

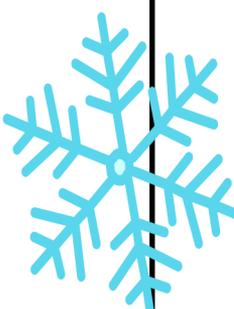


# Programmation

Janvier à mai 2018



## Centre de services Guigues



159, rue Murray  
Ottawa, On  
K1N 5M7  
613-241-1266

Programmes et services offerts aux  
personnes âgées francophones  
de la région d'Ottawa



# MOT DE LA DIRECTION

Bonjour à tous,

L'hiver est à nos portes, mais sachez que peu importe la température, le Centre de services Guigues (CSG) sera toujours prêt à vous accueillir du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Alors venez vous réchauffer dans le confort du Centre avec nous.

La programmation hiver 2018 vous permettra de rester actif tout en socialisant et vous permettra également de bénéficier de nos multiples programmes et services adaptés au besoin des aînés francophones de la région d'Ottawa. Je vous invite à consulter attentivement notre nouvelle programmation. Vous y trouverez sûrement une ou plusieurs activités qui pourront répondre à vos intérêts et vos besoins.

Je vous invite également à consulter les conseillères pour toutes questions sur nos programmes et activités, elles seront à votre écoute et pourront vous appuyer dans vos demandes.

Au nom de l'équipe du CSG, nous vous souhaitons à tous, un excellent hiver et une bonne année 2018!

Charles Simard, directeur

*bonne année!*

# Description des programmes et services

## Programme d'activités sociales et récréatives

**On jase :** Conférences, artisanat, club de lecture, club de cartes, théâtre...

**On bouge :** Exercices, yoga, danse en ligne, club de marche

**On sort :** Sorties, dîners thématiques, événements spéciaux

**On apprend :** Cours divers et ateliers

*Communiquez avec **Nadia Simard**  
au 613-241-1266, poste 255*

## Soutien et services à domicile

- Télé-jase
- Télé-bonjour
- Visite amicale
- Entretien ménager

*Communiquez avec **Mélanie Canuel**  
au 613-241-1266, poste 256*

## Soutien communautaire

- Épicerie-bus
- Clinique de soins des pieds
- Barbier (jeudi et vendredi, sans rendez-vous)
- Clinique d'impôts
- Mon centre à distance
- Sorties santé : Dîner sur invitation

*Communiquez avec **Nadine White**  
au 613-241-1266, poste 227*

## Soutien palliatif

- Groupe de deuil
- Groupe d'épanouissement
- Accompagnement aux personnes en fin de vie

*Communiquez avec  
**Michelle Grandmont**  
au 613-241-1266, poste 257*

## Transport

- Rendez-vous médicaux
  - Transport non-urgent
  - Programme de jour
- Toutes demandes doivent être faites 5 jours ouvrables avant le rendez-vous.

*Communiquez avec  
**le(la) conseiller(ère) au transport**  
au 613-241-1266, poste 228*

## Programme de jour

- Activités adaptées aux personnes en perte d'autonomie (du lundi au jeudi)
- Activités réservées aux personnes atteintes de la démence (le vendredi)

*Communiquez avec **Nadine Doril**  
au 613-241-1266, poste 247*

**Pour plus d'information sur  
nos programmes et  
activités, n'hésitez pas à  
nous appeler au  
613-241-1266**

# ON CONTINUE

**L'ART DU FIL** : Nous sommes heureux de poursuivre le groupe de tricot avec France, une dame qui tricote depuis plus de quarante ans. Joignez-vous à notre groupe, elle a très hâte de vous transmettre ses connaissances. **(info p. 6-7)**



**BRODERIE JAPONAISE** : Nous sommes heureux de vous offrir des ateliers de broderie japonaise à partir de janvier. Inscrivez-vous dès maintenant. Maximum de 10 participants. **(info p. 6-7)**



**PEINTURE CRÉATIVE** : Petit changement d'horaire, les ateliers de peinture créative se poursuivent les lundis après-midi. Joignez-vous à notre groupe. Vous n'avez pas besoin de savoir dessiner, notre professeur saura vous guider. **(info p. 6-7)**



**DANSE EN LIGNE** : Vous aimez bouger, vous aimez la musique, pourquoi ne pas faire les deux en joignant notre groupe de danse en ligne. Chaque jeudi 10h30, le groupe danse sur des airs connus. **(info p. 6-7)**



# NOUVEAU

## CARTE D'ACTIVITÉS

Tenant compte de vos commentaires et suite à une réflexion sur cette façon de faire de notre part, le Centre a décidé d'éliminer le frais de 2\$ chaque fois que vous participez à une activité. Pour les personnes qui possèdent une carte d'activités, veuillez approcher la réception pour un remboursement.



Les activités qui n'ont pas d'animateur ou de professeur comme les cartes du jeudi, le bridge ou la marche nordique, sont gratuites pour les membres. Nous encourageons donc fortement les participants à devenir membres car la participation aux activités sera de 5\$ pour les non-membres.

Pour toute question à ce sujet, communiquez avec la réception.

