

VOICI NOTRE ÉQUIPE :

Direction – services aux personnes âgées :

Michel Tremblay, mtremblay@mri.ca, 613-293-6291

Coordination :

Véronique Robert-Marcil, vrobert@mri.ca, 613-241-1266, poste 457

Conseillères :

Nathalie Guilbeault : nguibeault@mri.ca, 613-241-1266, poste 456

Théonille Mukabarasi, tmukabarasi@mri.ca, 613-241-1266, poste 437

Léna Nitunga, lnitunga@mri.ca, 613-241-1266, poste 458

Julie Parent, jparent@mri.ca, 613-241-1266, poste 439

Tiffany Walsh, twalsh@mri.ca, 613-241-1266, poste 464

Agente de programmation de Retraite en Action :

Latifa Doudech, latifa@retraiteenaction.ca, 343-996-5917

Réception :

Reception-csg@mri.ca, 613-241-1266

Services de transport - chauffeurs :

Anthony Deschamps

Jean-Claude Ndayikengurukiye

Riad Rihane

Chef cuisinier :

Oscar Parravicino

Entretien ménager

Éric Francoeur

Merci à nos bailleurs de fonds:



Programmation d'hiver Janvier–mars 2021



*Programmes et services offerts aux
aînés francophones de la région d'Ottawa*



**159, rue Murray
Ottawa (Ontario)
K1N 5M7
613-241-1266
latifa@retraiteenaction.ca**





MOT DE BIENVENUE

À tous nos clientes et clients, nos bénévoles et nos partenaires,

Ça y est, enfin! L'année 2021 est à nos portes et avec elle la promesse de jours meilleurs grâce au fameux vaccin pour se débarrasser de la fichue pandémie de la COVID-19 qui nous a assaillis avec force pendant presque toute l'année 2020. Nous avons dû nous confiner, respecter une panoplie de nouvelles règles sanitaires comme la distanciation sociale, le lavage fréquent des mains et le port du masque... et nous adapter à de nouvelles façons d'interagir avec nos familles et nos amies et amis.

Au nom de tous les membres du personnel de Montfort Renaissance et de Retraite en Action, permettez-moi de vous offrir nos meilleurs vœux pour l'année 2021. Nous vous souhaitons de la santé, de la joie et surtout de pouvoir reprendre une vie sociale plus agréable.

En collaboration avec notre partenaire Retraite en Action, nous avons préparé une édition trimestrielle de nos activités et de nos services. Vous trouverez la programmation de Mon Centre à distance (gratuit), d'activités sociales sur les lieux et des services de soutien communautaire accessibles. Nous avons pris toute sorte de mesures sanitaires pour assurer la sécurité de tous et éviter la propagation de la COVID-19.

Au cours de la dernière année, plusieurs membres du personnel nous ont quittés et d'autres se sont joints à nous. Vous trouverez dans les pages suivantes une liste du personnel dédié aux programmes et services du Centre Guigues.

Nous avons tous hâte de vous accueillir dans le nouveau Guigues. Au cours de la dernière année, nous avons complété la rénovation des locaux et leur avons donné une bonne cure de jouvence.

N'hésitez pas à parler de nous et de Mon Centre à distance à vos amies et amis et encouragez-les à participer à nos activités. Vous pouvez toujours vous connecter par téléphone. Cependant, si vous n'avez pas de tablette ou d'ordinateur pour vous joindre à Mon Centre à distance, contactez-nous et ça nous fera plaisir de vous prêter une tablette. Ça vaut la peine d'essayer.

Au plaisir de vous revoir tous en 2021.

Au nom de toute l'équipe,

Jeanne-Hélène Tardivel

Directrice générale



MONTFORT RENAISSANCE

NOUS VENONS EN AIDE AUX PERSONNES QUI SONT VULNÉRABLES
DANS LES DOMAINES SUIVANTS :

SERVICES EN TOXICOMANIE



En plus du service d'accès au rétablissement, il en existe un qui réfère la clientèle vers les différents points de services en toxicomanie disponibles dans la région de Champlain (Ontario). Montfort Renaissance offre une gamme de services en gestion du sevrage et en stabilisation résidentielle. Ces services font partie de la période prétraitement afin d'appuyer les gens aux prises avec une dépendance dans leur cheminement vers le rétablissement.

