

# Mon Centre à distance

## Un Centre pour aînées du confort de la maison

### C'est quoi au juste?

C'est un programme GRATUIT pour les aînées de 60+ qui se fait par téléphone dans le confort de votre maison.

### Votre agente

Nous sommes ravis de lancer ce nouveau programme pour aînées francophones. *Mon centre à distance* est une façon amusante de briser l'isolement et de se divertir lors de cette pandémie de la Covid-19.

Dans le confort de votre maison, vous pouvez établir une connexion avec des gens de votre communauté, assister à différentes conférences, vous amusez en faisant des devinettes et discuter de différents sujets. Avec votre centre à distance vous pouvez créer un sens d'appartenance tout en vous amusant.

**ANNIE PARISIEN**  
CENTRE DES RESSOURCES DE L'EST D'OTTAWA  
APARISIEN@EORC-CREO.CA  
613-741-6025 POSTE 331

### Code de conduite

**Planification:** S'installer dans un endroit peu bruyant. Tenir compte des animaux, de la télévision, la radio etc. Ces bruits peuvent déranger l'animateur ainsi que les autres participants.

**Soyez respectueux:** Le respect envers l'animateur et les autres participants est essentiel au bon déroulement de la session.

**Temps de parole:** Il est important de partager le temps de parole avec tous les participants et de parler un à la fois.

**Ne pas juger!** Ensemble, nous pouvons créer un endroit inclusif à tout le monde. Toutes les cultures, traditions,

### Veillez vous inscrire à l'avance

Les sessions sont tous les lundis, jeudis et vendredis à 11:00



# Mon Centre à distance

## Programme régulier

### Casse-têtes et devinettes

Il s'agit de casse-têtes logiques, où la réponse est souvent dans l'indice et ne conduit pas à la réponse évidente.

### Jeux-questionnaires

Stimulez vos neurones avec un jeu de questions rapides et des questions détaillées.

### Catégories

Une catégorie est lue à haute voix et les participants essaient de nommer autant de choses que possible dans cette catégorie

### Fait amusants

Apprenez des faits du hasard provenant de toutes sortes de catégories différentes, tout en partageant vos propres faits.

### Histoire d'enfant

Un enfant vous lira une histoire de votre enfance.

### Discussion

L'animateur présentera le sujet et lancera la conversation. Tout le monde est invité à participer ou simplement écouter.

### Carnet de voyage

Découvrez un nouvel endroit



## Présentations

OAG  
GAO

### Exercices maison avec Christine

Faites des exercices à la maison avec des objets que vous trouverez chez vous. Mme. Christine est une spécialiste en éducation physique pour les aînés. Elle travaille pour Santé publique Ottawa dans le cadre du programme d'exercices « En Force, en équilibre » au Centre Richelieu Vanier.

### Galerie d'art d'Ottawa

**Juillet:**

Venez découvrir l'exposition Russell Yuristy:  
L'intérieur des éléphants et plein d'autres choses.

**Aout:**  
à déterminer

# Mon Centre à distance

## Juillet 2020



| <b>lundi</b>   | <b>mardi</b> | <b>mercredi</b>  | <b>jeudi</b>   | <b>vendredi</b>   |
|--|--------------|--|--|---|
|  |              | 1 <b>Fête du Canada</b><br>Centre fermé<br> | 2<br><b>Jeux-questionnaires</b><br>fête du Canada<br>11h00-11h45 | 3<br><b>Exercices maison</b><br>avec <b>Christine</b><br>11h00—11h45  |
| 6<br><b>Casse-tête et</b><br><b>devinettes</b><br>11h00-11h45  | 7            | 8  | 9<br><b>Carnet de</b><br><b>Voyage</b><br>11h00-11h45            | 10<br><b>Jeux-</b><br><b>questionnaires</b><br>11h00-11h45            |
| 13<br><b>Histoire d'enfant</b><br>11h00-11h45                  | 14           | 15   | 16<br><b>Discussion</b><br>11h00-11h45                           | 17<br><b>Exercices maison</b><br>avec <b>Christine</b><br>11h00—11h45 |
| 20<br><b>Casse-tête et</b><br><b>devinettes</b><br>11h00-11h45 | 21           | 22   | 23<br><b>Galerie d'art</b><br><b>d'Ottawa</b><br>11h00-midi      | 24<br><b>Jeux-</b><br><b>questionnaires</b><br>11h00-11h45            |
| 27<br><b>Catégories</b><br>11h00-11h45                         | 28           | 29   | 30<br><b>Discussion</b><br>11h00-11h45                           | 31<br><b>Exercices maison</b><br>avec <b>Christine</b><br>11h00—11h45 |

# Mon Centre à distance

## Aout 2020



| <b>lundi</b>   | <b>mardi</b> | <b>mercredi</b> | <b>jeudi</b>   | <b>vendredi</b>   |
|--|--------------|-----------------|--|---|
| 3<br><b>Fête civic</b><br>Centre fermé                   | 4            | 5               | 6<br><b>Carnet de voyage</b><br>11h00-11h45            | 7<br><b>Jeux-<br/>questionnaires</b><br>11h00-11h45             |
| 10<br><b>Casse-tete et<br/>devinettes</b><br>11h00-11h45 | 11           | 12              | 13<br><b>Histoire d'enfant</b><br>11h00-11h45          | 14<br><b>Exercices maison<br/>avec Christine</b><br>11h00—11h45 |
| 17<br><b>Catégories</b><br>11h00-11h45                   | 18           | 19              | 20<br><b>Galerie d'art<br/>d'Ottawa</b><br>11h00-midi  | 21<br><b>Jeux-<br/>questionnaires</b><br>11h00-11h45            |
| 24<br><b>Casse-tete et<br/>devinettes</b><br>11h00-11h45 | 25           | 26              | 27<br><b>Folie de faits<br/>amusant</b><br>11h00-11h45 | 28<br><b>Exercices maison<br/>avec Christine</b><br>11h00—11h45 |
| 31<br><b>Catégories</b><br>11h00-11h45                   |              |                 |  |   |