# HORAIRE RÉGULIER

## LUNDI

- 13h :** Émail sur cuivre  
Peinture créative  
Cuisine collective (voir calendrier)

## MARDI

- 9h15 :** DVD Qi-Gong yoga  
**10h :** Broderie japonaise  
Yoga (10h-11h15)  
Anglais langue seconde/intermédiaire  
**13h :** Anglais langue seconde/débutant  
Conversation espagnole  
Exercices

## MERCREDI

- 10h :** Groupe d'épanouissement (aux deux semaines)  
**13h :** Bridge  
Exercices

## JEUDI

- 10h :** Cours d'espagnol/débutant  
Atelier de théâtre et d'art dramatique (début à confirmer)  
Épicerie-bus  
**10h30 :** Danse en ligne (début février)  
**13h :** Groupe de cartes/jeux divers  
Cours d'espagnol/intermédiaire-avancé  
Exercices

## VENDREDI

- 10h :** L'Art du fil  
**13h :** Peinture  
Exercices

Les cours débutent la semaine du **15 janvier 2018**.

Les prix peuvent varier selon le nombre d'inscriptions  
et un minimum de participants est requis pour chaque activité.

Inscrivez-vous à la réception du Centre : **613-241-1266**

# VOS ACTIVITÉS

On apprend	On sort
<p><b>EMAIL SUR CUIVRE (2h)</b>  <b>Début:</b> En continu (lundi)  <b>Coût:</b> gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)</p>	<p><b>SORTIES SANTÉ 2018</b>            16 janvier (Patro)            13 février            21 mars            27 avril (Patro)            25 mai</p> <p>Communiquez avec <b>Nadine White</b> pour vous inscrire ou pour plus d'information!</p>
<p><b>ANGLAIS INTERMÉDIAIRE (2h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv/ <b>Fin:</b> 29 mai  <b>Coût:</b> 80\$ (20 séances)</p>	
<p><b>ANGLAIS DEBUTANT (1h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv/ <b>Fin:</b> 29 mai  <b>Coût:</b> 40\$ (20 séances)</p>	
<p><b>BRODERIE JAPONAISE (2h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv/ <b>Fin:</b> 20 mars  <b>Coût:</b> 65\$ (10 séances)  <b>Début:</b> 27 mars/ <b>Fin:</b> 29 mai  <b>Coût:</b> 65\$ (10 séances)</p>	
<p><b>CONVERSATION ESPAGNOLE (2h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv / <b>Fin:</b> 29 mai  <b>Coût:</b> 80\$ (20 séances)</p>	<p><b>ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX</b>            Journée de la femme-8 mars            Brunch de Pâques-29 mars            Semaine de l'action bénévole-16-20 avril            Fête des bénévoles-à confirmer en avril            Dîner Fête des mères-11 mai</p>
<p><b>BRIDGE (3h)</b>  <b>Début:</b> en continu (mercredi)  <b>Coût:</b> gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)</p>	
<p><b>PEINTURE CRÉATIVE (2h)</b>  <b>Début:</b> 15 janv/ <b>Fin:</b> 28 mai  <b>Coût:</b> 68\$ (17 séances)</p>	<p><b>SORTIES 2018</b>  <b>31 janvier</b> Les papillons en vol  <b>27 février</b> Le Spa Nordik  <b>14 mars</b> La cabane à sucre  <b>10 avril</b> Le cinéma  <b>31 mai</b> Route des Gerbes d'Angelica + ferme Intermiel, Mirabel</p>
<p><b>ESPAGNOL INTER.-AVANCÉ(2h)</b>  <b>Début:</b> 18 janv/ <b>Fin:</b> 31 mai  <b>Coût:</b> 80\$ (20 séances)</p>	<p><b>DINERS MULTICULTURELS - 11\$</b>            Le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Consultez les calendriers mensuels pour plus de détails!</p>
<p><b>ESPAGNOL DÉBUTANT (2h)</b>  <b>Début:</b> 18 janv/ <b>Fin:</b> 31 mai  <b>Coût:</b> 80\$ (20 séances)</p>	<p><b>LES ANNIVERSAIRES DU MOIS - 0\$</b>            12 janvier, 2 février, 2 mars            6 avril et 4 mai  <b>Voir page 18 pour les détails</b></p>
<p><b>L'ART DU FIL (2h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv/ <b>Fin:</b> 23 mars  <b>Coût:</b> 63\$ (10 séances)  <b>Début:</b> 6 avril/ <b>Fin:</b> 25 mai  <b>Coût:</b> 50\$ (8 séances)</p>	<p><b>RENCONTRE CAFÉ INFO SANTÉ - 0\$</b>            Un programme offert en partenariat avec la Société de la démence d'Ottawa, le comté de Renfrew et le Centre de services Guigues.            (offert le 2<sup>e</sup> mardi du mois)            8 janvier                      9 avril            12 février                    14 mai            12 mars                        11 juin</p> <p><b>Pour tous les détails, voir page 19</b></p>
<p><b>PEINTURE (3h)</b>  <b>Début:</b> 16 janv/ <b>Fin:</b> 23 mars  <b>Coût:</b> 150\$ (10 séances)  <b>Début:</b> 6 avril / <b>Fin:</b> 25 mai  <b>Coût:</b> 120\$ (8 séances)</p>	

# VOS ACTIVITÉS

## On bouge

### QI-GONG YOGA SUR DVD

**Début:** En continu (mardi)

**Coût:** gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)

### SÉANCES D'EXERCICES (45 min)

#### Offert gratuitement

Du mardi au vendredi, de  
13h à 13h45

**Début:** En continu

**Coût:** Gratuit

### ZUMBA GOLD SUR DVD

**Début:** En continu (jeudi)

**Coût:** gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)

### CLUB DE MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique se fait avec des bâtons de marche. Ces bâtons nous aident à stabiliser et permettent un meilleur appui pour éviter les chutes et les blessures.