SERVICES EN LOGEMENT



Les services de logement comprennent divers programmes qui visent principalement à offrir aux personnes susceptibles d'itinérance un logement, ainsi que les services de soutien dont elles ont besoin pour conserver ce logement et favoriser leur autonomie. Ces services sont offerts à des personnes vivant ou ayant vécu dans l'itinérance chronique, ainsi qu'à d'autres étant aux prises avec un problème de santé mentale ou de troubles concomitants.

SERVICES AUX AÎNÉS



Montfort Renaissance offre une vaste gamme de services en français pour les personnes âgées de la région d'Ottawa afin de leur permettre de demeurer le plus longtemps possible dans la communauté.

SERVICES EN SANTÉ MENTALE



Les programmes de réadaptation psychosociale et les services cliniques (PRPSC) sont centrés sur la personne, sa capacité d'auto-détermination et sur la croyance en son potentiel pour entreprendre un processus de rétablissement empreint d'espoir.

Occasions de faire du bénévolat

Aimeriez-vous faire une différence dans la vie de nos aînés?

Voici des possibilités qui s'offrent à vous!

TRANSPORT : Vous avez quelques heures par semaine pour accompagner et conduire une personne aînée à son rendez-vous médical? Le Centre rembourse 0,50 \$ le km.

CUISINE : Vous aimez cuisiner et vous avez du temps? Notre chef Oscar se fera un plaisir de vous recevoir dans sa cuisine!

PROGRAMME DE JOUR : Les bénévoles sont toujours les bienvenus pour accompagner les aînés dans les différentes activités.

PROGRAMME SOCIAL ET RÉCRÉATIF : Vous avez des talents artistiques que vous aimeriez partager comme le bricolage, le scrapbooking, le théâtre, la couture, le tricot, etc.? Nous aimerions que vous les partagiez avec nous.

TÉLÉ-BONJOUR – APPELS D'AMITIÉ ET SÉCURITÉ : Nous offrons des occasions de faire du bénévolat sous forme d'appels « Amitié et Sécurité », dans le but de s'assurer du bien-être des aînés francophones de la Ville d'Ottawa. Ces appels s'avèrent encore plus importants en ce temps de confinement et d'isolement social.



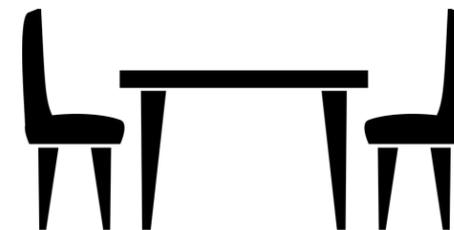
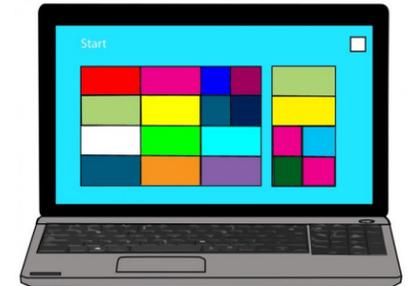
ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES



Mon Centre à distance

Activités en mode virtuel sur la
plateforme Zoom

Café jasette
Entrez dans le jeu
Danse Groove
C'est bon Cooking
Histoire de l'art
Ciné-club
Musique du monde
À la découverte de
Voyage entre nous



Activités en mode présentiel
au Centre de services Guigues

COURS DE COUTURE
COURS D'ESPAGNOL DÉBUTANT
COURS D'ESPAGNOL AVANCÉ
COURS D'ITALIEN DÉBUTANT



Au plaisir de vous rencontrer!



Protocole de la COVID-19

Nous tenons un registre des personnes qui sont présentes dans l'édifice afin de s'assurer qu'elles ne présentent pas de symptômes et de confirmer que leur auto-évaluation a été effectuée. Vous devez aussi indiquer l'heure de départ et apposer vos initiales.

