

MON CENTRE À DISTANCE



Août 2020



Mon Centre à distance - GRATUIT

Un programme **gratuit** qui comprend des activités, **de jour comme de soir**, 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

Audrey-Anne Pâquet : 613-860-1099, poste 7, ou audrey-anne@retraiteenaction.ca

Éric Marcotte : 613-241-1266, poste 437, ou 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 poursuivent au mois d'août pour continuer de vous faire vivre un été mémorable ?

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



Août 2020



Votre calendrier d'activités au cours de la journée et en soirée

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 CONGÉ 	4 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire	5 11 h Matinée active 14 h Café jasette 18 h 30 Avant d'aller dormir	6 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	7 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
10 14 h Café jasette 18 h 30 La culture s'invite chez vous	11 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire 18 h 30 Feu de camp virtuel avec chansonnier	12 11 h Matinée active 14 h Café jasette 18 h 30 L'histoire de	13 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	14 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
17 14 h Café jasette 18 h 30 La culture s'invite chez vous	18 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire 18 h 30 Feu de camp virtuel avec chansonnier	19 11 h Matinée active 14 h Café jasette 18 h 30 Avant d'aller dormir	20 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	21 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
24 14 h Café jasette 18 h 30 La culture s'invite chez vous	25 11 h Entrez dans le jeu 14 h Faire et ne pas faire 18 h 30 Feu de camp virtuel avec chansonnier	26 11 h Matinée active 14 h Café jasette 18 h 30 L'histoire de	27 11 h Musique du monde 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour	28 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
31 14 h Café jasette 18 h 30 La culture s'invite chez vous				

MON CENTRE À DISTANCE



Août 2020



Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Mardi 4 août	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : « Scattergories »
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Choisir la couleur de peinture (chambre et salon)
Mercredi 5 août	11 h à 12 h	Matinée active : Exercices sur chaise
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Est-ce qu'on hérite d'un caractère?
	18 h 30 à 19 h 30	Avant d'aller dormir : Bonnes habitudes à adopter pour un sommeil réparateur
Jeudi 6 août	11 h à 12 h	Musique du monde : Découvrez la chanteuse Fairuz du Liban
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Claude Swolfs : Histoire de la langue française Facile comme bonjour : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 7 août	11 h à 12 h	Un voyage entre nous : L'Europe en sac à dos
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Après-midi hawaïen (Habillage pour l'occasion et musique...N'oubliez pas votre cocktail)
Lundi 10 août	11 h à 11 h 45	Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Mieux comprendre votre horoscope
	18 h 30 à 19 h 30	La culture s'invite chez vous : Suggestions de lecture
Mardi 11 août	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Qui suis-je?
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Comment magasiner en vue d'un voyage
	18 h 30 à 19 h 30	Feu de camp virtuel avec un chansonnier
Mercredi 12 août	11 h à 12 h	Matinée active : Exercices sur chaise
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Prendre une décision (facile ou difficile)
	18 h 30 à 19 h 30	L'histoire du cinéma
Jeudi 13 août	11 h à 12 h	Musique du monde : Découvrez le chanteur Olivier Mtukudzi du Zimbabwe
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Suzan Richards : Atelier de danse afro-antillaise Facile comme bonjour : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette de notre chef Oscar
Vendredi 14 août	11 h à 12 h	Un voyage entre nous : Histoire de la Belgique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Collectionneur, est-ce que vous l'êtes?

Parlez-en à
vos amis !

MON CENTRE À DISTANCE



Août 2020



Date	Heure	Description des activités (GRATUITES)
Lundi 17 août	11 h à 11 h 45	Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Sensation de la mort imminente!
	18 h 30 à 19 h 30	La culture s'invite chez vous : Documentaire et discussion
Mardi 18 août	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Trivia Musique
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Dressez une table pour toute occasion (idées et suggestions)
	18 h 30 à 19 h 30	Feu de camp virtuel avec un chansonnier
Mercredi 19 août	11 h à 12 h	Matinée active : Exercices sur chaise
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Journée mondiale de la photographie
	18 h 30 à 19 h 30	Avant d'aller dormir : La sexualité chez les aînés - Conférence d'Isabelle Wallach, professeure au département de sexologie à l'Université du Québec à Montréal
Jeudi 20 août	11 h à 12 h	Musique du monde : Découvrez la musique indienne
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Claude Swolfs : Histoire de l'art (Trecento) Facile comme bonjour : Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 21 août	11 h à 12 h	Un voyage entre nous : Les Pyrénées
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Mariage entre personnes de nationalité différente – votre avis
Lundi 24 août	11 h à 11 h 45	Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)
	14 h à 15 h 30	Café jasette : La concentration, qu'en pensez-vous ?
	18 h 30 à 19 h 30	La culture s'invite chez vous : Musée virtuel
Mardi 25 août	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Vrai ou faux? Culture générale
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Rencontre d'une personne de nationalité différente
	18 h 30 à 19 h 30	Feu de camp virtuel avec un chansonnier
Mercredi 26 août	11 h à 12 h	Matinée active : Exercices sur chaise
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Médecines naturelles, qu'en pensez-vous ?
	18 h 30 à 19 h 30	L'histoire des femmes célèbres
Jeudi 27 août	11 h à 12 h	Musique du monde : Découvrez le chanteur Demis Roussos de la Grèce
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Suzan Richards : Atelier de danse afro-antillaise Facile comme bonjour : Capsule vidéo d'une bonne recette sur Facebook
Vendredi 28 août	11 h à 12 h	Un voyage entre nous : Bruxelles
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Signification des rêves
Lundi 31 août	11 h à 11 h 45	Aide technique pour téléconférences sur Zoom (sur r.-v.)
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Anecdotes de voyages!
	18 h 30 à 19 h 30	La culture s'invite chez vous : Spectacle de cirque virtuel et discussion