



Programmation *Automne* 2018



g
Centre
de services
Guigues

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

Septembre - décembre

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



MOT DES EMPLOYÉS(ES)

Bonjour à tous et à toutes,

Tous les employés(es) du Centre de services Guigues (CSG) sont heureux de vous souhaiter à chacun et à chacune une bonne rentrée 2018!

La rentrée signifie souvent le temps des retrouvailles pour plusieurs, mais peut également signifier un vent de fraîcheur. Profitons donc de cette nouvelle rentrée pour faire quelques changements dans nos vieilles habitudes; essayer de nouvelles choses et sortir de notre zone de confort. Oui, la rentrée est le temps de s'inscrire à vos cours et vos activités. Mais, comme défi cette année, essayez donc quelque chose de nouveau; engagez-vous comme bénévole, faites un atelier de peinture, participez à Mon Centre à distance, commencez à tricoter...Allez-y les effets ne peuvent être que positifs et vous surprendront sûrement.

Cette année encore, vous retrouverez une grande variété de programmes et services qui sauront répondre à vos besoins et vos intérêts. Que ce soit pour votre santé physique, votre santé mentale ou votre santé spirituelle, tout y est. Alors allez-y, inscrivez-vous en grand nombre afin d'en profiter pleinement!

Toute l'équipe du CSG vous souhaite à tous et à toutes

-un vent de fraîcheur-

Description des programmes et services

Programme d'activités sociales et récréatives

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

On bouge : Exercices, yoga, danse en ligne, zumba...

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

On apprend : Cours divers et ateliers

*Communiquez avec **Nadia Simard**
au 613-241-1266, poste 455*

Programme de jour

- Activités adaptées aux personnes en perte d'autonomie (du lundi au jeudi)
- Activités réservées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée (le vendredi)

*Communiquez avec **Nadine Doril**
au 613-241-1266, poste 447*

Soutien communautaire

- Épicerie-bus
- Clinique de soins des pieds
- Clinique d'impôts
- Sorties santé : Dîner sur invitation

*Communiquez avec **Nadine White**
au 613-241-1266, poste 456*

Mon Centre à Distance

Une programmation variée sur des sujets de discussions enrichissants.

Vous avez 55 ans et plus, joignez-vous à nos conversations toutes plus intéressantes les unes que les autres.

*Communiquez avec **Annie Garant**
au 613-241-1266, poste 459*

Transport

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

*Communiquez avec **Mélanie Canuel**
au 613-241-1266, poste 428*

Soutien et services à domicile

- Télé-jase
- Télé-bonjour
- Visites amicales

*Communiquez avec **Saada Dirieh**
au 613-241-1266, poste 437*

Soutien palliatif

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

*Communiquez avec
Michelle Grandmont
au 613-241-1266, poste 457*

Bénévolat

Vous avez quelques heures par semaine à donner? Vous voulez sortir de la maison et rencontrer d'autres gens? Joignez-vous à notre équipe de bénévoles.

*Communiquez avec **Saada Dirieh**
au 613-241-1266, poste 437*

NOUVEAUTÉS

ATELIER CRÉATIF : Une fois par mois (à partir d'octobre), nous aimerions faire une activité créative. Ces activités vous seront dévoilées quelques semaines précédant l'activité. Vous devez vous inscrire à l'avance pour que nous puissions nous assurer d'avoir le matériel nécessaire.

JEU DE FLÉCHETTES : Jouer aux fléchettes vous intéresse? Nous aimerions former un groupe chaque mercredi matin. Donnez votre nom à Caroline, poste 441.

JEUX_DI : Nous sommes heureux de vous offrir, à partir de septembre, les jeudis après-midi de jeux de sociétés, cartes, poches, etc.

ON CONTINUE

L'ART DU FIL : Nous sommes heureux de relancer le groupe de tricot avec France, une dame qui tricote depuis plus de quarante ans. Joignez-vous à elle. Elle a très hâte de vous transmettre toutes ses connaissances.

PEINTURE CRÉATIVE : Les ateliers de peinture créative se poursuivent les lundis après-midi. Joignez-vous à notre groupe. Vous n'avez pas besoin d'être un expert en dessin, notre professeur saura vous guider.