**Début:** à confirmer

**Coût:** gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)

### YOGA (1h15)

**Début:** 16 janv/ **Fin:** 20 mars

**Coût:** 90\$ (10 séances)

**Début:** 27 mars/ **Fin:** 29 mai

**Coût:** 90\$ (10 séances)

### DANSE EN LIGNE (1h)

**Début:** 1<sup>er</sup> février / **Fin:** 31 mai

**Coût:** 36\$ (18 séances)

### LÉGENDE

**m.** = membre

**non-mem.** = non-membre

## On jase

### GROUPE DE DEUIL

Vous pouvez vous joindre à un groupe de deuil pour vous aider à traverser cette période difficile.

### GROUPE D'ÉPANOUISSEMENT

Tous les deux mercredis à 10h.

Apprendre à cultiver la joie et la paix dans son cœur.

**Informations:** Michelle Grandmont

**613-241-1266, poste 257**

**Coût:** gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)

### CONFÉRENCE—GRATUIT

**Si vous assistez à la conférence, vous recevrez un rabais de 2\$ applicable au Centre pour un repas ou une activité.**

Tous les 4<sup>e</sup> mardis du mois, des capsules/conférences seront présentées entre 11h et 12h.

Consultez notre calendrier mensuel pour connaître les sujets des conférences. **(la durée des conférences peut varier entre 30-60 minutes, selon les sujets)**

### MON CENTRE À DISTANCE

Qu'est-ce que Mon centre à distance? Ce sont des séances d'animation téléphoniques gratuites pour les aînés.

**Pour plus d'info, communiquer avec Nadine White**

**613-241-1266, poste 227**

### CLUB DE CARTES (2h)

**Début:** En continu (jeudi)

**Coût:** gratuit (m.)/5\$ (non-mem.)

### THÉÂTRE ET ART DRAMATIQUE

**Début:** Janvier/ **Fin:** Juin

**Coût:** à confirmer \$ ( séances)





# JANVIER 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 FERMÉ	2 Exercices	3 Exercices	4 Exercices 	5 Exercices
8 <u>Café Info Santé</u>	9 Exercices 	10 Exercices	11 Exercices 	12 Exercices 
15 Émail Peinture créative	16 <u>Sortie santé</u> Yoga Broderie Conv.espagnoles Anglais Exercices	17 Épanouissement Exercices Bridge 	18 <u>Dîner multiculturel</u> Espagnol Exercices Cartes 	19 Art du fil Peinture Exercices
22 Émail Peinture Créative	23 <u>Dîner conférence</u> Yoga Broderie Conv.espagnoles Anglais Exercices 	24 Épanouissement (101) Exercices Bridge 	25 Espagnol Exercices Cartes 	26 Art du fil Peinture Exercices Cinéma 
29 Émail Peinture créative	30 Yoga Broderie Conv.espagnoles Anglais Exercices	31  <u>Sortie Papillons en vol</u> Épanouissement Exercices Bridge 	<b>LÉGENDE</b>  Épicerie bus  Journée des anniversaires  PopCorn (film au Centre)	

**Politique d'annulation des sorties :** Le paiement à 100%(remboursable seulement si la sortie n'a pas lieu) est exigé une semaine avant la sortie. Toute annulation doit être faite au moins 48h d'avance ou vous serez facturé. Merci de votre collaboration!!!

# À RETENIR EN JANVIER

- 8 janvier :** Café Info Santé **Coût :** 8\$ (dîner)  
**Heure :** 12h (voir les détails à la page 19)
- 12 janvier :** Journée des anniversaires **Coût :** GRATUIT, pour les fêtes  
**Description :** Votre anniversaire est en janvier? Vous voulez être des nôtres le vendredi 12 janvier?  
Réservez votre place les jours précédents.
- Dignité**<sup>™</sup>  
EN HOMMAGE À LA VIE
- 16 janvier :** Sortie santé Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White (Patro)** pour participer à la sortie santé.
- 18 janvier :** Dîner multiculturel **Coût :** 11\$  
**Pays à l'honneur :** Pérou **Heure :** 12h
- 23 janvier :** Dîner conférence **Coût :** 0\$  
**Conférence :** 11h **Dîner :** 12h (2\$ rabais si vous assistez à la conf.)  
**Sujet :** La sécurité, par la police communautaire d'Ottawa
- 26 janvier :** Film et Popcorn **Coût :** 2\$  
**Film :** À confirmer **Heure :** 13h
- 31 janvier :** Papillons en vol **Coût :** 28\$ (dîner inclut)  
 Musée canadien de la Nature   
**Départ du Centre :** 10h/ **Retour au Centre :** 14h  
**Description :** L'exposition papillons en vol nous permet de circuler à travers des centaines de papillons vivants, des plantes en fleurs et une douce chaleur tropicale. À ne pas manquer!
- 

## MON CENTRE À DISTANCE

Qu'est-ce que Mon centre à distance? Ce sont des séances d'animation téléphoniques gratuites pour les aînés isolés ainsi qu'aux adultes ayant un handicap physique demeurant dans la région d'Ottawa. Le tout se fait à partir de votre téléphone.

C'est parfait pour se changer les idées l'hiver. Surtout lorsque la température ne nous permet pas de sortir!

Les sujets à venir de janvier à mai sont dans le calendrier de Mon centre à distance.