N'oubliez pas de toujours maintenir la distanciation physique, de porter un couvre-visage et de vous laver les mains.

Auto-évaluation

Chaque jour, vous devez faire votre auto-évaluation pour savoir si vous devriez vous présenter au Centre de services Guigues.

Vérification de nouveaux symptômes ou une aggravation de ceux-ci;

Réponse à des questions telles que :

Au cours des 14 derniers jours, avez-vous été en contact physique proche avec une personne qui :

- avait une maladie respiratoire, souffrait d'une nouvelle toux ou d'une aggravation de celle-ci, avait de la fièvre ou présentait des difficultés respiratoires;
- revenait d'un séjour à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours;
- était un cas confirmé ou présumé de la COVID-19.



Au cours des 14 derniers jours, avez-vous voyagé à l'extérieur du Canada?

Si vous répondez NON à toutes les questions, vous avez un résultat négatif à l'auto-évaluation et vous pouvez entrer au Centre de services Guigues.

Activités en mode présentiel au Centre de services Guigues

Cours de couture	Lundi de 10 h à 12 h	Du 8 février au 29 mars	Coût : 40 \$
Cours d'italien (débutant)	Lundi de 13 h à 15 h	Du 11 janvier au 29 mars	Coût : 48 \$
Cours d'espagnol (débutant)	Mercredi de 10 h à 12 h	Du 13 janvier au 31 mars	Coût : 48 \$
Cours d'espagnol (avancé)	Mercredi de 13 h à 15 h	Du 13 janvier au 31 mars	Coût : 48 \$



STATIONNEMENT

Stationnement sur la rue : Si vous détenez un permis valide de stationnement accessible (PSA), vous pouvez vous stationner gratuitement sur la rue pour une période de 4 heures.

Cuisine du Chef Oscar – repas au Centre de services Guigues



La cuisine est ouverte du lundi au vendredi, entre 12 h et 13 h, pour y prendre un bon repas.

Repas complet : 8 \$ (soupe, plat principal, dessert, thé ou café)

Plat principal (seul) : 5 \$

Soupe ou dessert : 2 \$

Thé ou café : 1 \$

Repas congelés à emporter : 6 \$ - en vente à la réception

Cartes de repas pour 10 portions au prix de 9 portions :

Carte – repas complets : 70 \$

Carte – plats principaux : 45 \$

Carte – soupes : 18 \$

Carte – desserts : 18 \$



Consultations des membres

N'hésitez pas à partager votre opinion et faire vos commentaires au sujet des services et du personnel du Centre.



SÉANCE DE SOINS DES PIEDS



Pour vos pieds, vous pouvez obtenir des soins prodigués par des professionnels accrédités.

Les séances ont lieu chaque semaine aux dates suivantes :

6, 11, 18 et 26 janvier

1er, 9, 17 et 22 février

1er, 9, 15, 24 et 29 mars

Coût du service : 30 \$

Pour prendre rendez-vous, appelez-nous au 613-241-1266.

DÉCLARATIONS DE REVENUS - 2021

Le Centre de services Guigues fera une demande auprès du Programme communautaire de l'Agence du revenu du Canada pour obtenir des bénévoles en matière d'impôt.

Les dates seront communiquées dès que possible.

Si vous désirez prendre un rendez-vous ou obtenir d'autre d'information, communiquez avec nous au

613-241-1266.

MON CENTRE À DISTANCE



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.

Vous recevrez un courriel ou un appel téléphonique vous donnant les renseignements nécessaires pour vous brancher en vue de participer à l'activité.



Saviez-vous que les activités de Mon Centre à distance se poursuivraient en hiver (janvier-février-mars) afin de continuer à vous offrir une programmation adaptée, variée et sécuritaire.

Toute l'équipe de Mon Centre à distance se fera un plaisir de vous fournir le support nécessaire pour vous brancher.