ÇA VOUS INTÉRESSE?

MÉDITATION : À la demande générale, nous aimerions débiter un groupe de méditation 1 fois par semaine. *« Apprendre à méditer, c'est apprendre à laisser de côté vos pensées, vos idées et votre imagination et à vous reposer dans la profondeur de votre être. En nous détournant de tout ce qui est éphémère et sans importance, [...] »* John Main o.s.b.

ZUMBA : Le Zumba vous intéresse? Nous avons trouvé un professeur qui est intéressé à venir vous rencontrer 1 fois par semaine. Nous avons besoin d'un minimum de participants pour débiter. Donnez votre nom à la réception, poste 441.

Pour tous les détails, consultez les p. 6-7
VOIR LE CALENDRIER POUR LES DATES DES ACTIVITÉS

HORAIRE RÉGULIER

LUNDI

- 13h :** Émail sur cuivre
Peinture créative (début 17 septembre)
13h30 : Cuisine collective (à confirmer)

MARDI

- 10h :** Yoga (à confirmer)
13h : Conversation espagnole
Exercices

MERCREDI

- 10h :** Groupe d'épanouissement
10h30 : Jeu de fléchettes "darts" (début à confirmer)
13h : Bridge
Mercredi créatif (1 mercredi/mois, voir calendrier)
Exercices

JEUDI

- 10h :** Cours d'espagnol/introduction
Épicerie-bus
10h30 : Danse en ligne
13h : Groupe de cartes
Jeux_di (jeux divers)
Cours d'espagnol/intermédiaire-avancé
Exercices

VENDREDI

- 10h :** L'Art du fil (atelier payant avec professeure pour aider)
13h : L'Art du fil (bénévolat pour le Marché de Noël ,
dernière rencontre le 26 octobre)
Cours de peinture (début 14 septembre)
Exercices



Les cours débutent la semaine du **10 septembre 2018**
Les prix aux cours 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>EMAIL SUR CUIVRE (2h) Coût: 0\$ (m.)/5\$ (non-mem.) Début: En continue (lundi)</p> | <p>SORTIES SANTÉ 19 septembre 31 octobre 21 novembre</p>  <p>Communiquez avec Nadine White pour vous inscrire ou pour plus d'information!</p> |
| <p>PEINTURE CRÉATIVE (2h) Coût: 4\$ (m.) / 9\$ (non-mem.) (session, payable chaque semaine) Début: 17 sept / Fin: 26 nov</p> | |
| <p>CONVERSATION ESP. (2h) Coût: 40\$ (10 sessions) Début: 18 sept / Fin: 4 déc</p> | <p>ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX BBQ de la rentrée— 6 septembre Café Info Santé—10 septembre AGA—11 septembre Chorale Entre-nous—11 octobre Café Info Santé—15 octobre L'aventure des pirates — 31 octobre MARCHÉ de Noël — 2 et 3 novembre Jour du souvenir—9 novembre Café Info Santé—12 novembre Fêtes de Noël—6 et 12 décembre Café Info Santé—10 décembre Brunch de Noël—18 décembre</p> |
| <p>BRIDGE (3h) Coût: 0\$ (m.)/5\$ (non-mem.) Début: 12 septembre</p> | |
| <p>ATELIER CRÉATIF Coût: varie selon atelier Dates: 24 octobre et 28 novembre</p> | |
| <p>ESPAGNOL INTER. /AVANCÉ(2h) Coût: 44\$ (11 cours) Début: 13 sept / Fin: 29 nov</p> | |
| <p>ESPAGNOL DÉBUTANT (2h) Coût: 44\$ (11 cours) Début: 13 sept / Fin: 29 nov</p> | |
| <p>JEUX_DI Venez apprendre de nouveaux jeux en bonne compagnie! Des responsables seront toujours sur place pour vous guider et vous expliquer les jeux. Coût: 0\$ (m.)/5\$ (non-mem.) Début: En continue (jeudi)</p> | <p>SORTIES DU SOCIAL ET RÉCRÉATIF 17 sept/17 oct/22 nov : Cité Parkway 21 sept : Vignoble Domaine Perreault 26 sept : Casino du Lac-Leamy 12 oct : Sortie aux pommes 30 nov : Magasinage au Bay Shore</p> |
| <p>L'ART DU FIL (2h) Coût: 55\$ (11 cours)(2 nov annulé) Début: 14 sept / Fin: 30 nov</p> | <p>DINERS MULTICULTURELS—11\$ Le 3^e jeudi de chaque mois. Consultez les calendriers mensuels pour plus de détails!</p> |
| <p>PEINTURE (3h) Coût: 165\$ (11 cours)(2 nov annulé) Début: 14 sept / Fin: 30 nov</p> | <p>LES ANNIVERSAIRES DU MOIS—0\$ 7 septembre, 5 octobre, 1 novembre, 7 décembre</p> |



