

A Guide to Social Opportunities for Older Adults in Timiskaming



Options d'activités sociales pour les
personnes âgées au Timiskaming

Maintaining social connections is key to healthy aging, mental health and well-being. People with strong social networks are more active, feel happier, and more supported. Staying in touch with neighbours, friends, and family can help keep your social network strong.

Tips to prevent loneliness and stay connected:

Join Community Activities. Think about activities you enjoy and look for ways to get involved. Consider a local seniors club, a place of worship or congregate dining opportunities such as Diners Club.

Volunteer. Not only will volunteering help your community, it is a great opportunity to meet new people and renew a sense of purpose.

Use Technology. Technology such as computers, smart phones or tablets allow you to communicate and stay in touch with your loved ones who live away. Share pictures through email or social media. Have a video conversation with a friend or family member. Join online support groups or clubs. Contact your local library for tech tips.

Take a Class. Learn to paint. Learn to cook. Take an educational or creative writing class. Keep an active mind, and who knows – you may find a new friend in class!

Be Active. Not only does physical activity prevent falls, it is an amazing way to meet people. Call a friend and go for a walk or try an exercise class. For information on programs available call the Timiskaming Health Unit.

Join Senior Centre Without Walls (SCWW). A **FREE** program that can be accessed with simply a phone. A fun way to learn interesting information and participate in brain-stimulating activities. A local community centre from the comfort of your home where you can make social connections and create new friendships. For more information or to register, call 1-800-361-5820 or email scww@homesupportservices.ca

Le maintien des liens sociaux est essentiel pour bien vieillir, maintenir sa santé mentale et son bien-être. Les personnes ayant des réseaux sociaux solides sont plus actives, se sentent plus heureuses et plus soutenues. Rester en contact avec les voisins, les amis et la famille peut aider à garder votre réseau social fort.

Conseils pour éviter la solitude et garder des contacts :

Participez à des activités communautaires. Pensez à des activités que vous aimez et trouvez des façons d'y participer. Envisagez de fréquenter un club local pour aînés ou un lieu de culte ou encore, de participer à des occasions de repas communautaires.

Faites du bénévolat. En plus d'aider votre communauté, le bénévolat est une excellente occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de redonner un sens à la vie.

Utilisez la technologie. La technologie, comme les ordinateurs, les téléphones intelligents ou les tablettes électroniques, vous permet de communiquer et de rester en contact avec vos proches qui habitent loin. Partagez des photos par courriel ou sur les réseaux sociaux. Planifiez une conversation par vidéo avec un ami ou un proche. Joignez-vous à des groupes ou à des clubs de soutien en ligne. Communiquez avec votre bibliothèque ou centre des adultes locale pour obtenir des conseils techniques.

Suivez un cours. Apprenez à peindre. Apprenez à cuisiner. Suivez une formation ou un cours de création littéraire. Gardez votre esprit actif. Qui sait... vous pourriez vous faire une nouvelle amie en classe!

Soyez actif. En plus de prévenir les chutes, l'activité physique est un moyen incroyable pour rencontrer des gens. Appelez un ami et allez faire une promenade ou essayez un cours d'exercice. Pour obtenir des renseignements sur les programmes qui sont offerts, appelez les Services de santé du Timiskaming.

Joignez-vous au Mon centre à distance. Il suffit d'avoir un téléphone pour accéder à ce programme **GRATUIT**. C'est une façon amusante d'apprendre des choses intéressantes et de participer à des activités qui stimulent le cerveau. Il s'agit d'un centre communautaire local qui est accessible du confort de votre maison grâce auquel vous pouvez établir des liens sociaux et forger de nouvelles amitiés. Pour obtenir plus de renseignements ou pour vous inscrire, composez le 1 800 361-5820, ou envoyez un courriel à scww@homesupportservices.ca

Find your municipality!

Trouvez votre communauté!