Demandez-le à

Nadine White au 613-241-1266, poste 227



# FÉVRIER 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>1</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>2</b> Art du fil Peinture Exercices 
<b>5</b> Émail Peinture créative	<b>6</b> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices 	<b>7</b> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>8</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>9</b> Art du fil Peinture Exercices
<b>12</b> <u>Café Info</u> <u>Santé</u> Émail Peinture créative	<b>13</b> <u>Sortie santé</u> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices	<b>14</b> Épanouissement Exercices Bridge	<b>15</b> <u>Dîner</u> <u>multiculturel</u> <u>Vin et fromage</u> Théâtre Danse en ligne Espagnol Exercices Cartes 	<b>16</b> Art du fil Peinture Exercices
<b>19</b> FERMÉ FÊTE DE LA FAMILLE	<b>20</b> <u>Conférence</u> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices 	<b>21</b> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>22</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>23</b> Art du fil Peinture Exercices Cinéma 
<b>26</b> Émail Peinture créative	<b>27</b> <u>Sortie</u> <u>Spa Nordik</u> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices	<b>28</b> Épanouissement Exercices Bridge	<b>LÉGENDE</b>  Épicerie bus  Journée des anniversaires  Cuisine collective  Popcorn (film au Centre)	

# À RETENIR EN FÉVRIER

2 février :



**Journée des anniversaires**

**Coût :** GRATUIT, pour les fêtes

**Description :** Votre anniversaire est en février? Vous voulez être des nôtres le vendredi 2 février?

Réservez votre place les jours précédents.



12 février :

**Café Info Santé**

**Coût :** 8\$ (dîner)

**Heure :** 12h (voir les détails à la page 19)

13 février :

**Sortie santé**

Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.

15 février :

**Dîner multiculturel** (vin et fromage)

**Coût**(sans vin): 18\$

**Pays à l'honneur :** L'Italie

**Coût**(2 verres de vin): 25\$

20 février :

**Dîner conférence**

**Coût :** GRATUIT

**Conférence :** 11h

**Dîner :** 12h (2\$ rabais si vous assistez à la conf.)

**Sujet :** Christine Delorme, conférencière et auteure francophone de la région d'Ottawa

**Description :** Différents thèmes seront abordés. Elle nous parlera de ce qui l'a amenée là où elle est rendue.

23 février :

**Film et Popcorn**

**Coût :** 2\$

**Film :** À confirmer

**Heure :** 13h



27 février :

**Spa Nordik**

**Coût :** 60\$

(veuillez noter qu'un frais de 12,50\$ s'ajoutera si vous utilisez le peignoir sur place)

**Départ du Centre :** 8h30 / **Retour au Centre:** 14h

**Description :** Une petite détente douceur pour le corps. Une journée dans les bains thermals du Spa Nordik pourquoi pas... tu le mérites bien! Le dîner sera à vos frais.



## CLINIQUE D'IMPÔTS

La période des impôts arrive à grand pas et le Centre offre l'occasion aux personnes à faible revenu de faire leur rapport d'impôt gratuitement.

Vous devez être un aîné francophone et répondre à certains critères pour être admissible. (SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT, détails en page 23)

# MARS 2018

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>1</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>2</b> Art du fil Peinture Exercices 
<b>5</b> Émail Peinture créative	<b>6</b> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices 	<b>7</b> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>8</b> <u>Journée de la femme</u> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>9</b> Art du fil Peinture Exercices
<b>12</b> <u>Café Info Santé</u> Émail Peinture créative	<b>13</b> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices	<b>14</b> <u>Sortie cabane à sucre</u> Épanouissement Exercices Bridge	<b>15</b> <u>Dîner multiculturel</u> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>16</b> Art du fil Peinture Exercices
<b>19</b> Émail Peinture créative	<b>20</b> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices 	<b>21</b> <u>Sortie santé</u> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>22</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>23</b> Art du fil Peinture Exercices Cinéma 
<b>26</b> Émail Peinture créative	<b>27</b> <u>Conférence</u> Yoga Broderie Conv.espagnole Anglais Exercices .	<b>28</b> Épanouissement Exercices Bridge	<b>29</b> <u>Brunch de Pâques</u> Théâtre Espagnol  Exercices Danse en ligne Cartes	<b>30</b> CONGÉ VENDREDI SAINT 

## LÉGENDE



Épicerie bus



Journée des anniversaires



Pop corn (film au Centre)



Cuisine collective

# À RETENIR EN MARS

2 mars :



**Journée des anniversaires**

**Coût :** GRATUIT, pour les fêtes

**Description :** Votre anniversaire est en mars? Vous voulez être des nôtres le vendredi 2 mars?

Réservez votre place les jours précédents.



8 mars :

**Journée internationale de la femme**

**Coût :** 8\$

**Heure :** 12h

**Description :** Nous soulignerons toutes les femmes...

12 mars :

**Café Info Santé**

**Coût :** 8\$ (dîner)

**Heure :** 12h (voir les détails à la page 19)

14 mars:

**Sortie Cabane à sucre**

**Coût :** 45\$

**Départ du Centre :** 10h30 / **Retour au Centre :** 15h

15 mars :

**Dîner multiculturel**

**Coût :** 11\$

**Pays à l'honneur :** Japon

21 mars :

**Sortie santé**

Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.

23 mars :



**Film et Popcorn**

**Coût :** 2\$

**Film :** À confirmer

**Heure :** 13h

27 mars :

**Dîner conférence**

**Coût :** 0\$

**Conférence :** 11h

**Dîner :** 12h (2\$ rabais si vous assistez à la conf.)



**Sujet :** Bibliothèque d'Ottawa

**Description :** Une présentation sur les différents services offerts par la bibliothèque d'Ottawa, par exemple la possibilité de livraison directement à la maison.

29 mars :



**Brunch de Pâques**

**Coût :** 11\$

**Heure :** 11h

**Description :** Nous soulignerons cette belle fête avant le long congé de Pâques... Soyez des nôtres! Nous aurons peut-être une chasse aux oeufs de Pâques... Pourquoi pas!