VOS ACTIVITÉS

On bouge

QI-GONG YOGA SUR DVD

Coût: Gratuit

Début: En continue (mardi)

SÉANCES D'EXERCICES (45min)

Offert gratuitement

Du mardi au vendredi, de
13h à 13h45

Début: En continue

YOGA (1h)

Coût: 8\$/cours

Début: à confirmer

DANSE EN LIGNE (1h)

Coût: 48\$ (12 sessions)

Début: 13 sept / **Fin:** 29 nov

ZUMBA (45min)

Coût: 8\$/session

Début: à confirmer

LÉGENDE

m. = membre

non-mem. = non-membre

MARCHÉ DE NOËL 2018

Vendredi 2 novembre, 11h-18h

Samedi 3 novembre, 10h-15h

Nous avons des tables à louer pour des artisans locaux afin de mettre en valeur leurs produits.

Vous connaissez des artistes et artisans?

Partagez la bonne nouvelle!

Mais ne vous inquiétez pas, nous aurons encore nos tables:

*livres et jeux, tricots,
conserves, pâtisseries.*



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 457

Coût: 0\$ (m.)/5\$ (non-mem.)

CONFÉRENCE—GRATUIT

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

Tous les 4^e mardis du mois, des capsules/conférences seront présentées entre 11h et 12h à la salle à manger!

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

CLUB DE CARTES (2h)

Coût: 0\$ (m.)/5\$ (non-mem.)

Début: En continue (jeudi)

THÉÂTRE ET ART DRAMATIQUE

Coût: à confirmer

Début: à confirmer

VENDREDI CINÉMA

Coût: 2\$ (m.)/5\$ (non-mem.)

Début: Un vendredi / mois

Voir calendrier pour les dates et films

SEPTEMBRE 2018

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LÉGENDE

Épicerie bus 

Journée des anniversaires 

CAMPAGNE DE FINANCEMENT:

PRODUITS MAISONS!!!

Commandez vos tartes, tourtières, ragoûts!!! C'est facile et vous contribuez à l'épanouissement de VOTRE Centre.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>3 Congé férié Centre fermé</p> | <p>4 Exercices</p>  | <p>5 Exercices</p> | <p>6 <u>Fête de la rentrée</u> Exercices</p>   | <p>7 L'art du fil Exercices</p>  |
| <p>10 <u>Café Info Santé</u> Email</p>  | <p>11 <u>AGA</u> Conv. espagnole Exercices</p> | <p>12 Jeu de fléchettes Bridge Exercices</p> | <p>13 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>14 L'art du fil Exercices Peinture</p> |
| <p>17 <u>Cité Parkway</u> Email Peinture créative</p> | <p>18 Yoga Conv. espagnole Exercices</p>  | <p>19 <u>Sortie santé</u> Jeu de fléchettes Bridge Épanouissement Exercices</p> | <p>20 <u>Dîner multiculturel</u> Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>21 <u>Vignoble Domaine Perreault</u> L'art du fil Peinture Exercices</p> |
| <p>24 Email Peinture créative</p> | <p>25 <u>Dîner Conférence</u> Yoga Conv. espagnole Exercices</p> | <p>26 <u>Sortie au Casino</u> Jeu de fléchettes Bridge Épanouissement Exercices</p> | <p>27 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>28 L'art du fil Peinture Exercices</p> |

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. Les personnes n'ayant pas payé leur activité seront mis sur une liste d'attente. **Toute annulation doit être faite au moins 48h d'avance ou vous serez facturé.** Merci de votre collaboration!!!

