

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 les informations nécessaires pour vous brancher en vue de participer à l'activité.

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



Aide aux Aînés Canada

âge = compétences



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 14 h Café jasette 	2 14 h Soins naturels 	3 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	4 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	5 14 h Café jasette
8 14 h Café jasette 	9 14 h Soins naturels 	10 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	11 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	12 14 h Café jasette
15 14 h Café jasette 	16 14 h Soins naturels 	17 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	18 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	19 14 h Café jasette
22 14 h Café jasette 	23 14 h Soins naturels 	24 11 h Danse Groove 14 h Café jasette 	25 11 h Club de chant 14 h À l'écoute de... Facile comme bonjour 	26 14 h Café jasette
29 14 h Café jasette 	30 14 h Soins naturels 			

Date	Heure	Description des activités (GRATUIT)
Lundi 1 ^{er} juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Journée mondiale des parents
Mardi 2 juin	14 h à 15 h	Soins naturels : Mieux congeler vos légumes et fruits
Mercredi 3 juin	11 h à 12 h	Danse Groove : Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Serions-nous plus heureux si nous étions immortels?
Jeudi 4 juin	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Claude Swolfs - Le chocolat belge Facile comme bonjour : Capsule vidéo d'une bonne recette sur Facebook
Vendredi 5 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Journée mondiale de l'environnement et un jeu-questionnaire
Lundi 8 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Hommage à une personne bien chère dans ma vie
Mardi 9 juin	14 h à 15 h	Soins naturels : Mettre en valeur les accessoires de la mode (bijoux, sac à main, foulard)
Mercredi 10 juin	11 h à 12 h	Danse Groove : Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Restaurants et endroits préférés
Jeudi 11 juin	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Claude Swolfs - Des endives « à la belge » Facile comme bonjour : Capsule vidéo d'une bonne recette du Sénégal de notre chef Oscar sur Facebook
Vendredi 12 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Y a-t-il un âge pour tomber amoureux?
Lundi 15 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Ondes et énergie positives
Mardi 16 juin	14 h à 15 h	Soins naturels : Bienfaits des épices (santé et goût)
Mercredi 17 juin	11 h à 12 h	Danse Groove : Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Le voisinage! Qu'en pensez-vous?
Jeudi 18 juin	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Jacklyn Villeneuve, diététiste. Thème de l'atelier : Bien s'alimenter sans se ruiner Facile comme bonjour : Capsule vidéo d'une bonne recette sur Facebook
Vendredi 19 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Traditions et coutumes? Votre avis?
Lundi 22 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Le meilleur spectacle auquel j'ai assisté?
Mardi 23 juin	14 h à 15 h	Soins naturels : Un nouveau look ou style? Comment le réaliser?
Mercredi 24 juin	11 h à 12 h	Danse Groove : Danser au rythme de la musique
	14 h à 15 h 30	Café jasette : Avez-vous des goûts dispendieux?
Jeudi 25 juin	11 h à 12 h	Club de chant
	14 h à 15 h 30	À l'écoute de Claude Swolfs - Des enfants de la guerre Facile comme bonjour : Capsule vidéo d'une bonne recette sur Facebook
Vendredi 26 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Je préfère la vie de la campagne ou de la ville?
Lundi 29 juin	14 h à 15 h 30	Café jasette : Bec salé ou sucré... ou simplement une question de goût?
Mardi 30 juin	14 h à 15 h	Soins naturels : Pour prévenir les coups de soleil et pour adoucir/soigner leurs effets.