# AVRIL 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b> <b>LUNDI DE PÂQUES</b>	<b>3</b> Yoga Broderie Conv. espagnole Exercices Anglais 	<b>4</b> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>5</b> Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>6</b> Art du fil Exercices Peinture 
<b>9</b> <u>Café Info Santé</u> Émail Peinture créative	<b>10</b> <u>Sortie Cinéma</u> Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices	<b>11</b> Épanouissement Exercices Bridge	<b>12</b> Théâtre Exercices Danse en ligne Espagnol Cartes 	<b>13</b> Art du fil Exercices Peinture
<b>16</b> Émail Peinture créative	<b>17</b> Yoga Broderie Conv. espagnole Exercices Anglais 	<b>18</b> Épanouissement (101) Exercices Bridge	<b>19</b> <u>Dîner multiculturel</u> Théâtre Espagnol Exercices 	<b>20</b> Art du fil Exercices Peinture
← <b>Semaine de l'action bénévole</b> →				
<b>23</b> Émail Peinture créative	<b>24</b> <u>Conférence</u> Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices	<b>25</b> Épanouissement Exercices Bridge	<b>26</b> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes 	<b>27</b> <u>Sortie santé</u> Art du fil Exercices Peinture Cinéma 
<b>30</b> Émail Peinture créative	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p style="text-align: center;"><b>FÊTE DES BÉNÉVOLES</b></p> <p style="text-align: center;">Au Centre de services Guigues, nous soulignons nos bénévoles en avril! Surveillez les publicités qui sortiront bientôt! Ne manquez surtout pas ce repas 5 étoiles!</p> </div> </div>			

# À RETENIR EN AVRIL

6 avril :



**Journée des anniversaires**

**Coût :** GRATUIT, pour les fêtes

**Description :** Votre anniversaire est en avril? Vous voulez être des nôtres le vendredi 6 avril?

Réservez votre place les jours précédents.



9 avril :

**Café Info Santé**

**Coût :** 8\$ (dîner)

**Heure :** 12h (voir les détails à la page 19)

10 avril :

**Cinéma** (*film à confirmer*)

**Coût :** à confirmer

**Départ du Centre :** à confirmer/ **Retour au Centre :** après le film

**Dîner :** (à vos frais dans un restaurant tout près)

16-20 avril :

**Semaine de l'action bénévole**

Chaque jour nous aurons une petite grignotine pour les bénévoles qui passeront au Centre. N'oubliez pas de venir nous faire un petit coucou!

19 avril :

**Dîner multiculturel**

**Coût :** 11\$

**Pays à l'honneur :** Espagne

**Heure :** 12h

24 avril :

**Dîner conférence**

**Coût :** 0\$

**Conférence :** 11h

**Dîner :** 12h (2\$ rabais si vous assistez à la conf.)

**Sujet :** Centre d'éducation financière ebo

**Description :**

- Sensibilisation sur la saine planification et gestion de son budget et la pertinence de garder à jour sa situation fiscale
- Information sur les bonnes habitudes de consommation afin d'éviter les pièges de l'endettement et la surutilisation du crédit
- Références vers les ressources et les services appropriés dans la communauté



27 avril :

**Sortie santé**  
**(Patro)**

Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.

27 avril :



**Film et Popcorn**

**Coût :** 2\$

**Film :** Faites vos suggestions

**Heure :** 13h

# MAI 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>1 Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices</p> 	<p>2 Épanouissement (101) Exercices Bridge</p>	<p>3 Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes</p> 	<p>4 Art du fil Exercices Peinture</p> 
<p>7 Émail Peinture créative</p>	<p>8 Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices</p>	<p>9 Exercices Bridge</p>	<p>10 Théâtre Exercices Danse en ligne Espagnol Cartes</p> 	<p>11 <u>Dîner</u> <u>Fête des mères</u> Art du fil Exercices Peinture</p>
<p>14 <u>Café Info</u> <u>Santé</u> Émail Peinture créative</p>	<p>15 Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices</p> 	<p>16 Exercices Bridge</p>	<p>17 <u>Dîner</u> <u>multiculturel</u> Théâtre Espagnol Exercices Danse en ligne Cartes</p> 	<p>18 Art du fil Exercices Peinture</p>
<p>21  CONGÉ</p>	<p>22 <u>Conférence</u> Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices</p>	<p>23 Exercices Bridge</p>	<p>24 Théâtre Exercices Danse en ligne Espagnol Cartes</p> 	<p>25 <u>Sortie santé</u> Art du fil Exercices Peinture Cinéma</p> 
<p>28 Émail Peinture créative</p>	<p>29 Yoga Broderie Conv. espagnole Anglais Exercices</p> 	<p>30 Exercices Bridge</p>	<p>31 <u>Sortie Mtl</u> <u> rte des Gerbes</u> <u>d'Angelica +</u> <u>Intermiel</u> Théâtre Exercices Danse en Espagnol Cartes</p> 	

# À RETENIR EN MAI

**4 mai :** **Journée des anniversaires** **Coût :** GRATUIT, pour les fêtes  
**Description :** Votre anniversaire est en mai? Vous voulez être des nôtres le vendredi 4 mai? Réservez votre place les jours précédents.



**6 mai :** **Marche des soins palliatifs**  
 (dimanche) **Heure :** 10h (voir les détails à la page 25)



**11 mai :** **Dîner Fête des mères** **Coût :** 13\$  
**Heure :** 11h  
**Description :** Nous soulignons ensemble la fête des mamans et des femmes qui ont joué l'image de mamans tout au long de leur vie!!!