À RETENIR EN SEPTEMBRE

- 6 septembre :** **Fête de la rentrée** **Coût : 10\$ (tout inclus)**
Musique et jeux dès 11h / BBQ servi à 12h
Description : Cette année la fête de la rentrée est sous le thème des années 50. Ressortez vos vêtements d'époque pour l'occasion. Jeux, animation, inscription aux cours et activités...


- 7 septembre :** **Journée des anniversaires** **Coût : GRATUIT**
Description : Votre anniversaire est en septembre? Vous voulez être des nôtres le vendredi 7 septembre? Informez-nous les jours précédents.
- 10 septembre :** **Café Info Santé** **Rencontre : gratuite**
Heure : 12h (voir les détails à la page 19)

- 11 septembre :** **AGA Centre de services Guigues** **Dîner à 11h45 : 5\$**
AGA Fondation Centre de services Guigues **AGA : 13h**
- 17 septembre :** **Cité Parkway (PISCINE)** **Coût : 7\$(dîner inclus)**
Départ du Centre : 10h00/ Retour au Centre : 13h30
Description : Vous aurez la chance d'utiliser la magnifique piscine sur place et par la suite, vous êtes invités à partager un dîner léger.
- 19 septembre :** **Sortie santé** Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.
- 20 septembre :** **Dîner multiculturel** **Coût : 11\$**
Pays à l'honneur : Maroc
 **Heure: 12h**
- 21 septembre :** **Sortie : Vignoble du Domaine Perreault** **Coût : 55\$ (tout inclus)**
Départ du Centre : 9h30/ Retour au Centre : 15h
Description : Visite du vignoble, des chais et de la sélection de cépages du vignoble présentés par un sommelier. Dégustation de six vins (2 onces par vin par personne), accompagnée de trois types de fromage et de pain.

- 25 septembre :** **Conférence : La maltraitance des personnes âgées** **Coût : gratuit**
Heure : 11h (2\$ de rabais vous sera remis après la conférence)
Description : La maltraitance des personnes âgées est un problème caché. Il est donc important d'agir pour ceux et celles qui n'ont pas de voix. Apprenez à reconnaître les signes-révélateurs. Protégez-vous et vos proches contre les mauvais traitements.

- 26 septembre :** **Sortie au Casino du Lac-Leamy** **Coût : 12\$ (repas à vos frais)**
Départ du Centre : 10h/ Retour au Centre : 15h
Description : Le complexe du Casino du Lac-Leamy est un lieu de divertissement populaire.



OCTOBRE 2018

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>1 Émail Peinture créative</p> | <p>2 Yoga Conv. espagnole Exercices</p>  | <p>3 Jeu de fléchettes Exercices Bridge Épanouissement</p> | <p>4 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>5 Exercices L'art du fil Peinture</p>  |
| <p>8 Congé férié Centre fermé</p> | <p>9 Yoga Conv. espagnole Exercices</p> | <p>10 Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p> | <p>11 <u><i>Chorale</i></u> <u><i>entre-nous</i></u> <u><i>(récital)</i></u> Danse en ligne Exercices</p>  | <p>12 <u><i>Sortie aux</i></u> <u><i>Pommes</i></u> Exercices L'art du fil Peinture</p> |
| <p>15 <u><i>Café</i></u>  <u><i>Info Santé</i></u> Émail Peinture créative</p> | <p>16 Yoga Conv. espagnole Exercices</p>  | <p>17 <u><i>Cité</i></u> <u><i>ParkWay</i></u> Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p> | <p>18 <u><i>Dîner</i></u> <u><i>multiculturel</i></u> Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>19 Exercices L'art du fil Peinture</p> |
| <p>22 Émail Peinture créative</p> | <p>23 <u><i>Dîner</i></u> <u><i>conférence</i></u> Yoga Conv. espagnole Exercices</p> | <p>24 <u><i>Atelier créatif</i></u> Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p>  | <p>25 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>26 <u><i>Film</i></u> Exercices L'art du fil Peinture</p>  |
| <p>29 Émail Peinture créative</p> | <p>30 Yoga Conv. espagnole Exercices</p>  | <p>31 <u><i>Halloween</i></u> <u><i>Thème</i></u> <u><i>L'aventure des</i></u> <u><i>pirates +</i></u> <u><i>Sortie-Santé</i></u> Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p>  |   | |

À RETENIR POUR OCTOBRE

5 octobre :



Journée des anniversaires

Coût : gratuit

Description : Votre anniversaire est en octobre? Vous voulez être des nôtres le vendredi 5 octobre? Informez-nous les jours précédents.

