

# MON CENTRE À DISTANCE



Octobre 2020



## Mon Centre à distance - GRATUIT

Un programme **gratuit** qui comprend des activités diffusées **tous les jours**, 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 octobre afin de continuer à vous offrir une programmation adaptée, variée et sécuritaire?**

Bonne nouvelle! Le Centre de services Guigues a fait son ouverture! Les places sont limitées, l'inscription est donc obligatoire pour toutes les activités au Centre. Dans ce sens, le Centre de services Guigues ne peut pas opérer à sa pleine capacité, alors **Mon Centre à distance** vous propose des activités variées, tous les jours, pour se rencontrer, apprendre et échanger dans une ambiance conviviale et décontractée... Le tout, 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

*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

## OCTOBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	2 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
5 14 h Café jasette	6 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	7 11 h Danse groove 14 h Café jasette	8 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	9 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
12 <b>Congé</b> 	13 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	14 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	15 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de...	16 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de... 
19 14 h Café jasette	20 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	21 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	22 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	23 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de...
26 14 h Café jasette 	27 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	28 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	29 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	30 11 h Voyage entre nous 14 h À la découverte de... 

# MON CENTRE À DISTANCE

## OCTOBRE 2020

Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Jeudi 1 <sup>er</sup> octobre	11 h à 12 h	<b>Musique du monde</b> : Découvrez le Danseur fou, 60 ans + (journée nationale des aînés et aînées)
	14 h à 15 h 30	<b>À l'écoute de</b> : L'histoire de Nelson Mandela (journée mondiale de la non violence) <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 2 octobre	11 h à 12 h	<b>Voyage entre nous</b> : L'Italie
	14 h à 15 h 30	<b>À la découverte de</b> : Le café, l'or du Kenya (journée mondiale du café)
Lundi 5 octobre	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Jeux intergénérationnels
Mardi 6 octobre	11 h à 12 h	<b>Entrez dans le jeu</b> : Anagrammes
	14 h à 15 h 30	<b>Faire et ne pas faire</b> : La sécurité personnelle chez soi et lors des déplacements
Mercredi 7 octobre	11 h à 12 h	<b>Danse Groove</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : La relation entre belle-mère et belle-fille
Jeudi 8 octobre	11 h à 12 h	<b>Musique du monde</b> : Découvrez l'histoire de la danse soufie
	14 h à 15 h 30	<b>À l'écoute de Claude Swolfs</b> : L'architecture gothique <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 9 octobre	11 h à 12 h	<b>Voyage entre nous</b> : L'Andalousie
	14 h à 15 h 30	<b>À la découverte de</b> : La restauration du bois avec des outils d'autrefois
Mardi 13 octobre	11 h à 12 h	<b>Entrez dans le jeu</b> : Anagrammes
	14 h à 15 h 30	<b>Faire et ne pas faire</b> : Manger du sucre (les bons et les mauvais sucres)
Mercredi 14 octobre	11 h à 12 h	<b>Danse Groove</b>
	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : La durée de vie de couple dans le passé et le présent
Jeudi 15 octobre	11 h à 12 h	<b>Musique du monde</b> : Découvrez le chanteur Luciano Pavarotti
	14 h à 15 h 30	<b>À l'écoute de Sébastien Lemay</b> : conteur (professionnel MASC) <b>Facile comme bonjour</b> : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette

Parlez-en à  
vos amis !

# MON CENTRE À DISTANCE

OCTOBRE 2020

Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Vendredi 16 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Voyage entre nous</b> : La Dordogne <b>À la découverte de</b> : L'artisan boulanger
Lundi 19 octobre	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Mon caractère dépend de qui je suis, mon comportement dépend de qui vous êtes.
Mardi 20 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Entrez dans le jeu</b> : Anagrammes <b>Faire et ne pas faire</b> : Manger du gras, bon au goût et pour la santé ?
Mercredi 21 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Danse Groove</b> <b>Café jasette</b> : Fille à papa et fils à maman!
Jeudi 22 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Musique du monde</b> : Découvrez la chanteuse Ginette Reno <b>A l'écoute de</b> : D'où vient l'énergie? <b>Facile comme bonjour</b> : <a href="#">Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette</a>
Vendredi 23 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Voyage entre nous</b> : Paris <b>À la découverte de</b> : L'artisan verrier
Lundi 26 octobre	14 h à 15 h 30	<b>Café jasette</b> : Comment imaginez-vous le monde dans 50 ans?
Mardi 27 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Entrez dans le jeu</b> : Anagrammes <b>Faire et ne pas faire</b> : Les bonnes combinaisons alimentaires (sucré, salé)
Mercredi 28 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Danse Groove</b> <b>Café jasette</b> : Mari, femme, chum, copine, blonde, compagnon, conjoint... (expressions diverses)
Jeudi 29 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Musique du monde</b> : Découvrez le chanteur Charles Aznavour <b>À l'écoute de Daniel Richer</b> : conteur (professionnel MASC) <b>Facile comme bonjour</b> : <a href="#">Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette</a>
Vendredi 30 octobre	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	<b>Voyage entre nous</b> : La Loire-Atlantique (Poitan) <b>À la découverte de</b> : L'artisan cordonnier