Cobalt	4
Elk Lake & Area	4
Matachewan.....	4
Earlton	5
Temagami.....	5
Larder Lake	6
Englehart.....	6
Virginiatown.....	7
Kirkland Lake	8-9
Temiskaming Shores - Haileybury.....	10
Temiskaming Shores - New Liskeard.....	11
Additional programming offered across the district	12
Programmes supplémentaires offerts dans tout le district	13



Social Activity Options for Older Adults in Timiskaming

Options d'activités sociales pour les personnes âgées au Timiskaming

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Cobalt	Golden Age Club	22 Argentite St. Cobalt, ON	Maryanne Bogetek maphillips1952@gmail.com 705-650-2926	A community social club for older adults in the Temiskaming area. Offers a variety of activities to enhance physical and mental well-being including cards, meals, sewing groups, jam sessions and much more.	
	Cobalt Public Library	30 Lang St. Cobalt, ON	cobaltpubliclibrary@gmail.com 705-679-8120	Libraries are a great resource for things happening in the community. Access a variety of programs as well as free public Wi-Fi access and technology support.	Sun. Closed Mon. Closed Tues. 1-5 p.m. Wed. 1-5 p.m. Thurs. 3-7 p.m. Fri. 1-5 p.m. Sat. 12-4 p.m.
Elk Lake & Area	Elk Lake New Prospects Club	Elk Lake, ON	Mickeymajor1@gmail.com 705-678-2429	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	
	Kenabeek Pioneers	Kenabeek, ON	jbyerlay@hotmail.com 705-563-2487	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	
	Centre de santé communautaire du Témiskaming		705-647-5775	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	
Matachewan	Matachewan Pioneer Club	Matachewan	Anne Command-Dube ec.dev@matachewan.ca 705-565-2274	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Earlton	Armstrong Township Public Library	32 10 th St. E. Earlton, ON	library@armstrong.ca 705-563-2717	Libraries are great resources for things happening in the community. Access a variety of programs as well as free public Wi-Fi access and technology support. ***** Les bibliothèques sont d'excellentes ressources pour ce qui se passe dans la communauté. Accédez à une variété de programmes ainsi qu'à un accès Wi-Fi public gratuit et à un support technologique.	Mon. 9 a.m.–12 p.m. & 1 to 4 p.m. Tues. 9 a.m. – 12 p.m. & 1 - 4 p.m. & 6 - 8 p.m. Wed. 9 a.m. – 12 p.m. & 1 to 4 p.m. Thurs. 9 a.m. – 12 p.m. & 1 - 5 p.m. Fri. CLOSED Sat. 11 a.m. – 4 p.m.
	Centre de santé communautaire du Témiskaming	1 9 ^e rue Earlton, ON	705-563-8110	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	
	Club de l'Age d'Or	18 rue 10 ^e E Earlton, ON	Lilianne Brazeau 705-563-2940		
Temagami	Temagami Seniors Friendly Group		Joyce Harding 705-650-2133 and Heather Reid 705-647-2346 here210@gmail.com	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	
	Temagami Home Support – Social Meals and Friendly Group Activities	5 Bayview Lane Temagami, ON	tshs@ontera.net 705-569-3885	Meals on Wheels, weekly senior lunches and Diners Club, Cards, BINGO, games and regular activities.	Monday - Friday

