

Mon centre à distance

*Un centre communautaire
dans le confort de votre maison*



**“C’est formidable d’avoir
accès à toute cette
information de chez-moi!”**

Pour plus d’informations :

Téléphone : 613-241-1266

Courriel : mcd@centresg.ca

Web : www.centresg.ca

**Activités de groupe
gratuites par téléphone
pour les personnes
âgées de 55 ans et plus
ainsi que pour les
adultes ayant un
handicap physique.**

Dans ce numéro:

Société Alzheimer

Le cannabis

Services juridiques

Protéger vos finances

Bien vieillir

Les rêves

Nutrition

Histoire

Le Père Garneau

Retraite en Action

TABLE DES MATIÈRES

Informations générales
p. 2 – 5

Santé et bien-être
p. 6 – 9

Présentations
p. 10 – 13

Spectacle
P. 14

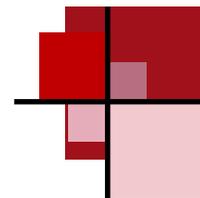
Histoire
p. 14 – 15

Retraite en Action
p. 16 – 17

Divertissement du
mardi
p. 18

Calendriers
p. 19-22

Services Guigues
p. 23



Mon centre à distance (MCD)

Mon centre à distance (MCD) est un programme gratuit qui se fait par téléphone et qui offre des séances d'information et des discussions de groupe sur une foule de sujets.

Voilà un bon moyen de socialiser et d'échanger dans le confort de votre domicile!

Le Centre de services Guigues (CSG)

Le Centre de services Guigues est un organisme à but non lucratif de la collectivité francophone de la région d'Ottawa qui assure des services de soutien communautaires et des activités sociorécréatives en français aux personnes âgées de même qu'aux adultes ayant un handicap.

**MON CENTRE À DISTANCE EST
FINANCÉ PAR LE MINISTÈRE DES
SERVICES AUX AÎNÉS ET DE
L'ACCESSIBILITÉ DE L'ONTARIO ET AVEC
LE SUPPORT DE LA VILLE D'OTTAWA.**



INFORMATION GÉNÉRALES

Qui est éligible?

Les personnes âgées francophones de 55 ans et plus ainsi que les adultes ayant un handicap physique.

Comment fait-on pour s'inscrire?

Il vous suffit tout simplement de téléphoner au **(613) 241-1266 poste 459** pour recevoir votre numéro d'identification personnel (NIP/PIN).

Vous pourrez par la suite vous inscrire à n'importe quel programme, en tout temps.

Comment ça fonctionne?

Un employé du CSG communiquera avec vous de 30 à 45 minutes avant chacune des séances pour laquelle vous êtes inscrit pour faire un rappel. À l'heure de la présentation, composez le **613-686-1547 (ou 1-800-669-6180)**. Vous devrez entrer le code de six chiffres de la séance suivi du #. Vous devrez ensuite entrer votre NIP/PIN suivi du #.

Et si je n'arrive pas à rejoindre le programme?

Si vous n'arrivez pas à rejoindre le programme ou n'êtes pas sûr de suivre les bonnes étapes, nous pouvons vous appeler directement et vous joindre au programme! Tout ce que vous avez à faire est de répondre au téléphone lorsque nous vous appellerons, donner votre nom, appuyer sur le # et vous allez être automatiquement connecté à la conférence de groupe.

Y a-t-il des frais?

Non – tous les programmes sont gratuits et aucun équipement spécial n'est requis.

Accessibilité

Ce programme peut être disponible dans un format accessible.

CODE DE BONNE CONDUITE

Pour assurer un espace accueillant et sécuritaire, nous demandons à tous les participants d'observer notre code de conduite :

Être courtois et respectueux, parler de sujets appropriés et ne pas interrompre les autres participants.

Permettre à l'animateur et aux présentateurs invités de diriger le groupe.

Permettre à chacun de contribuer en ne dominant pas la conversation.

Aider à fournir un environnement qui est attentif et respectueux des besoins et des préférences de chacun, sans distinction de race, d'origine ethnique, de culture, de couleur, de religion, d'âge, d'handicap mental ou physique, d'identité ou d'expression de genre ou d'orientation sexuelle.

POUR SE CONNECTER

Si vous appelez pour vous connecter directement, suivez les **étapes pour se connecter** :

1. Composez le **613-686-1547** ou **1-800-669-6180**
2. Entrez le **CODE** de la conférence et appuyez sur le #
3. Entrez votre **NIP/PIN** et appuyez sur le #
4. Dites votre nom et appuyez sur le #

MERCI de vous joindre à nous!

Retraite en Action est un organisme francophone, situé à Ottawa, qui mise sur l'implication de ses membres pour offrir un programme d'activités aux retraités de la région de la capitale nationale afin de favoriser leur mieux-être. C'est dans ce cadre que nous nous associons au Centre de services Guigues pour offrir des conférences au programme Mon centre à distance. Quelle bonne idée!

