts, games, bingo, gardening, baking and more..

Come and stay active with exercise programs led by qualified staff focusing on balance, flexibility and strength.

**Program offered in  
Haileybury,  
Englehart  
and  
Kirkland Lake**

Fees are based on the CRA Notice of Assessment\*

**Monday to Friday  
9:00a.m. to 12:00p.m.  
and 12:30p.m. to 3:30p.m.**

**Or Join us for the day  
from 9:00a.m. to 3:30pm**

**For more information**

**Call**

**1-877-318-9678 Ext 2203**







TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE

## Programme de jour pour adultes

### Venez vous amuser

Ce programme offre autant d'activités utiles que pertinentes qui répondent aux besoins et aux intérêts de chacun. Venez et restez actif grâce à des programmes d'exercice axés sur l'équilibre, la souplesse et la force qui sont donnés par du personnel qualifié.

Voici ce que nous faisons...

Faites de nouvelles amitiés, programmes intergénérationnels,  
Bricolages, Pâtisserie/cuisine, rafraichissements,  
bingo, jeux, carte, exercices, sortie social  
Des moments agréables et bien plus encore...

### Programme de jour pour adultes offert

Haileybury,  
Englehart  
et

Kirkland Lake

Les frais sont fondés sur l'avis de cotisations de  
l'ARC

Du lundi au vendredi

9h à 12h et

12 h 30 à 15 h 30

**Ou joignez-vous à nous pour la  
journée de, 9h à 15 h 30**

Pour en savoir plus,  
composez le

**1-877-318-9678 Ext 2203**