VOS ACTIVITÉS D'HIVER VIRTUEL

L'histoire de l'art Avec Claude Swolfs

24 février	La préhistoire
3 mars	La Mésopotamie
10 mars	L'Égypte
17 mars	Les Minoens et les Mycéniens
24 mars	L'Art grec
31 mars	Les Étrusques

En exclusivité

Cours de cuisine virtuels Avec *C'est bon Cooking*

6 ateliers

14 h - 15 h 30



13 janvier	Les alliums : Vinaigrette à l'ail, marmelade d'oignons
20 janvier	Les fonds : Comment faire un fond de volaille et un fond de légumes
27 janvier	Le riz : Le risotto et le pilaf
3 février	Le poisson : Cuisson du pois- son à la poêle
10 février	Les sauces : Mayonnaise, Hollandaise, crème anglaise
17 février	Les desserts : Tartelettes au citron, poire pochée

Inscriptions obligatoires

APPELS D'AMITIÉ ET DE SÉCURITÉ

Cette période de la pandémie de la COVID-19 apporte souvent son lot de moments de tristesse, de solitude, d'ennui et de découragement. On a tous hâte de recevoir le fameux vaccin pour pouvoir reprendre nos activités normales. C'est là l'importance de rester en contact. Nos conseillères font des appels de façon régulière pour s'assurer que vous êtes bien, que vous avez tout ce qu'il faut pour passer à travers.

Vous pouvez aussi demander à obtenir un tel appel de la part d'une bénévole ou d'un membre de notre équipe.

Contactez Tiffany Walsh : 613-241-1266, poste 464, ou twalsh@mri.ca



Service de livraison



Le Centre de services Guigues offre un service de livraison à domicile de repas congelés et de paniers d'épicerie.

Les repas congelés sont vendus au coût de 6 \$.

Des paniers d'épicerie sont offerts gratuitement (valeur de 40 \$) pour les gens qui en ont besoin.

Les livraisons gratuites se font les jeudis et vendredis.

Pour acheter des repas congelés ou recevoir un panier d'épicerie, contactez le 613-241-1266.





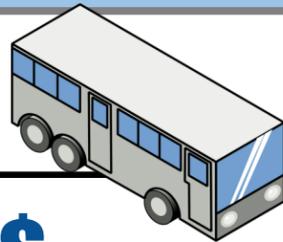
Service de répit

Prendre soin de soi, prévenir l'épuisement et réduire son stress sont une question d'équilibre pour un proche aidant.
 Le Centre de services Guigues vous offre un service de répit de courte durée, gratuitement.
 Nous accueillons votre proche dans nos locaux pour une période de 3 heures.
 Des activités sur le plan cognitif, social et physique lui seront offertes dans une ambiance chaleureuse, sécuritaire et stimulante.
 Le transport peut être fourni au coût de 12 \$ aller et retour.

159, rue Murray, Ottawa, ON K1N 5M7

Répit les mardis et mercredis sur rendez-vous

Inscription ou information avec Julie Parent : 613-241-1266, poste 439, ou jparent@mri.ca



TRANSPORT \$

SERVICE DE TRANSPORT

Le service de transport non urgent du Centre permet aux bénéficiaires d'être accompagnés lorsqu'ils se déplacent pour des rendez-vous médicaux, des programmes de jour, etc.

Toute demande de transport doit être faite dans les **5 jours ouvrables** avant la date de votre rendez-vous. Notez qu'il faut nous prévenir au moins **24 h** à l'avance, en cas d'annulation.

Transport non urgent

Le service de transport permet aux clients et clientes d'être accompagnés lorsqu'ils se déplacent pour des rendez-vous médicaux, le programme de jour ou les services de répit. Nous avons aussi un nouveau véhicule avec rampe d'accès et un véhicule avec un levier électrique.

Rendez-vous médicaux

Transport non urgent

Programme de jour

Toutes les demandes doivent être faites dans les cinq jours ouvrables avant le rendez-vous

En cas d'annulation, il vous faudra nous en informer au moins 24 h à l'avance.

Le coût du service de transport est 6 \$ aller et 6 \$ retour.