Retraite en Action
40, rue Cobourg
Ottawa ON K1N 8Z6
613-860-1099
info@retraiteenaction.ca

Contactez-nous

Centre de services Guigues

Annie Garant
159, rue Murray
Ottawa ON K1N 5M7

613-241-1266
mcd@centresg.ca

Si vous souhaitez participer au programme disponible en anglais avec Seniors' Centre Without Walls veuillez contacter :

The Good Companions

Rachel Sutcliff
670, rue Albert
Ottawa ON K1R 6L2

613-236-0428
scww@thegoodcompanions.ca

Région de Barry's Bay

Si vous souhaitez vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations et que vous vivez dans le comté de Renfrew veuillez contacter :

Barry's Bay and Area Home Support

Noemie Gatien
Box 148, Unit #2
7 St. Francis Memorial Drive
Barry's Bay ON K0J 1B0

613-756-2772
homesupport@bbahs.org

Mot de votre agente

Bonjour à toutes et à tous!

Je suis très heureuse de vous présenter la programmation d'hiver du programme *Mon centre à distance (MCD)* dans lequel vous trouverez un calendrier rempli de possibilités d'apprentissage et de partage.

Beaucoup de changements cet hiver avec plus de conférenciers invités et une journée de plus au calendrier avec la collaboration de nos amis de Retraite en Action. De mon côté, je serai au rendez-vous pour les autres séances et activités intéressantes. De plus, vous pouvez maintenant avoir un accès plus facile au calendrier en anglais avec la collaboration de nos partenaires The Good Companions et Barry's Bay and Area Home Support.

J'espère que vous trouverez des sujets qui vous intéresseront et que vous vous joindrez à moi lors de nos discussions et conférences.

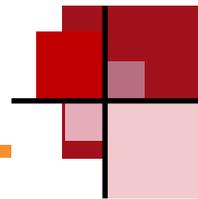
Au plaisir de vous entendre!

Annie Garant
Agente au programme MCD
(613) 241-1266



**MERCI À TOUS NOS
CONFÉRENCIERS**

**Merci du fond
du cœur chers
conférenciers,
sans vous et
votre
dévouement
Mon centre à
distance
n'existerait
pas!**



Qui sommes-nous ?

La Société Alzheimer est un réseau de sociétés locales et provinciales sans but lucratif d'envergure nationale. Elle propose des programmes et des services aux personnes touchées par les troubles cognitifs.

Société Alzheimer

O N T A R I O

OFFRANT DES SERVICES À OTTAWA ET RENFREW COUNTY
SOINS ET SANTÉ DU CERVEAU

Vendredi 4 janvier

Qu'est-ce que la démence? Examinons ce qu'est la démence physiquement et comment les symptômes de la maladie peuvent se manifester au quotidien.

Vendredi 11 janvier

Adaptation aux changements cérébraux. Explorons les différentes parties du cerveau et leurs fonctions.

Vendredi 18 janvier

Planifier à l'avance. Examinons l'évaluation des risques, la communication des éléments de risque potentiels de la vie quotidienne.

Vendredi 25 janvier

Construire un cercle de soutien. Concentrons-nous sur la reconnaissance du stress, l'exploration des signes de stress et des services offerts.

Conférencière: **Caroline Brazeau, TTS**

Coordonnatrice du programme Communauté

d'amis de la santé cognitive

10 h à 11 h

CODE: 5 4 0 2 9 9 #

Les quatre clés du bien vieillir

- ◆ Apprivoiser sa mort
- ◆ Assumer ses pertes
- ◆ Prendre conscience de son corps
- ◆ Découvrir en soi ce qui vieillit

« *Bien vieillir est un art et il existe des clés pour avancer avec confiance sur le chemin de la vie. Une de ces clés est sans nul doute la spiritualité. Selon moi, vieillir représente un très beau défi, sûrement la plus belle occasion pour la personne de faire un retour sur sa vie intérieure et de « parcourir le plus long chemin au monde, soit celui entre la tête et le cœur (anonyme) ».*



Conférencière:
Suzanne Bernard
Thérapeute du deuil
Mardi 15 janvier
10 h à 11 h

CODE: 8 1 2 2 4 8 #

Premiers soins de base



Ottawa Community Paramedicine Program
Programme de Paramédecine Communautaire d'Ottawa

Le programme de paramédecine communautaire du *Service Paramédic d'Ottawa* vous enseigne quelques techniques de **secourisme** de base pour que vous demeuriez en sécurité et en santé à la maison. Par exemple apprenez quoi faire en cas de saignements, brûlures, cassures ou problèmes cardiaques.

Conférencière : **Annie Grégoire, ACP, A-EMCA**
Vendredi 1^{er} février
10 h à 11 h
CODE: 1 5 3 3 9 0 #

Le cannabis: information et témoignage

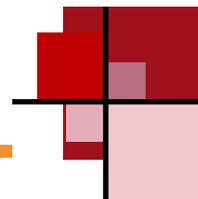
Le 17 octobre 2018, la Loi sur le cannabis est entrée en vigueur. À n'importe quel âge, la consommation de cannabis a des effets sur le fonctionnement du cerveau. Apprenez-en plus sur le cannabis médical en discutant avec un pharmacien.