11 octobre :



Récital des enseignants/es

Dignité

EN HOMMAGE À LA VIE

Coût : 8\$ (dîner inclus)

GROUPE ENTRE-NOUS

Heure : 13h-15h

Description : Une occasion à ne pas manquer, un spectacle qui saura vous mettre dans une belle ambiance.

12 octobre :



Sortie aux pommes + dîner au resto

Coût : 25\$

Départ du Centre : 9h30/ **Retour au Centre :** 15h

Description : Une belle sortie d'automne en plus de pouvoir faire quelques réserves de belles pommes sucrées.

15 octobre :

Café Info Santé

Rencontre : gratuite

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



17 octobre :

Cité Parkway (CINÉMA)

Coût : 7\$(dîner inclus)

Départ du Centre : 10h00/ **Retour au Centre :** 13h30

Description : Vous aurez la chance de pouvoir visionner un bon film dans leur salle de cinéma privée qui sera suivi d'un dîner léger.

18 octobre :

Dîner multiculturel



Coût : 11\$

Pays à l'honneur : Australie

Heure : 12h

23 octobre :

Conférence : Soins continue Bruyère

Coût : gratuit

Heure : 11h

Heure : 12h

(2\$ de rabais vous sera remis après la conférence)

Description : détails à venir

24 octobre :

Atelier créatif : à confirmer

Coût : selon atelier



Description : Nous offrons différents ateliers créatifs et vous pourrez apporter vos créations à la maison.

26 octobre :

Film à petit prix

Coût : 2\$

Titre : La Bolduc

Film : 13h

Description : Tout commence lorsque Mary accepte de remplacer un violoniste dans une soirée folklorique. Mary Travers Bolduc se fera appeler dès lors La Bolduc par le public et sera rapidement confrontée à de grands débats moraux.



31 octobre :

Halloween : L'aventure des pirates

Coût : 11\$

Activités : 11h30

Dîner : 12h

Description : Dîner spécial et jeux seront du party! Cette année, montrez-nous votre petit côté pirate!



Sortie santé

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

NOVEMBRE 2018

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|--|--|
| <p align="center"><u>CAMPAGNE DE FINANCEMENT</u> <u>PRODUITS MAISONS!!!</u></p> <p align="center">Commandez vos tartes, tourtières, ragoûts!!! C'est facile et vous contribuez à l'épanouissement de VOTRE Centre.</p> | | | <p>1 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>   | <p>2 <u>Marché de Noël 11h-18h</u> L'art du fil (annulé) Peinture (annulé) Exercices</p> |
| <p>5 Émail Peinture créative</p> | <p>6 Yoga Conv. espagnole Exercices</p> | <p>7 Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p> | <p>8 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>9 <u>Jour du souvenir</u> Exercices L'art du fil Peinture</p>  |
| <p>12 <u>Café Info Sante</u>  Émail Peinture créative</p> | <p>13 Activités du Programme social - récréatif annulées</p>  | <p>14 Activités du Programme social - récréatif annulées</p> | <p>15 <u>Dîner multiculturel</u> Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>16 <u>Film</u> Exercices L'art du fil Peinture</p>  |
| <p>19 Émail Peinture créative</p> | <p>20 Yoga Conv. espagnole Exercices</p> | <p>21 <u>Sortie Santé</u> Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p> | <p>22 <u>Cité Parkway</u> Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>23 Exercices L'art du fil Peinture</p> |
| <p>26 Émail Peinture créative</p> | <p>27 <u>Dîner conférence</u> Yoga Conv. espagnole Exercices</p>  | <p>28 <u>Atelier créatif</u> Jeu de fléchettes Bridge Exercices Épanouissement</p>  | <p>29 Danse en ligne Jeux-di/cartes Espagnol Exercices</p>  | <p>30 <u>Sortie Magasinage</u> Exercices L'art du fil Peinture</p>  |

À RETENIR EN NOVEMBRE

- 1^{er} novembre :** **Journée des anniversaires** **Coût :** gratuit
(jeudi) **Description :** Votre anniversaire est en novembre? Vous voulez être des nôtres le jeudi 1^{er} novembre? Informez-nous les jours précédents.