Pour information ou inscription, contactez Nathalie Guilbeault : 613-241-1266, poste 456, ou nguilbeault@mri.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 14 h Café jasette	5 11 h Entrez dans le jeu	6 11 h Danse Groove 14h A l'écoute de	7 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	8 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
11 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	12 11 h Entrez dans le jeu	13 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	14 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	15 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
18 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	19 11 h Entrez dans le jeu 	20 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	21 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	22 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
25 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	26 11 h Entrez dans le jeu	27 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	28 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	29 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 4 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : La rentrée : présentation de la programmation, et pourquoi ne pas partager avec nous le déroulement de fêtes de fin d'année.
Mardi 5 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 6 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove À l'écoute de : La Ville d'Ottawa en histoire (monuments, quartiers, des francophones qui ont marqué l'histoire)
Jeudi 7 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>La Vie d'un Honnête homme</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Placido Domingo
Vendredi 8 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Le sourcier Voyage entre nous : Figueras (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 11 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Qu'en est-il de votre paradis personnel?
Mardi 12 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 13 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Les alliums : Vinaigrette à l'ail, marmelade d'oignons)
Jeudi 14 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Le gendarme se marie</i> , de Louis de Funès Musique du monde : Découvrez le chanteur et écrivain Fred Pellerin
Vendredi 15 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Le coutelier d'art Voyage entre nous : Barcelone (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)

Le programme de jour :

Offre une multitude d'activités sociales, récréatives et éducatives qui favorisent l'autonomie et l'estime de soi chez les participants et participantes. Offre des activités adaptées aux personnes francophones de la région d'Ottawa qui sont en perte d'autonomie ou aux prises avec des limitations d'ordre physique, psychologique ou social. Accueille aussi la clientèle vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. La programmation est adaptée afin que tous et toutes y participent pleinement dans une ambiance chaleureuse et stimulante.

En vue d'assurer leur bien-être et les aider à atteindre leurs pleines capacités dans un environnement structuré et sécuritaire, une équipe composée d'intervenants et de bénévoles formés sont sur place pour assister les participants et participantes.

Le programme de jour est ouvert le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi.

Frais pour participer au programme :

Le coût du programme est 20 \$ par jour comprenant le diner.
Le transport au coût de 12 \$ (aller et retour) est en sus.

Pour information, contactez Théonille Mukabarasi, 613-241-1266, poste 437, ou tmukabarasi@mri.ca

Pour vous inscrire au programme, contactez les Soins à domicile et en milieu communautaire de Champlain au 613-310-2222.

Anniversaires

Un petit mot pour tous ceux et celles qui fêtent leur anniversaire au cours des mois suivants

Janvier

« Aussi longtemps que les messages de la beauté, de la joie, de l'audace et de la grandeur atteignent ton cœur, tu restes jeune. »

Albert Schweitzer



Février

« On ne s'étonne jamais de vivre. »

Henri Bosco

Mars

« À chacun de renouveler sans cesse le miracle de son existence. »

Adalbert Stifter



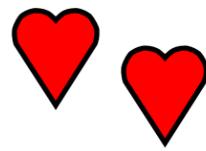
JANVIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 18 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Sensibilisation et prévention de la maltraitance envers les aînées, en ce qui concerne principalement l'exploitation financière), par le centre de Ressources communautaires
Mardi 19 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 20 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Les fonds : Comment faire un fond de volaille et un fond de légumes
Jeudi 21 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu?</i> Musique du monde : Découvrez la chanteuse Oum Kalthoum
Vendredi 22 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Le forgeron Voyage entre nous : Altea à la province d'Alicante (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 25 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Faut-il manger pour vivre ou vivre pour manger?
Mardi 26 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 27 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Le riz : Le risotto et le pilaf
Jeudi 28 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>L'incroyable histoire de l'île de la rose</i> , une histoire vraie Musique du monde : Découvrez le chanteur Frank Sinatra
Vendredi 29 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Un agriculteur (l'autonomie alimentaire) Voyage entre nous : Grenade (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



FÉVRIER 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 14 h Café jasette	2 11 h Entrez dans le jeu	3 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	4 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	5 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
8 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	9 11 h Entrez dans le jeu	10 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	11 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	12 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
15 Fête de la famille CONGÉ FÉRIÉ 	16 11 h Entrez dans le jeu	17 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	18 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	19 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
22 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	23 11 h Entrez dans le jeu 	24 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	25 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	26 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous