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Larder Lake	Larder Lake Senior Canadian Club	Larder Lake Municipal Building 69 Fourth Ave.	rodgersb62@gmail.com 705-643-2221 jarmstrong@ntl.symatico.ca 705-643-2529	A community Senior Club that offers a variety of activities for older adults to enhance physical and mental wellbeing. Everyone is welcome to attend.	Wednesday and Sunday 2-4 p.m. Potluck supper Second Sunday of the month
	Larder Lake Public Library	69 Fourth Ave. Larder Lake, ON	705-643-2222		
	Centre de santé communautaire du Témiskaming		carolegodmaire@cscim.on.ca 705-567-1414, poste 2239	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	
Englehart	Northland Pioneer Club	Englehart, ON	dougnorm@ntl.symatico.ca	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	
	Adult Day Program – Timiskaming Home Support	Englehart Family Health Team 63 5th St. Englehart, ON	Melanie McLean mmclean@homesupportservices.ca 1-877-318-9678, Ext. 2203	Adult Day Program is a welcoming space for older adults to enjoy fun activities, make friends, and relax. Each day is filled with laughter, creativity, and connection. Join us for a day of joy and community!	Monday - Friday All day 9 a.m. - 3:30 p.m. Morning Session 9 a.m. – 12 p.m. Afternoon Session 12:30 – 3:30 p.m.
	Englehart Public Library	71 4 th Ave. Englehart, ON	scarrier@englehartpubliclibrary.ca 705-544-2100	Libraries are great resources for things happening in the community. Access a variety of programs as well as free public Wi-Fi access and technology support. ***** Programme de jour pour adultes est un espace accueillant où les aînés peuvent profiter d'activités amusantes, se faire des amis et se détendre. Chaque journée est remplie de rires, de créativité et de moments de partage. Rejoignez-nous pour une journée de joie et de communauté!	Tuesday 12 – 5 p.m. Wednesday 12 – 9 p.m. Thursday 12 – 5 p.m. Friday 10 a.m.-1 p.m. Saturday: 10 a.m.-3 p.m.

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Virginiatown	McGarry XYZ Seniors Club	XYZ room and school location Virginiatown, ON	Pierre Lemire Plemire42@gmail.com 705-634-2427 xyzseniorsclub@gmail.com	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members. ***** Un club social communautaire pour les personnes âgées. Il offre une variété d'activités pour améliorer le bien-être physique et mental des membres.	Wednesday 1-4 p.m. XYZ room Thursday 1-4 p.m. School location
	McGarry Public Library	Virginiatown, ON	mcgarrypubliclibrary@outlook.com margojolette@gmail.com	The library provides a variety of programs including public access to Wi-Fi and computers, books in French and English, magazines, movies, puzzles, one-on-one technology help, printing, faxing, seasonal craft activities. The library is now a CRA approved Income Tax Preparation site. This is a volunteer service provided at no cost to the user. Drop in or call for more info.	Tuesday 9 a.m. -12 p.m. Wednesday 12 - 4 p.m. Thursday 5 - 8 p.m. Saturday 1 - 3 p.m.
	Centre de santé communautaire du Témiskaming		carolegodmaire@sctim.on.ca 705-567-1414, poste 2239	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	



White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Kirkland Lake	Town of Kirkland Lake		Hailey Clarke hailey.clarke@tkl.ca 705-567-5215, Ext. 4300	Subscribe to the monthly seniors newsletter (sent via mail or email) and includes activities and events happening in Kirkland Lake and surroundings areas, tips, tricks and information to help seniors!	
	The Encore Club of Kirkland Lake	30 Second St. Kirkland Lake, ON	ewatson@ntl.symphico.ca 705-567-7973	This seniors club offers different events and activities for those 40+ in the community.	
	Kirkland Lake Multicultural Group	The Stope – 17 Government Rd West	klmulticultural@gmail.com Facebook: KLMG	A community organization made up of volunteers, working together to welcome all newcomers and locals to Kirkland Lake through a variety of events and activities. Events include dance, exercise, art and crafts, games nights, exhibits, cultural presentations and kids activities. Follow our Facebook page or email to see our events calendar and further details. All Welcome!	World chats: Wednesdays 11:30 a.m. -1p.m. and as per calendar
	Adult Day Program – Timiskaming Home Support	367 Sutherland Way, Haileybury	Melanie McLean mmclean@homesupportservices.ca	Adult Day Program is a welcoming space for older adults to enjoy fun activities, make friends, and relax. Each day is filled with laughter, creativity, and connection. Join us for a day of joy and community! ***** Programme de jour pour adultes est un espace accueillant où les aînés peuvent profiter d'activités amusantes, se faire des amis et se détendre. Chaque journée est remplie de rires, de créativité et de moments de partage. Rejoignez-nous pour une journée de joie et de communauté!	Monday - Friday All day 9 a.m. - 3:30 p.m. Morning Session 9 a.m. – 12 p.m. Afternoon Session 12:30 – 3:30 p.m.
	Tech Centennial Library	10 Kirkland St. Kirkland Lake, ON	library@teckpl.ca 705-567-7966		Sunday, Monday Closed Tuesday - Friday 9 a.m. – 6 p.m. Saturday 9 a.m. – 2 p.m.