Conférencier: **Jean Brisson**
BSP, RPh, BArch
Vendredi 15 février
10 h à 11 h
CODE: 9 7 4 4 1 8 #



« Depuis des années je souffrais d'une sténose spinale, me donnant des douleurs au bas du dos, parfois insoutenable, le mal se répandit dans les cuisses et les jambes qui commençaient à être paralysées, au point que j'étais condamné au fauteuil roulant et aux puissants narcotiques qui me tuaient à petit feu, jusqu'au jour où mon fils me fit découvrir le cannabis... »

Témoignage de
Claude Swolfs
Mardi 19 février
10 h à 11 h
CODE: 3 9 3 4 5 8 #



Les diététistes ont un diplôme universitaire et se spécialisent dans la création de programmes de nutrition adaptés, pour vous aider à répondre à vos besoins de santé précis. Ils ou elles peuvent vous conseiller pour vous aider à planifier et magasiner des repas qui vous conviennent.

Parlons nutrition

Vendredi 1er mars

Saine alimentation pour vieillir en santé. Manger sainement est important à travers tous les cycles de la vie! Avec l'âge, notre corps subit certains changements et heureusement, notre style de vie peut influencer positivement cette transition. Lors de cette séance, nous discuterons de nutriments et d'aliments qui contribuent à un sain vieillissement et à la prévention des maladies chroniques. Apprendre comment manger sainement peut avoir un impact sur votre mémoire, votre niveau d'énergie et bien plus!

Vendredi 29 mars

Les superaliments + mythes nutritionnels. Plusieurs aliments sont en vedette sur les premières pages des magazines ou encore sont les stars de certains livres de « bien-être », mais méritent-ils vraiment toute cette attention? Lors de cette séance, nous discuterons de certaines de ces « célébrités » alimentaires et sur d'autres aliments qui devraient recevoir un peu plus de crédit. À ne pas manquer!

Vendredi 26 avril

Diabète, hypertension et cholestérol. La saine alimentation joue un rôle important dans la prévention des maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie. Lors de cette conférence, vous apprendrez quelques conseils de nutrition spécifiques à ces trois conditions. Vous aurez également la chance d'explorer quelques mythes nutritionnels avec une diététiste professionnelle. C'est à ne pas manquer!

Conférencière:

Maylinda Bernard-Hovington

Diététiste professionnelle

10 h à 11 h

CODE: 4 3 6 6 3 9 #



Soyez à l'écoute de vos oreilles



Cette présentation discutera de la surdité, des stratégies de communication, des appareils auditifs, des appareils communicatifs et des services offerts par la Société canadienne de l'ouïe SCO.

Conférencière: **Doris Brownlee**

Conseillère en soins auditifs

Mardi 12 février

10 h à 11 h

CODE: 2 8 7 4 7 6 #

L'anxiété et la dépression gériatrique



Plusieurs aînés souffrent d'anxiété ou de dépression sans même le savoir. Cette conférence a comme objectif de décrire les principaux symptômes de ces maladies et de présenter les traitements jugés scientifiquement efficaces.

Conférencier: **Sébastien Grenier**, M.Ps., Ph.D.

Chercheur au CRIUGM, Professeur au département de psychologie, Université de Montréal

Mardi 19 mars

10 h à 11 h

CODE: 2 8 7 9 2 2 #

INFO-SANTÉ

Joignez-vous à votre agente pour obtenir de l'information générale sur quelques sujets de santé.

Le zona

Environ 90% des adultes dans le monde sont porteurs du virus varicelle zona.

Mardi 8 janvier

14 h à 14 h 30

Le pancréas

À quoi sert cet organe et qu'arrive-t-il quand il ne fonctionne pas bien?

Mardi 5 février

14 h à 14 h 30

L'hépatite C

En Amérique du Nord, le virus de l'hépatite C est la cause principale de la cirrhose du foie.

Mardi 12 mars

10h à 10h30

La méditation

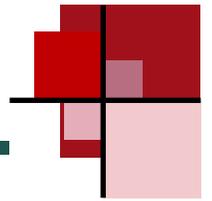
Qu'est-ce que la méditation et quels sont ses bienfaits?

Mardi 16 avril

10h à 10h30

CODE: 6 6 0 8 8 0 #

PRÉSENTATIONS



Qu'est-ce que le 211?

Savez-vous comment trouver des programmes et des services en Ontario? Apprenez comment naviguer le réseau des services sociaux de votre communauté. Il y a des services communautaires pouvant vraiment améliorer la vie des gens, mais les trouver n'est pas toujours évident. La solution? Composez 2-1-1.