**14 mai :** **Café Info Santé** **Coût :** 8\$ (dîner)  
**Heure :** 12h (voir les détails à la page 19)

**17 mai :** **Dîner multiculturel** **Coût :** 11\$  
**Pays à l'honneur :** Burundi **Heure :** 12h

**22 mai :** **Dîner conférence** **Coût :** 0\$  
**Conférence :** 11h **Dîner :** 12h (2\$ rabais si vous assistez à la conf.)



**Sujet :** La Fondation des maladies du coeur  
**Description :** Présentation générale sur les signes et symptômes à ne pas négliger afin d'agir rapidement.

**25 mai :** **Sortie santé** Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.

**25 mai :** **Film et Popcorn** **Coût :** 2\$  
**Film :** Faites vos suggestions **Heure :** 13h



**31 mai :** **Sortie : Mirabel** **Coût :** 65\$  
**Départ du Centre :** 9h00/ **Retour au Centre :** en fin de journée  
**Route des Gerbes d'Angélica** **Description de la visite :**  
 14 jardins thématiques à visiter où se côtoient fleurs, arbres et arbustes, œuvres d'art, musiques, qui constituent une véritable perle dans un écrin de verdure. Nous aurons la chance de manger sur place à vos frais!

## Intermiel

### **Description de la visite :**

- Présentation de l'entreprise et des propriétaires
- Ouverture de la ruche et interprétation avec un apiculteur
- Présentation des produits de la ruche et dégustation de nos produits gourmands
- Visite de l'hydromellerie, de la distillerie et dégustation sur place.



# DATES À RETENIR

## JANVIER 2018 - CHANGEMENT DE PRIX

Veillez noter qu'à partir de janvier 2018, le coût de plusieurs services du Centre de services Guigues devront être ajusté.

Nous sommes désolés des inconvénients que cette hausse apportera. Mais nous le faisons dans le but de conserver la même qualité de soins que nous vous offrons.

**1<sup>ER</sup> VENDREDI DU MOIS:** Nous sommes heureux de souligner les anniversaires le premier vendredi du mois (*voir calendrier peut varier*). C'est votre anniversaire? Informez-nous quelques jours avant si vous désirez être des nôtres pour le dîner du vendredi.

Votre repas sera **GRATUIT**, lors de cette journée seulement, et sera accompagné d'un délicieux gâteau d'anniversaire.

Tout est rendu possible grâce à notre partenariat avec la **Maison funéraire Racine, Robert et Gauthier**.



Dignité<sup>MD</sup>

EN HOMMAGE À LA VIE

**DIMANCHE 6 MAI à 10 h**  
au Centre de services Guigues  
159, rue Murray

## MARCHE POUR LES SOINS PALLIATIFS

Vous êtes invités à participer à  
la *Marche pour les soins palliatifs*.



Michelle Grandmont, conseillère communautaire au soutien palliatif  
613-241-1266, poste 257 ou via [mgrandmont@centresg.ca](mailto:mgrandmont@centresg.ca)



Un programme en partenariat entre la Société de la  
démence d'Ottawa, le comté de Renfrew et le  
Centre de services Guigues (CSG)

**Description :** Occasion pour les participants de rencontrer des gens, d'apprendre et de participer à des activités communes. Les participants seront invités à dîner à la salle à manger du CSG pour ensuite participer à une séance d'information ainsi qu'à des activités sociales.

**Qui :** Membres du CSG, familles/amis, personnes avec diagnostic de démence (stade précoce-moyen).

**Date :** le 2<sup>e</sup> lundi du mois

- 9 janvier

- 12 février

- 12 mars

- 9 avril

- 14 mai

**Heure :** 12h à 15h (dîner à 12h et rencontre de 13h-15h)

**Coût :** 8\$/dîner (comprenant soupe, plat principal, dessert, thé ou café), l'activité est gratuite

**Endroit :** Centre de services Guigues  
159, rue Murray

**Stationnement :** 3\$, rue St-Patrick ou 159, rue Murray

**Inscription :** Monique Thibault  
613-523-4004, poste 3124

# PROGRAMME DE JOUR

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Maintenir la personne le plus longtemps possible dans sa communauté et retarder l'institutionnalisation;
- Maximiser ses capacités intellectuelles, physiques et sociales;
- Offrir un répit aux familles.

## PROGRAMME RÉGULIER

- Du lundi au jeudi, de 9h30 à 15h, le Programme de jour pour adultes offre une multitude d'activités sociales, récréatives et éducatives qui visent à favoriser l'autonomie et l'estime de soi des participants.
- Le Programme de jour s'adresse aux aînés francophones de la région d'Ottawa aux prises avec des limitations d'ordre physique, psychologique ou social qui ne peuvent participer pleinement aux activités offertes dans la communauté.

## PROGRAMME SPÉCIALISÉ

- Le vendredi, de 9h30 à 15h, est consacré à la clientèle atteinte de la démence. Cette journée se déroule dans une atmosphère chaleureuse et stimulante et la programmation est adaptée afin que tous y participent pleinement.
- Les bénéficiaires sont assistés par une équipe composée d'intervenants et de bénévoles formés pour assurer le bien-être des participants et les aider à atteindre leur plein potentiel dans un environnement structuré et sécuritaire.

Communiquez avec la conseillère du programme de jour  
**Nadine Doril**, au **613-241-1266**, poste **247**, pour plus d'information  
ou pour les critères d'admissibilités .