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Kirkland Lake (Cont.)	Diners Club – Timiskaming Home Support	Timiskaming Home Support office 145 Government Rd. W, Kirkland Lake	Dorothy Malinowski dmalinowski@homesupportservices.ca 877-318-9678, Ext. 2204	Meal and entertainment of presenter at each session. For older adults 60 yrs + or those with disabilities. \$10 per person. Tickets need to be purchased at the offices ahead of time.	Dates TBD
	Club Les 50 Plus - Francophone seniors club	39 Kirkpatrick St. Kirkland Lake, ON	705-568-8433	The only Francophone Club in Kirkland Lake and area, welcomes members 50+ for an annual fee of \$10. The club offers weekly activities including euchre and line dancing as well as meals for all members of the community. ***** Le seul club francophone de Kirkland Lake et de la région accueille des membres de plus de 50 ans moyennant des frais annuels de 10 \$. Le club offre des activités hebdomadaires, y compris l'euchre et la danse en ligne ainsi que des repas pour tous les membres de la communauté.	Tuesdays and Thursdays
	Centre de santé communautaire du Témiskaming			carolegodmaire@csctim.on.ca 705-567-1414, poste 2239	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !



White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Temiskaming Shores – Haileybury	Centre de santé communautaire du Témiskaming		705-647-5775	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	
	Diners Club – Timiskaming Home Support	Timiskaming Home Support office 367 Sutherland Way, Haileybury	Dorothy Malinowski dmalinowski@homesupportservices.ca 877-318-9678, Ext. 2204	Meal and entertainment of presenter at each session. For older adults 60+ or those with disabilities. \$10/person. Tickets purchased at the offices ahead of time.	Dates TBD
	Adult Day Program – Timiskaming Home Support	367 Sutherland Way, Haileybury	Melanie McLean mmclean@homesupportservices.ca 1-877-318-9678, Ext. 2203	<p>Adult Day Program is a welcoming space for older adults to enjoy fun activities, make friends, and relax. Each day is filled with laughter, creativity, and connection. Join us for a day of joy and community!</p> <p>*****</p> <p>Programme de jour pour adultes est un espace accueillant où les aînés peuvent profiter d'activités amusantes, se faire des amis et se détendre. Chaque journée est remplie de rires, de créativité et de moments de partage. Rejoignez-nous pour une journée de joie et de communauté!</p>	<p>Monday - Friday All day 9 a.m.-3:30 p.m. Morning Session 9 a.m.–12 p.m. Afternoon Session 12:30–3:30 p.m.</p>
	Club Joyeux de Haileybury (Âge d'or)	Haileybury, ON	Norm Fortin 705-672-3262		