Conférencier: **Michel Fournier**, CRS, Gestionnaire des données

Vendredi 22 février

10 h à 11 h

CODE: 3 6 6 8 8 1 #

Les rêves, à quoi servent-ils ?

Tout le monde rêve chaque nuit même si on les oublie au réveil. D'où viennent-ils? À quoi servent-ils? Comment s'en souvenir davantage? Peut-on les programmer pour recevoir des réponses ou des solutions à nos problèmes? Enfin, dormir ne sera plus une perte de temps car vous apprendrez à utiliser vos nuits pour améliorer votre vie.



Conférencière: **Nicole Gratton**, auteure de 16 livres
Directrice de l'École internationale des Rêves

Mardi 26 février

10 h à 11 h

CODE: 7 8 9 8 5 2 #



Souvenirs de voyage : l'Indonésie

Conférencier: **Jean-Marie Leroy**

Vendredi 8 mars

10 h à 11 h

CODE: 5 2 1 7 1 9 #



La vie est bien plus qu'une question d'argent !

Est-ce que l'**argent** est un sujet qui vous préoccupe? Êtes-vous stressé par rapport à vos **dettes**? Avez-vous de la misère à arrondir les fins de mois?

Vous n'avez pas fait votre **déclaration de revenus** et ne recevez pas les bénéfiques auxquels vous avez droit? Si vous avez répondu dans l'affirmative à une de ces questions, cette conférence est pour vous. À EBO, on vous offre une oreille attentive, dans le respect de la personne pour vous accompagner dans vos démarches et vous sensibiliser sur vos droits en tant que consommateur.

Conférencière: **Gynette Moise**

Conseillère budgétaire EBO

Vendredi 15 mars

10 h à 11 h

CODE: 5 4 8 5 8 5 #

Mieux vaut prévenir que guérir, même en finance...

L'abus financier par **fraude et escroquerie** est une source d'inquiétude croissante au Canada, en fait, c'est le type de maltraitance le plus répandu chez les personnes âgées. Joignez-vous à nous et apprenez quelques petits trucs pour protéger votre information personnelle et éviter d'être la victime d'un cybercrime.

Conférencière: **Stéphanie Cadieux**

Consultante régionale de l'Est

Mardi 26 mars

10 h à 11 h

CODE: 8 3 9 7 1 1 #



Maltraitance des personnes âgées Ontario
Arrêtez les mauvais traitements - Restaurez le respect



BIEN VIEILLIR

Le vieillissement normal... qu'est-ce que ça veut dire?

Qu'on le désire ou non, vieillir fait partie de notre cheminement de vie. Lors de cet entretien, nous discuterons de la notion du vieillissement normal, de notre peur de vieillir, des mythes et réalités qui entourent ce sujet et des manières de promouvoir une vie saine et le bien-être à tout âge.

Conférencière:

Josée Desbiens

Ergothérapeute

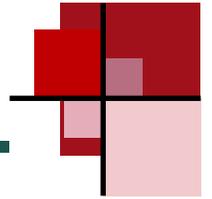
et conseillère en ressources psychogériatriques avec les Services communautaires de gérontopsychiatrie d'Ottawa

Vendredi 22 mars

10 h à 11 h

CODE: 5 5 1 5 5 1 #





Le Centre des services communautaires Vanier (CSCV) est un organisme à but non lucratif qui est composé d'employés, d'un conseil d'administration et de bénévoles. Le CSCV offre des programmes de services sociaux et de santé à la population de Vanier et ses environs.

Services juridiques



Centre des services communautaires Vanier

Vanier Community Service Centre

Mardi 8 janvier

Services d'Aide juridique Ontario Les cliniques juridiques existent depuis les années 70, d'abord à Toronto puis partout en province, pourtant plusieurs personnes ne les connaissent pas ou mal. Que font ces cliniques juridiques et à quoi servent-elles? Pourquoi notre système d'aide juridique est envié partout dans le monde? Mais quelles sont ses failles? Comment les aînés peuvent-ils bénéficier de ces services?

Mardi 5 février

Les testaments : mythes et réalités Est-ce encore utile ou pertinent de faire son testament en 2018 alors que la technologie permet d'autres possibilités? Si j'ai peu ou pas d'argent pourquoi avoir un testament? Qu'arrive-t-il si je meurs sans testament?

Mardi 5 mars

Les procurations ou mandats d'inaptitude Si je possède un testament, ai-je vraiment besoin d'une procuration? Quelles sont les différents types de procuration? À quoi servent-elles? Comment se protéger contre l'abus possible d'un fondé de pouvoir malhonnête? Comment éviter les disputes familiales en lien avec les procurations?

Mardi 2 avril

Les droits des locataires Est-ce que les droits des aînés sont différents des droits des autres locataires? À qui la Loi sur la location à usage d'habitation s'applique-t-elle? Quels sont les responsabilités et les droits principaux des locataires? Comment faire valoir ses droits?