# TRANSPORT

## SERVICE DE TRANSPORT

Le service de transport non urgent du Centre permet aux bénéficiaires d'être accompagnés d'un aide bénévole ou d'un conducteur lorsqu'ils doivent se déplacer.  
Rendez-vous médicaux, programmes de jour, etc.

Toute demande de transport doit être faite 5 jours ouvrables avant la date de votre rendez-vous.

Pour plus de renseignements, communiquez avec le(la) conseiller(ère) au transport au **613-241-1266, poste 228**

# SERVICE DE SOUTIEN À DOMICILE

## VISITES AMICALES



Le CSG offre la possibilité de vous jumeler un bénévole pour vous rendre une petite visite afin de partager, bavarder et pourquoi pas partager une petite activité ensemble.

## TÉLÉ-BONJOUR + TÉLÉ-JASE

Vous êtes en rémission, vous avez traversé une période difficile physiquement ou mentalement? Nous vous offrons la possibilité qu'un bénévole vous appelle chaque matin à la maison afin de s'assurer que tout va bien et de prendre de vos nouvelles.



## ENTRETIEN MÉNAGER

Service disponible pour les aînés francophones et pour les personnes adultes ayant une incapacité physique afin de les aider à demeurer le plus longtemps possible à domicile.

**Coût :** Ménage régulier, à partir de 18\$/h  
Grand ménage, à partir de 21\$/h



Pour plus d'information sur ces services, communiquez avec la conseillère du programme :

**Mélanie Canuel au 613-241-1266, poste 256**

# VOUS AIMERIEZ PEUT-ÊTRE...



**THÉÂTRE ET ART DRAMATIQUE** : Vous aimeriez travailler votre côté théâtral, améliorer votre mémoire, développer votre créativité? Vous pouvez vous impliquer de différentes façons dans notre nouvelle troupe de théâtre Guigues. Que le plaisir commence!!!

**PORTES OUVERTES** : Les 2 et 3 juin 2018, le Centre de services Guigues est fier d'ouvrir ses portes et de faire parti des bâtiments historiques qui soulignent le patrimoine d'Ottawa.

Pour ces portes ouvertes, nous aimerions créer un groupe qui organiserait des mini-scènes historiques au Centre de services Guigues. (ex. la bataille des épingles, une classe avec une enseignante, etc.)

Si ce projet vous intéresse et que vous avez envie de vous investir, parlez avec Nadia.



**COURS D'AUTODÉFENSE** : Découvrir ses propres moyens face à une agression ou un danger, sans faire appel aux moyens habituels (police, armée, services de sécurité, etc.). *Ça vous intéresse, donnez votre nom à la réception?*



**THERIEN**  
Jiu-jitsu & Kickboxing

**ATELIER DE BIJOUX** : Vous aimeriez participer à un atelier de confection de bijoux? Laissez-nous savoir, nous pouvons organiser un groupe pour vous.



**SCRAPBOOKING** : Vous avez des boîtes de photos? Des dizaines d'albums? Aimeriez-vous pouvoir mettre en vedette certains de vos meilleurs souvenirs? Donnez votre nom à Nadia.



**ATELIER D'INFORMATIQUE** : Vous aimeriez maîtriser certains logiciels (photos, traitement de texte, publisher ou power point)? Nous pouvons vous offrir différents ateliers. Donnez votre nom à la réception.



# SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

## Mon centre à distance C'est gratuit!!!!



Une programmation variée est mise sur pied afin d'offrir des séances de discussions enrichissantes. Vous avez 55 ans et plus, joignez-vous à nos conversations toutes plus intéressantes les unes que les autres.

### **Le tout se fait à partir de votre téléphone! Comment faire?**

1. Choisissez les sujets qui vous intéressent et informez Nadine (voir calendrier mensuel pour les sujets);
2. Le jour de la séance, on vous appelle;
3. Écoutez, appréciez et enrichissez-vous!

## CLINIQUE D'IMPÔTS

La période des impôts arrive à grand pas et le Centre offre l'occasion aux personnes à faible revenu de faire leur rapport d'impôt gratuitement. Vous devez répondre à certains critères pour être admissible.



**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT**

## ÉPICERIE BUS

Chaque semaine, le CSG est heureux d'offrir un service d'épicerie aux clients qui éprouvent certains défis pour sortir de leur résidence. Un employé et une équipe de bénévoles accompagnent les aînés en autobus pour faire leurs emplettes. Les achats sont ensuite livrés à domicile par le magasin.

Ce service est offert à certains secteurs.



## CLINIQUE DE SOINS DES PIEDS

La Clinique de soins des pieds se poursuit en 2018. Les dates vous seront transmises à notre retour en janvier. Merci de votre compréhension.



Pour plus d'information pour vous inscrire ou pour prendre un rendez-vous, communiquez avec l'agente au programme de soutine communautaire : **Nadine White, 613-241-1266, poste 227**

# INFO SUR LES SERVICES

## RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est renouvelable annuellement à la réception du Centre de services Guigues.

Elle offre des avantages sur les repas, sorties et activités ainsi que l'accès à différents services.

**Coût : 20\$/personne ou 30\$/couple**

## SORTIES

### PROGRAMME SOCIAL-RÉCRÉATIF

Un minimum de participants est requis pour que les sorties aient lieu. Il est TRÈS IMPORTANT de s'inscrire à l'avance afin que nous puissions nous préparer en conséquence et faire les réservations ou locations nécessaires.



## CUISINE



**Repas complet** : 8\$(*membre*), 10\$(*non-membre*)

Comprend : la soupe, le repas principal, dessert, thé/café

**Repas principal (seul)**: 5\$(*membre*), 7\$(*non-membre*)

**Soupe** : 2\$(*membre*), 3\$(*non-membre*)

**Dessert** : 1,75\$(*membre*), 2,50\$(*non-membre*)

Nous avons également une grande variété de plats à emporter, demandez à Oscar!



