

Mon Centre à distance - GRATUIT

Un programme **gratuit** qui comprend des activités 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 : latifa@retraiteenaction.ca

Julie Parent : 613-241-1266, poste 458 : jparent@mri.ca

Vous recevrez un courriel et/ou un appel téléphonique vous donnant l'information nécessaire pour vous brancher en vue de participer à l'activité.

NOUVEAUTÉ !!!! Activités en soirée : Voir le calendrier *Mon Centre à distance en soirée*

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

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

Canada

Aide aux Aînés Canada

âge = compétences



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Fête du Canada 	2 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	3 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
6 11 h Initiation aux téléconférences 14 h Café jasette 	7 11 h Jeux de mémoire 14 h Faire et ne pas faire 	8 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	9 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	10 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
13 11 h Initiation aux téléconférences 14 h Café jasette 	14 11 h Jeux de mémoire 14 h Faire et ne pas faire 	15 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	16 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	17 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
20 11 h Initiation aux téléconférences 14 h Café jasette 	21 11 h Jeux de mémoire 14 h Faire et ne pas faire 	22 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	23 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	24 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette
27 11 h Initiation aux téléconférences 14 h Café jasette 	28 11 h Jeux de mémoire 14 h Faire et ne pas faire 	29 14 h Café jasette 	30 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	31 11 h Voyage entre nous 14 h Café jasette

Date	Heure	Description des activités (GRATUIT)
Jeudi 2 juillet	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h	À l'écoute de Claude Swolfs - L'histoire des meubles Facile comme bonjour - Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 3 juillet	11 h à 12 h	Un voyage entre nous - L'Espagne
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Quitter sa maison ou son condo pour vivre en résidence
Lundi 6 juillet	11 h à 11 h 45	Initiation aux téléconférences
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Garder une vie sociale active. Comment?
Mardi 7 juillet	11 h à 12 h	Jeux de mémoire variés
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire - Premier rendez-vous amoureux !
Mercredi 8 juillet	11 h à 12 h	Danse Groove - Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Êtes-vous capable de dire non?
Jeudi 9 juillet	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h	À l'écoute de M. Brisson - L'histoire et le centenaire de la pharmacie Brisson Facile comme bonjour - Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette de l'Italie de notre chef Oscar
Vendredi 10 juillet	11 h à 12 h	Un voyage entre nous - La Tunisie
	14 h à 15 h 30	Café jasette : La COVID-19 et le confinement, votre avis après quelques mois!
Lundi 13 juillet	11 h à 11 h 45	Initiation aux téléconférences
	14 h à 15 h 30	Café jasette : L'effet pleine lune. Mythe ou réalité?
Mardi 14 juillet	11 h à 12 h	Jeux de mémoire variés
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire - Offrir un cadeau
Mercredi 15 juillet	11 h à 12 h	Danse Groove - Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : À quel point la tenue vestimentaire influence-t-elle notre jugement?
Jeudi 16 juillet	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h	À l'écoute de Linda Leclerc – Le yoga du rire Facile comme bonjour - Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 17 juillet	11 h à 12 h	Un voyage entre nous - La République dominicaine
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Comment expliquer l'expression ou l'illusion « du déjà-vu »?
Lundi 20 juillet	11 h à 11 h 45	Initiation aux téléconférences
	14 h à 15 h 30	Café jasette : On mange la chair des animaux tout en aimant ceux-ci!
Mardi 21 juillet	11 h à 12 h	Jeux de mémoire variés
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Magasiner pour refaire sa garde-robe.
Mercredi 22 juillet	11 h à 12 h	Danse Groove - Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Intuition, pressentiment? Qu'en pensez-vous?
Jeudi 23 juillet	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h	À l'écoute de Line Marie Goulet de Revenu Canada - Mieux comprendre la gestion de vos impôts avec les ressources Covid-19. Facile comme bonjour - Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 24 juillet	11 h à 12 h	Un voyage entre nous - Le Sénégal
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Demander pardon, s'excuser, est-ce facile?
Lundi 27 juillet	11 h à 11 h 45	Initiation aux téléconférences
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Le toucher, le contact tactile selon les cultures!
Mardi 28 juillet	11 h à 12 h	Jeux de mémoire variés
	14 h à 15 h	Faire et ne pas faire : Inviter des amis chez soi pour la première fois.
Mercredi 29 juillet	14 h à 15 h 30	Café jasette : La sieste, est-ce que c'est bon pour la santé?
Jeudi 30 juillet	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h	À l'écoute de Claude Swolfs - Histoire de l'architecture Facile comme bonjour - Sur Facebook, capsule vidéo d'une bonne recette
Vendredi 31 juillet	11 h à 12 h	Un voyage entre nous - La France
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Optimiste ou pessimiste?