Conférencier: **René Guitard**, Directeur de la Clinique juridique francophone de l'Est d'Ottawa
10 h à 11 h

CODE: 1 7 7 1 7 5 #

L'accessibilité avec OC et Para Transpo

Le transport en commun profite à toute la collectivité, parce qu'il permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre, la congestion routière et la nécessité de construire de nouvelles routes.



Quels sont les récents changements apportés aux services de transport en commun d'Ottawa et des environs? Vous avez des questions pour notre conférencier? Voici l'occasion de les poser.

Conférencier:

Service à la clientèle d'OC Transpo

Mardi 9 avril

10 h à 11 h

CODE: 3 5 1 5 1 3 #

Régime de pension et sécurité de la vieillesse



Le **Régime de pension du Canada** a pour but d'assurer aux cotisants et à leur famille un remplacement partiel de leur revenu en cas de retraite, d'invalidité ou de décès. Le programme de la **Sécurité de la vieillesse** est le régime de retraite le plus important du gouvernement du Canada. Il est financé à même les recettes générales du gouvernement, ce qui signifie que vous n'y cotisez pas directement. Ce programme repose sur des critères de résidence différents de ceux du Régime de pensions du Canada et met l'accent sur un revenu minimum garanti pour les personnes âgées à faible revenu. Apprenez-en plus sur ces deux sources de revenus à la retraite.

Conférencière: **Ophelia Oyabi-M'Vous**

Spécialiste de services aux citoyens

Vendredi 12 avril

10 h à 11 h

CODE: 7 1 2 7 1 3 #

Connaissez-vous la Maison Marie-Louise?

La Maison Marie-Louise est une maison de quartier francophone reconnue pour son engagement dans l'épanouissement des foyers de Vanier et dans la création d'un vivre ensemble harmonieux. Par son accueil et ses activités, elle soutient et outille les foyers dans leur cheminement. Fondée sur des valeurs d'authenticité, de bienveillance et de dignité, la Maison Marie-Louise est un milieu sûr qui offre un environnement chaleureux, compatissant et sans jugement, où chaque personne est vue, entendue et valorisée.



Conférencière:

Ginette Gratton

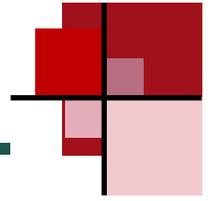
Directrice générale

Mardi 30 avril

10 h à 11 h

CODE: 4 4 3 2 9 0 #

SPECTACLE



Le Père Garneau nous raconte...



Le Père Garneau, originaire de l'Abitibi et du Témiskaming ontarien, est l'un des conteurs les plus en demande de la grande région d'Ottawa. Ayant un répertoire à n'en plus finir, ses contes proviennent en partie de son ancêtre Théophile Garneau, de l'histoire de sa famille, colons arrivés en Abitibi tôt après la « grande répression » ou le résultat de son infatigable imagination, concoctés afin d'amuser ses petits-enfants.

Conférencier: **Claude Garneau**

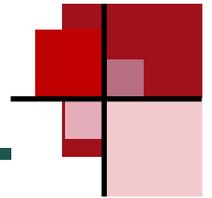
Conteur, animateur et auteur

Vendredi 19 avril

10 h à 11 h

CODE: 6 9 3 6 2 5 #

HISTOIRE



Écoutez une page d'histoire de la région

Mardi 22 janvier

Les allumettières En 1919, deux cents jeunes filles de Hull écrivaient une page importante de l'histoire ouvrière et de l'histoire des femmes. Celles qu'on appelait alors les faiseuses d'allumettes et qui travaillaient dans des conditions inhumaines vont réussir, après une lutte épique contre la E.B Eddy, à créer le premier syndicat féminin au Canada. Leur histoire mérite d'être racontée.



Mardi 23 avril

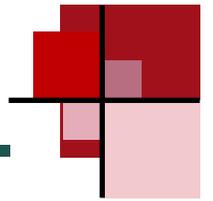
Le grand feu de 1900 En avril 1900, les quartiers ouvriers de Hull et d'Ottawa sont rasés en quelques heures par un gigantesque incendie. Parties de l'Île de Hull, les flammes vont traverser la rivière et consumer les maisons des Plaines Lebreton. Comment expliquer une telle catastrophe et quelles en ont été les conséquences?

Conférencier: **Roger Blanchette**

Historien et auteur

10 h à 11 h

CODE: 9 5 4 6 0 5 #



L'école Guigues d'hier à aujourd'hui



L'année 2004 a marqué un événement particulier : le 100e anniversaire de l'école Guigues située au 159 de la rue Murray à Ottawa, maintenant le Centre de services Guigues. Les lieux renferment le souvenir de la première vocation du bâtiment et des luttes pour conserver la langue et la culture française en Ontario.

