

# 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 de ressource 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, religions, genres, orientations sexuelles, habiletés et expériences de vie sont respectés et honorés.

**Veillez vous inscrire à l'avance**  
**Les sessions sont tous les lundis, jeudis et vendredis à 11:00**

### 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.

#### Catégories

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

#### Discussion

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

#### 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

#### Jeux-questionnaires

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

#### Carnet de voyage

Un/une expert (e) vous parle d'un pays où il(elle) a voyagé

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1 <b>Bienvenue au programme</b>  11h00-11h45	2	3	4 <b>Folie de faits amusant</b>  11h00-11h45	5 <b>Histoire d'enfant</b>  11h00-11h45
8 <b>Carnet de voyage</b>  11h00-11h45	9	10	11 <b>Discussion</b>  11h00-11h45	12 <b>Jeux-questionnaire</b>  11h00-11h45
15 <b>Histoire d'enfant</b>  11h00-11h45	16	17	18 <b>Folie de faits amusant</b>  11h00-11h45	19 <b>Service Canada Régime de Pension</b> 11h00-midi
22 <b>Service Canada Sécurité de vieillesse</b>  11h00-midi	23	24	25 <b>Discussion</b>  11h00-11h45	26 <b>Galerie d'art d'Ottawa présente sur le groupe de sept</b> 11h00-midi
29 <b>Histoire d'enfant</b>  11h00-11h45	30	<p><b>Veillez vous inscrire à l'avance</b>  <b>Contactez: Annie Parisien au 613-741-6025 poste 331</b>  <b>aparisien@eorc-creo.ca</b></p>		

## Service Canada

Joignez-vous aux 2 sessions d'informations offertes par Stéphane Carignan. Spécialiste de services aux citoyens / Direction générale des services aux citoyens

1. Prestations du Régime de pensions du Canada
2. Prestations de la Sécurité de la vieillesse

## Galerie d'art d'Ottawa

Venez découvrir ce qu'est le groupe de sept durant cette présentation offerte par Madeleine Bardou-Clark, Coordinatrice, éducation et engagement du public