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Program Activity Programme Activité	Location Endroit	Contact	Description	Days & Times Horaire
Temiskaming Shores – New Liskeard	Hudson Young at Heart	825428 Sawmill Rd. New Liskeard, ON	bloemac@hotmail.com 705-647-1977	A community social club for older adults. Offers a variety of activities to enhance the physical and mental well-being of members.	
	Club du sourire de New Liskeard (Âge d'or)	Box 527 New Liskeard, ON	Bruno Aylwin aylwin@fibreop.ca 705-647-6128		
	Centre de santé communautaire du Témiskaming		705-647-5775	Une variété d'activités sociales et de programmes en français pour les personnes de 55 ans et plus tels que des groupes de tricot, la marche nordique à la perche, des promenades et des déjeuners communautaires, et plus encore !	
	One Light Diversity Centre	90 Whitewood Ave. New Liskeard, ON	Rammy Kaur onelight.diversity@gmail.com 1-855-515-4448	Provides once-a-month multicultural events, multicultural and diverse identities settlement services, integrative activities including Tours Guides, Orientations, English Conversation Circles and opportunities to socially integrate through bi-weekly gatherings, while building unity between current residents and newcomers.	
	Temiskaming Shores Library	285 Whitewood Ave. New Liskeard, ON	Rebecca Hunt rhunt@temiskamingshores.ca 705-647-4215	The library provides a variety of programs including public access to Wi-Fi and computers. Some programs include book clubs, puzzles and games, loaning Nordic walking poles and snowshoes, one-on-one technology training.	Mon, Fri, Sat 10 a.m. – 4 p.m. Tues, Wed, Thurs 10 a.m. – 8 p.m. Sunday closed

Additional programming offered across the district:



Senior Centre Without Walls is a virtual, telephone-based, dependable group and learning centre. No computer or internet is needed: just a phone call connects participants with educational, health and wellness, travelogues, local history and games sessions regularly and some programming in French. Open to anyone over 55 years of age or anyone who is limited in their social interactions by some form of restriction. Email: scww@homesupportservices.ca Tel.: 705-672-2254 Toll Free: 1-800-361-5820.



Cyber Seniors provides FREE technology support and training for older adults using an intergenerational, volunteer model. Young people act as digital mentors and senior citizens gain access to effective technology training and intergenerational communities that keep them socially connected and engaged. Call Toll-Free if you need technology help: 1-844-217-3057.



A Friendly Voice Program is a FREE, confidential “warm line” for older Ontarians, 55+ who just want to chat with a friendly person who cares, without expectations or judgment. The program is open seven days a week, from 8 a.m. to 10 p.m. Volunteers offer an empathetic ear and good conversation. Call toll-free @ 1-855-892-9992.

Programmes supplémentaires offerts dans le district :



Mon centre à distance est un groupe téléphonique virtuel, fiable ainsi qu'un centre d'apprentissage. Il n'est pas nécessaire d'avoir un ordinateur ou accès à l'Internet : un simple appel téléphonique permet aux participants de prendre régulièrement part à des sessions éducatives et à des sessions sur la santé et le bien-être. Ils peuvent aussi écouter des récits de voyages, en apprendre sur l'histoire locale et participer à des jeux et à certains programmes offerts en français. Ce service s'adresse à toute personne de 55 ans et plus dont les interactions sociales sont réduites en raison d'une restriction quelconque.

Courriel : scww@homesupportservices.ca

Tél. : 705 672-2254

Sans frais : 1 800 361-5820



Cyber Seniors offre GRATUITEMENT aux personnes âgées de la formation sur l'utilisation de la technologie et du soutien à cet égard, selon une approche de bénévolat intergénérationnel. Les jeunes agissent en tant que mentors numériques, et les personnes âgées peuvent recevoir de la formation technologique et se joindre à des communautés intergénérationnelles qui les aident à maintenir des liens sociaux et à rester motivées. Si vous avez besoin de formation technologique, composez le 1 844 217-3057 (sans frais).



Une voix amicale est une ligne de réconfort GRATUITE et confidentielle pour les adultes ontariens âgés de 55 ans ou plus qui souhaitent avoir une conversation amicale avec une personne bienveillante sans attente ou jugement. Le service est offert sept jours sur sept, de 8 h à 22 h. Des bénévoles vous écouteront avec empathie et ils vous permettront d'avoir une conversation agréable. Composez le 1 855 892-9992 (sans frais).



For more information on available program or schedule changes in your community visit www.timiskaminghu.com or call Timiskaming Health Unit at 705-647-4305.

.....

Pour plus d'information sur les programmes ou les changements d'horaire dans votre communauté, veuillez visiter www.timiskaminghu.com ou contacter Services de santé du Timiskaming au 705-647-4305.

November 2024 ~ novembre 2024