Conférencier:

Roger Régimbal

Vendredi 5 avril

10 h à 11 h

CODE: 2 8 7 3 1 6 #



Enfants de la guerre

Cette conférence décrit de façon succincte les problèmes auxquels les enfants doivent faire face durant un conflit armé. En l'occurrence, pour moi durant la dernière guerre mondiale, avec la faim, la soif, le froid, les maladies, la peur de la mort, dans les bombardements et les rafles. À tout instant nous pouvions être tués pour de multiples raisons. Aussi un voyage en Allemagne, chez l'ennemi, qui me fut pourtant très bénéfique et qui m'a sans doute sauvé la vie.

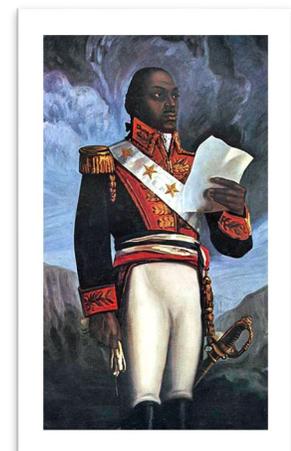
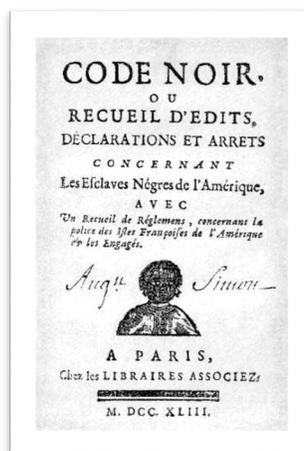
Conférencier: **Claude Swolfs**

Mardi 29 janvier

10 h à 11 h

CODE: 3 9 3 4 5 8 #

Février, mois de l'histoire des noirs



Le code noir et Toussaint Louverture ont marqué l'histoire d'Haïti. Découvrez comment avec notre ami Max.

Conférencier: **Jean-Marie Leroy**

Vendredi 8 février

10 h à 11 h

CODE: 5 2 1 7 1 9 #

RETRAITE EN ACTION



Les conférences offertes par Retraite en Action ont lieu à **chaque jeudi à 10 h du 10 janvier au 25 avril**.
Merci pour toutes ces belles présentations!

10 janvier — **La fête des Rois**

Venez découvrir les origines lointaines de la fête des Rois ou de l'Épiphanie qui était, autrefois, une journée très importante au Canada français et qui marquait officiellement la fin de la période des Fêtes.

21 février — **Les croix de chemin**

Un patrimoine religieux et culturel à ne pas oublier.

14 mars — **Les femmes à l'université d'Ottawa**

L'histoire des femmes à l'université d'Ottawa, de la buanderie à la chancellerie.

Conférencier : **Michel Prévost**, D.U., président de la Société d'histoire de l'Outaouais

CODE: 1 8 4 9 3 6 #

17 janvier — **Expérience de ma vie outre-mer**

Ayant vécu 16 ans outre-mer avec son conjoint et ses 4 enfants, dont un est né en Inde, Diane en a à vous conter! Soyez au rendez-vous pour entendre ses histoires de serpents, de rats, d'assassinats et bien d'autres.

25 avril — **Chronique Jazz**

Diane anime l'émission Mélojazz à l'antenne d'Unique FM, ici même à Ottawa, au 94,5. Elle vous présentera ses coups de cœur!

Conférencière : **Diane Laflamme-Millette**, enseignante et animatrice

CODE: 4 4 8 1 3 3 #

24 janvier — **L'Iran**

La Perse a toujours séduit les voyageurs et demeure une destination d'un intérêt culturel et humain de premier plan dont les échos des civilisations anciennes résonnent à travers les siècles. À entendre absolument!

18 avril — **La Corée du Nord**

Envers et contre tous nous avons osé visiter la République populaire de la Corée du Nord, dirigée par la seule dynastie communiste de l'histoire.

Conférencière : **Louise Letarte**, voyageuse hors des sentiers battus

CODE: 7 6 0 2 3 5 #

31 janvier et 7 mars — **Café littéraire** : Elles vous feront découvrir de nouveaux auteurs et elles vous partageront des impressions de lecture.

Conférencières : **Jacqueline McCulloch et Colette L'Espérance**, participantes au Café littéraire de Retraite en Action

CODE: 2 3 5 8 5 2 #

7 février — Muséoparc Vanier

Un trésor patrimonial dans le parc Richelieu à Ottawa.

Conférencière : **Aurélie Marier**, directrice du marketing et des communications au Muséoparc Vanier

CODE: 9 9 3 4 3 9 #



14 février — Prévention des chutes

Quelles sont les causes des chutes et comment les prévenir.

21 mars — L'activité physique et les aînés

Quels sont ses bienfaits et quelles activités physiques pratiquer.

Conférencière : **Danielle Proulx-Laniel**, enseignante en éducation physique et intervenante en santé communautaire auprès des aînés

CODE: 1 6 6 1 2 4 #

28 février — Contribution exceptionnelle par des femmes exceptionnelles

Pour souligner la Journée internationale des femmes 2019, nous vous proposons une conférence au sujet de femmes exceptionnelles qui ont contribué de façon marquante à l'avancement des femmes en Occident, et tout particulièrement au Canada.