MARS 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 15 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Une histoire d'amour et d'Alzheimer
Mardi 16 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 17 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove Histoire de l'art avec Claude Swolfs : Les Minoens et les Mycéniens
Jeudi 18 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film: <i>Le Parrain</i> Musique du monde : Découvrez la chanteur Barry White
Vendredi 19 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte de : une potière perpétue la tradition Voyage entre nous : Milan (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 22 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Les plus beaux poèmes d'amour
Mardi 23 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 24 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove Histoire de l'art avec Claude Swolfs : L'Art grec
Jeudi 25 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>La mélodie du bonheur</i> Musique du monde : Découvrez la chanteuse Nina Simone
Vendredi 26 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte de : l'huile de noix, une tradition familiale Voyage entre nous : Le Lac Lugano (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 29 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : L'importance de l'estime de soi !
Mardi 30 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 31 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove Histoire de l'art avec Claude Swolfs : Les Étrusques



MARS 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 1 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Les obsèques est-ce que c'est mieux durant notre vie!
Mardi 2 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 3 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove Histoire de l'art avec Claude Swolfs : La Mésopotamie
Jeudi 4 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Un homme et son péché</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Michael Bublé
Vendredi 5 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte de l'élevage des chèvres Voyage entre nous : Florence (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 8 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Journée de la femme - les femmes qui ont marqué l'histoire
Mardi 9 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 10 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove Histoire de l'art avec Claude Swolfs : L'Égypte
Jeudi 11 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Hatchi</i> (histoire vraie) Musique du monde : Découvrez le chanteur Patrick Normand
Vendredi 12 mars	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte d'un créateur d'automates Voyage entre nous : Rome (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



FÉVRIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 1 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : L'argent ne fait pas le bonheur, qu'en dites-vous?
Mardi 2 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 3 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Le poisson : Cuisson du poisson à la poêle
Jeudi 4 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Monsieur Lazhar</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Bryan Adams
Vendredi 5 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte d'un bistro de village Voyage entre nous : Auvergne et les volcans (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 8 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : Le service de police d'Ottawa - la sécurité personnelle chez soi et lors des déplacements
Mardi 9 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 10 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Les sauces : Mayonnaise, Hollandaise, crème anglaise)
Jeudi 11 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Pretty Woman</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Jean-Pierre Ferland
Vendredi 12 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte d'un gîte en montagne Voyage entre nous : Cognac (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



FÉVRIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 15 février		Congé férié - Jour de la famille
Mardi 16 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 17 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Les desserts : Tartelettes au citron, poire pochée
Jeudi 18 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Bienvenue chez les Ch'tis</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Joe Dassin
Vendredi 19 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte de la fabrication de la céramique Voyage entre nous : Bordeaux et l'île de Ré (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 22 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : Est-ce que la chance existe?
Mardi 23 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 24 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove L'histoire de l'art avec Claude Swolfs : La préhistoire
Jeudi 25 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Les intouchables</i> Musique du monde : Découvrir le chanteur Jacques Brel
Vendredi 26 février	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte d'un brocanteur et d'un alpiniste Voyage entre nous : Côte d'Azur (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



MARS 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 10 h Cours de couture	2 11 h Entrez dans le jeu	3 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove	4 11 h Ciné-club	5 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
13 h Italien débutant 14 h Café jasette		13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	14 h Musique du monde	
8 10 h Cours de couture	9 11 h Entrez dans le jeu	10 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove	11 11 h Ciné-club	12 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
13 h Italien débutant 14 h Café jasette		13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	14 h Musique du monde	
15 10 h Cours de couture	16 11 h Entrez dans le jeu	17 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove	18 11 h Ciné-club	19 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
13 h Italien débutant 14 h Café jasette		13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	14 h Musique du monde	
22 10 h Cours de couture	23 11 h Entrez dans le jeu	24 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove	25 11 h Ciné-club	26 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
13 h Italien débutant 14 h Café jasette		13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	14 h Musique du monde	
29 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	30 11 h Entrez dans le jeu	31 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art		