# SOUTIEN PALLIATIF

## GROUPE DE DEUIL

Vous êtes touchés par la perte d'un être cher?  
Vous pouvez vous joindre à un groupe de deuil pour vous aider  
à traverser cette période difficile.



## ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

Vous avez reçu un diagnostic d'une condition de fin de vie?  
Vous pouvez compter sur une présence  
pour vous accompagner.

## GROUPE D'ÉPANOUISSEMENT

Le groupe d'épanouissement permet de cultiver la joie dans son  
coeur et la paix dans sa tête!  
La session consiste en 1 rencontre aux 2 semaines.



## MARCHE POUR LES SOINS PALLIATIFS

Vous êtes invités à participer à  
la *Marche pour les soins palliatifs*,  
**Dimanche, 6 mai à 10 h**  
**au Centre de services Guigues**



Votre engagement lors de la Marche soutient directement le  
programme en soutien palliatif du CSG, *Une fleur à la main*. Votre  
support peut se manifester de plusieurs façons : former une équipe de  
marcheurs, venir marcher avec nous et/ou faire un don.

**C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer le 6 mai à 10 h**  
**Au Centre de services Guigues, 159, rue Murray**  
(Inscription dès 9h30)

Pour tous les détails sur ces différents services, communiquez  
avec la conseillère en soutien palliatif,  
**Michelle Grandmont au 613 241-1266, poste 257**

# OCCATION DE 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 semaines pour accompagner et conduire une personne aînée à son rendez-vous médical? Le Centre rembourse 0,50\$ le km.

**CUISINE** : Vous aimez cuisiner et disposez d'un peu de votre 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.

**ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE/ VISITE AMICALE** : Vous possédez les qualités de la présence authentique, de compassion et d'écoute? Nous aimerions travailler avec vous.

Communiquez avec Saada Dirieh au 613-241-1266, poste 237  
ou via courriel : [sdirieh@centresg.ca](mailto:sdirieh@centresg.ca)

**Faites une différence!  
ENGAGEZ-VOUS!**

*Le bénévolat offre de nombreux avantages  
à la santé mentale et physique*

LE BÉNÉVOLAT :

- apporte du plaisir et de l'épanouissement à votre vie;
- aide à contrer les effets du stress et de l'anxiété;
- connecte aux autres;
- améliore votre esprit et votre corps;
- combat la dépression;
- augmente la confiance en soi;
- développe un sentiment d'appartenance;
- et plus encore.



# BABILLARD

## MERCI

Les 3 et 4 novembre se tenait la première édition de notre Marché de Noël 2017. Nous voulons remercier tous les membres et commanditaires pour leur soutien.

Grâce à vous, notre événement fut un grand succès!

**Le montant total amassé est de 10 663,10\$**

- Racine, Robert et Gauthier
- Institut Jeanne-d'Arc
- Galerie Jean-Claude Bergeron
- Marcil Lavallée
- Hôtel Andaz
- Pharmacie Brisson
- Sam Bat
- Les Caisses Desjardins
- Restaurant Chez Lucien
- Garage Roland Lévesque
- La Nouvelle Scène
- Coin du livre
- Mr. Lube
- Musée de l'Histoire et de la Guerre
- Musée des beaux-Arts
- A fan for life

## CARTES DE 10 REPAS disponibles

Saviez-vous qu'il est possible d'acheter différentes cartes pour 10 repas ici au CSG?

Voici les différents choix qui s'offrent à vous :

Repas complet (soupe, repas, dessert et 1 thé ou 1 café) : 70\$

Spécial du jour (repas principal seulement) : 45\$

Soupe : 18\$

Dessert : 15\$

L'avantage est que vous recevez 10 repas et vous ne payez que pour 9. Profitez de cette chance et évitez les attentes à la réception!

**La cuisine**



## Coordonnées des employés(es)

NOM	COURRIEL	POSTE
ADAM, Rebecca Réceptionniste	radam@centresg.ca	221
BERNIER, Véronique Agente – Transport	vbernier@centresg.ca	228
CANUEL, Mélanie Conseillère – Soutien à domicile	mcanuel@centresg.ca	256
DIRIEH, Saada Coordonnatrice—Bénévoles et partenaires	sdirieh@centresg.ca	237
DORIL, Nadine Conseillère – Programme de jour	ndoril@centresg.ca	247
GRANDMONT, Michelle Conseillère – Soutien communautaire et soutien palliatif	mgrandmont@centresg.ca	257
INNOCENT, Yolette Agente – Programme de jour	yinnocent@centresg.ca	236
MONETTE, Marquis Concierge	mmonette@centresg.ca	233
NIYONGERE, Immaculée Coordonnatrice –Services financiers et soutien décisionnel	iniyongere@centresg.ca	246
PARRAVICINO, Oscar Cuisinier	oparravicino@centresg.ca	249
QUINTIN, Isabelle Agente – Programme social et récréatif	iquintin@centresg.ca	241
SIMARD, Charles Directeur	csimard@centresg.ca	248
SIMARD, Nadia Conseillère - Programme social et récréatif	nsimard@centresg.ca	255
SORO, Nadège Assistante aux finances - Facturation	nsoro@centresg.ca	224
WEGNER, Megan Conseillère – “Vieillir chez soi”	mwegner@centresg.ca	239
WHITE, Nadine Agente – Communautaire	nwhite@centresg.ca	227

