

# MON CENTRE À DISTANCE



Septembre 2020



## Mon Centre à distance - GRATUIT

Un programme **gratuit** qui comprend des activités **tous les jours**, diffusées par conférence téléphonique ou téléconférence. Vous pouvez participer à ces activités en utilisant votre téléphone, votre cellulaire, votre tablette ou votre ordinateur.

## Information sur les activités et inscription

Latifa Doudech : 343-996-5917, ou [latifa@retraiteenaction.ca](mailto:latifa@retraiteenaction.ca)

Éric Marcotte : 613-241-1266, poste 437, ou [emarcotte@mri.ca](mailto:emarcotte@mri.ca)

Vous recevrez un courriel ou un appel téléphonique vous donnant les renseignements nécessaires pour vous brancher en vue de participer à l'activité.

**Si vous avez besoin d'aide pour vous connecter aux téléconférences sur Zoom,**

veuillez prendre rendez-vous en composant l'un des numéros ci-dessus.

Les séances d'aide technique ont lieu tous les lundis entre 11 h et 11 h 45.



**Saviez-vous que les activités de Mon Centre à distance se poursuivraient en septembre afin de continuer à vous offrir une programmation adaptée, variée et sécuritaire?**

Le Centre de service Guigues demeure fermé en raison de la Covid-19, et ce virus tenace limite toujours nos activités. Qu'à cela ne tienne, Mon Centre à distance vous propose des activités variées, tous les jours, pour se rencontrer, apprendre et échanger dans une ambiance conviviale et décontractée...Tout ça, dans le confort de votre foyer!

Toute l'équipe de Mon Centre à distance se fera un plaisir de vous fournir le support nécessaire pour vous brancher et vous accueillera avec le sourire!

*Au plaisir de vous accueillir!*

Financé par le gouvernement  
du Canada par le programme  
de Nouveaux Horizons pour  
les aînés

Canada

Aide aux Aînés  
Canada

âge = compétences

# MON CENTRE À DISTANCE



Septembre 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>1</b> 14 h Faire et ne pas faire	<b>2</b> 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	<b>3</b> 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	<b>4</b> 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
<b>7</b> <b>CONGÉ</b> 	<b>8</b> 14 h Faire et ne pas faire	<b>9</b> 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	<b>10</b> 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	<b>11</b> 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
<b>14</b> 14 h Café jasette	<b>15</b> 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	<b>16</b> 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	<b>17</b> 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	<b>18</b> 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
<b>21</b> 14 h Café jasette	<b>22</b> 14 h Faire et ne pas faire	<b>23</b> 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	<b>24</b> 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	<b>25</b> 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
<b>28</b> 14 h Café jasette	<b>29</b> 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	<b>30</b> 11 h Danse Groove 14 h Café jasette		

# MON CENTRE À DISTANCE



Septembre 2020



Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Mardi 1 <sup>er</sup> septembre	14 h à 15 h	<b>Faire et ne pas faire</b> : Étouffements : symptômes et prévention
Mercredi 2 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Danse Groove</b> <b>Café jasette</b> : Température et humeur !
Jeudi 3 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Musique du monde</b> : Découvrez la chanteuse Dalida <b>À l'écoute de Mehdi Cayenne</b> : Atelier d'écriture de chansons sur mesure <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 4 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Un voyage entre nous</b> : La ville de Toulouse <b>À la découverte de</b> : L'élevage du ver à soie
Mardi 8 septembre	14 h à 15 h	<b>Faire et ne pas faire</b> : Un voleur autour de la maison!
Mercredi 9 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Danse Groove</b> <b>Café jasette</b> : La galanterie (éducation ou héritage)
Jeudi 10 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Musique du monde</b> : Découvrez le chanteur Adamo <b>À l'écoute de Claude Swolfs</b> : Quattrocento <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette de notre chef Oscar
Vendredi 11 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Un voyage entre nous</b> : L'Irlande <b>À la découverte</b> : Des merveilles d'une créatrice de papier
Lundi 14 septembre	11 h à 11 h 45 14 h à 15 h 30	<b>Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)</b> <b>Café jasette</b> : La jalousie, qu'en pensez-vous ?
Mardi 15 septembre	11 h à 12 h 14 h à 15 h	<b>Entrez dans le jeu</b> : Anagramme <b>Faire et ne pas faire</b> : Découverte de sites d'achats d'articles usagés

Parlez-en à  
vos amis !

# MON CENTRE À DISTANCE



Septembre 2020



Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Mercredi 16 septembre	11 h à 12 h	<b>Danse Groove</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Aperçu des aliments qui coûtent le plus cher au monde
Jeudi 17 septembre	11 h à 12 h	<b>Musique du monde</b> : Découvrez le chanteur Zucchero
	14 h à 15 h 30	<b>À l'écoute de Sébastien Lemay</b> : Musique du monde, un voyage à la découverte de divers instruments <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 18 septembre	11 h à 12 h	<b>Un voyage entre nous</b> : L'histoire de la Belgique
	14 h à 15 h 30	<b>À la découverte de</b> : La culture et fabrication d'huile d'olive
Lundi 21 septembre	11 h à 11 h 45	<b>Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Journée mondiale de l'Alzheimer (jeux)
Mardi 22 septembre	14 h à 15 h	<b>Faire et ne pas faire</b> : Adoption d'un animal
Mercredi 23 septembre	11 h à 12 h	<b>Danse Groove</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Comment suis-je devenu agnostique ?
Jeudi 24 septembre	11 h à 12 h	<b>Musique du monde</b> : Découvrez la chanteuse Miriam Makeba
	14 h à 15 h 30	<b>À l'écoute d'Ottawa, une collectivité compatissante</b> : Conversations et planification préalable des soins <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 25 septembre	11 h à 12 h	<b>Un voyage entre nous</b> : L'époque gothique
	14 h à 15 h 30	<b>À la découverte de</b> : L'émeraude (la pierre qui fait rêver)
Lundi 28 septembre	11 h à 11 h 45	<b>Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Journée mondiale du droit à l'avortement (Analyse des cadres entourant les cas d'avortement au Canada; discours de deux organisations)
Mardi 29 septembre	11 h à 12 h	<b>Entrez dans le jeu</b> : Où est Charlie ?
	14 h à 15 h	<b>Faire et ne pas faire</b> : Planifier les cadeaux de Noël
Mercredi 30 septembre	11 h à 12 h	<b>Danse Groove</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : L'histoire de l'architecture (la Renaissance)