- 2 et 3 nov. :** **Marché de Noël** (vendredi 11h-18h et samedi 10h-15h)
Où : Centre services Guigues, 159, Murray, Ottawa
Marché de NOËL Guigues Tous les fonds amassés iront au Centre de services Guigues et contribueront à l'épanouissement des aînés francophones d'Ottawa. Nous vous attendons en grand nombre!

- 9 novembre :** **Jour du souvenir** **Coût :** 8\$(m.)/10\$(n.m.)
Description : Le jour du Souvenir, aussi connu comme jour de l'Armistice, est une journée de commémoration annuelle observée en Europe et dans les pays du Commonwealth pour commémorer les sacrifices de la Première Guerre mondiale ainsi que d'autres guerres.

- 12 novembre :** **Café Info Santé** **Rencontre :** gratuite 
Heure : 12h (voir les détails à la page 19)
- 15 novembre :** **Dîner multiculturel** **Coût :** 11\$(m.)/13\$(n.m.)
Pays à l'honneur : Inde 
Heure : 12h
- 16 novembre :** **Film à petit prix** **Coût :** 2\$(m.)/5\$(n.m.)
Titre : Faites vos suggestions **Film :** 13h

- 21 novembre :** **Sortie santé** Vous devez être inscrit auprès de **Nadine White** pour participer à la sortie santé.
- 22 novembre :** **Cité Parkway (JEUX VARIÉS)** **Coût :** 7\$(dîner inclus)
Départ du Centre : 10h/ **Retour au Centre :** 13h30
Description : Vous aurez la chance d'utiliser la salle de jeux sur place et par la suite, vous êtes invités pour un dîner léger.
- 27 novembre :** **Conférence :** Services gériatriques **Coût :** gratuit
Heure : 11h (2\$ de rabais vous sera remis après la conférence)
Description : Louise MacDonald vous parlera de l'équipe mobile d'évaluation gériatrique. Elle nous parlera des services en général et de la vaste gamme de services spécialisés offerts à l'hôpital comme à la maison.

- 28 novembre :** **Atelier créatif** **Coût :** selon atelier
Atelier : voir les publicités 
- 30 novembre :** **Sortie Magasinage au Bay Shore** **Coût :** 8\$(m.)/13\$(n.m.)
Départ:10h/**Retour:**15h **Dîner :** (à vos frais)
Description : Un peu de magasinage avant la folie des Fêtes pourquoi pas! Dîner sur place.




DÉCEMBRE 2018

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LÉGENDE DES IMAGES DANS LE CALENDRIER

Épicerie bus



Journée des anniversaires



3
Émail

4
Conv. espagnole
Exercices

5
Exercices
Bridge

6 DÎNER DE NOËL
Exercices

7
Exercices



10 Café
Info Sante



11
Exercices

12 DÎNER DE NOËL

Exercices
Bridge

13
Exercices

14
Exercices



17

18 Brunch de Noël
Exercices

19
Exercices
Bridge

20
Exercices

21
Exercices



24

25

26

27

28

**Nous sommes fermés pour les Fêtes
(retour l'an prochain, le 2 janvier 2019)**

Accueillir

GRUPE DE DEUIL

Vous vivez actuellement la perte d'un être cher?

Pour vous inscrire : Michelle Grandmont 613-241-1266, poste 457

À RETENIR EN DÉCEMBRE

6 décembre : Dîner fête de Noël **Coût :** 25\$ (m.)/30\$(n. m.)

12 décembre : **Description :** Comme à chaque année, nous gardons le traditionnel repas des Fêtes. Encore une fois l'ambiance sera au rendez-vous!

7 décembre : Journée des anniversaires **Coût :** Gratuit



Description : Votre anniversaire est en décembre? Vous voulez être des nôtres le vendredi 7 décembre? Informez-nous les jours précédents.



10 décembre : Café Info Santé **Rencontre :** gratuite
Heure : 12h (voir les détails à la page 19)

18 décembre : