

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