Conférencière : **Huguette Van Bergen**, membre de Retraite en Action

CODE: 4 4 0 2 0 2 #

28 mars — Des mots, des mots et des mots!

On vous raconte une histoire, des poèmes, des menteries drôles et merveilleuses. Venez les écouter!

Conférenciers : Des participants du club Les beaux-parleurs de Retraite en Action

CODE: 7 2 3 2 0 5 #

4 avril — La politique canadienne

Quels seront les enjeux de la prochaine campagne électorale fédérale?

Conférencière : **Geneviève Tellier**, professeure titulaire à l'école d'études politiques de l'université d'Ottawa

CODE: 5 5 9 8 4 5 #

11 avril — L'aide médicale à mourir

Cette présentation consiste en un aperçu de la planification préalable des soins et des demandes médicales anticipées. Elle est suivie d'un exposé sur la loi fédérale de juin 2016 (C-14) qui a rendu légale l'aide médicale à mourir. Un résumé des défis que pose l'accès à cette aide médicale.

Conférencier : Un bénévole de la section d'Ottawa de Dying With Dignity Canada

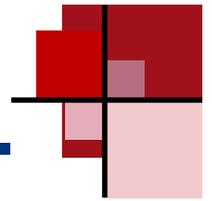
CODE: 8 7 0 6 4 1 #

Anne-Marie Laurendeau — Directrice générale : 613-860-1099 poste 1 —

amlaurendeau@retraiteenaction.ca

Chantal Richer — Coordonnatrice de la programmation : 613-860-1099 poste 2 —

chantalisa@retraiteenaction.ca



Jeux, blagues et devinettes

Vous aimez la compétition? Soyez assuré qu'il n'est pas nécessaire de gagner pour s'amuser! Testez vos connaissances et relevez des défis en jouant à des jeux entre amis.

15 janvier
12 février
5 mars
9 avril
14 h à 14 h 30
CODE:
1 9 7 0 4 3 #

C'est quoi ta toune?

Vous avez une demande spéciale? Vous aimeriez entendre une chanson de votre jeunesse? Voilà votre chance! Donnez-nous un titre, un nom d'artiste et nous essaierons de vous la faire entendre!

22 janvier
19 février
19 mars
23 avril
14 h à 14 h 30
CODE:
6 2 5 5 6 1 #



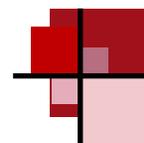
Anniversaires du mois



Joignez-vous à nous pour célébrer les anniversaires du mois de nos amis, vedettes et événements. Quel sera le gâteau du mois?

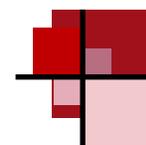
29 janvier
26 février
26 mars
30 avril
14 h à 14 h 30
CODE:
8 6 0 6 1 6 #

Janvier 2019



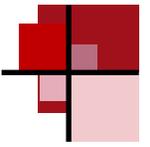
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3	4 Société Alzheimer La maladie cognitive Caroline Brazeau 10 h à 11 h
7	8 Services juridiques Aide juridique René Guitard 10 h à 11 h Info-Santé Zona 14 h à 14 h 30	9	10 Retraite en Action La fête des Rois Michel Prévost 10 h à 11 h	11 Société Alzheimer Les changements du cerveau Caroline Brazeau 10 h à 11 h
14	15 Quatre clés pour bien vieillir Suzanne Bernard 10 h à 11 h Jeux — 14h à 14h30	16	17 Retraite en Action Expérience de ma vie outre-mer Diane Laflamme-Millette 10 h à 11 h	18 Société Alzheimer Se préparer d'avance Caroline Brazeau 10 h à 11 h
21	22 Les allumettières Roger Blanchette 10 h à 11 h C'est quoi ta toune? 14h à 14h30	23	24 Retraite en Action L'Iran Louise Letarte 10 h à 11 h	25 Société Alzheimer Le cercle de soutien Caroline Brazeau 10 h à 11 h
28	29 Enfants de la guerre Claude Swolfs 10 h à 11 h Anniversaires 14 h à 14 h 30	30	31 Retraite en Action Café littéraire Jacqueline McCulloch 10 h à 11 h	

Février 2019



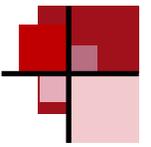
Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi
				1 Premiers soins de base Annie Grégoire 10 h à 11 h
4	5 Services juridiques Les testaments René Guitard 10 h à 11 h Info-Santé Pancréas 14 h à 14 h 30	6	7 Retraite en Action Le muséoparc de Vanier Aurélie Marier 10 h à 11 h	8 Mois de l'histoire des noirs Jean-Marie Leroy 10 h à 11 h
11	12 La Société canadienne de l'ouïe Doris Brownlee 10 h à 11 h Jeux — 14h à 14h30	13	14 Retraite en Action Prévention des chutes Danielle Proulx-Laniel 10 h à 11 h	15 Le cannabis Jean Brisson 10 h à 11 h
18	19 Les bienfaits du cannabis Claude Swolfs 10 h à 11 h C'est quoi ta toune? 14h à 14h30	20	21 Retraite en Action Les croix de chemin Michel Prévost 10 h à 11 h	22 Le 211 Michel Fournier 10 h à 11 h
25	26 À quoi servent les rêves? Nicole Gratton 10 h à 11 h Anniversaires 14 h à 14 h 30	27	28 Retraite en Action Femmes exceptionnelles Huguette Van Bergen 10 h à 11 h	

Mars 2019



Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi
				1 Nutrition Viellir en santé Maylinda Bernard-Hovington 10 h à 11 h
4	5 Services juridiques Procurations et mandats René Guitard 10 h à 11 h Jeux — 14h à 14h30	6	7 Retraite en Action Café littéraire Colette L'Espérance 10 h à 11 h	8 Voyage: l'Indonésie Jean-Marie Leroy 10 h à 11 h
11	12 Info-Santé Hépatite C 10 h à 11 h	13	14 Retraite en Action Les femmes à l'université d'Ottawa Michel Prévost 10 h à 11 h	15 EBO - Finance et impôts Gynette Moise 10 h à 11 h
18	19 Anxiété et dépression Sébastien Grenier 10 h à 11 h C'est quoi ta toune? 14h à 14h30	20	21 Retraite en Action L'activité physique et les aînés Danielle Proulx-Laniel 10 h à 11 h	22 Viellir : mythes et réalités Josée Desbiens 10 h à 11 h
25	26 Fraudes et escroqueries Stéphanie Cadieux 10 h à 11 h Anniversaires 14 h à 14 h 30	27	28 Retraite en Action Des mots, des mots et des mots Les beaux-parleurs 10 h à 11 h	29 Nutrition Superaliments Maylinda Bernard-Hovington 10 h à 11 h

Avril 2019



Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi
1	2 Services juridiques Les droits des locataires René Guitard 10 h à 11 h	3	4 Retraite en Action La politique canadienne Geneviève Tellier 10 h à 11 h	5 École Guigues Roger Régimbal 10 h à 11 h
8	9 OCTranspo et ParaTranspo Service à la clientèle 10 h à 11 h Jeux — 14h à 14h30	10	11 Retraite en Action L'aide médicale à mourir Dying With Dignity 10 h à 11 h	12 Régime de pension Ophelia Oyabi-M'Vous 10 h à 11 h
15	16 Info-Santé Méditation 10 h à 11 h	17	18 Retraite en Action La Corée du Nord Louise Letarte 10 h à 11 h	19 Contes Père Garneau 10 h à 11 h
22	23 Le grand feu de 1900 Roger Blanchette 10 h à 11 h C'est quoi ta toune? 14h à 14h30	24	25 Retraite en Action Chronique Jazz Diane Laflamme-Millette 10 h à 11 h	26 Nutrition Maladie chronique Maylinda Bernard-Hovington 10 h à 11 h
29	30 Maison Marie-Louise Ginette Gratton 10 h à 11 h Anniversaires 14 h à 14 h 30			

Centre de services Guigues

Devenez bénévole pour Mon centre à distance!

- Partagez vos talents et vos connaissances sur des sujets qui vous intéressent.
- Partagez vos souvenirs de voyages.
- Aidez avec la recherche pour nos programmes maisons.
- Animez un programme!

Plusieurs options s'offrent à vous!

- Faites du bénévolat en personne au Centre de services Guigues ou encore au téléphone ou par internet de la maison.

Programme d'activités sociales et récréatives

- On jase** : Conférences, artisanat, club de cartes, théâtre...
- On bouge** : Exercices, yoga, danse en ligne, zumba...
- On sort** : Sorties, dîners thématiques, événements spéciaux...
- On apprend** : Cours divers et ateliers

Programme de jour

- Activités adaptées aux personnes en perte d'autonomie (du lundi au jeudi)
- Activités réservées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée (le vendredi)

Transport

- Rendez-vous médicaux
 - Transport non-urgent
 - Programme de jour
- Toutes les demandes doivent être faites 5 jours ouvrables avant le rendez-vous.

Soutien communautaire

- Épicerie-bus
- Clinique de soins des pieds
- Clinique d'impôts
- Sorties santé : Dîner sur invitation

Soutien palliatif

- Groupe de deuil
- Groupe d'épanouissement
- Accompagnement aux personnes en fin de vie

Soutien et services à domicile

- Télé-jase
- Télé-bonjour
- Visites amicales

Bénévolat

Vous avez quelques heures par semaine à donner? Vous voulez sortir de la maison et rencontrer d'autres gens? Joignez-vous à notre équipe de bénévoles.



Pour plus d'informations

Centre de services Guigues
159, rue Murray
Ottawa ON K1N 5M7
613-241-1266
reception@centresg.ca
www.centresg.ca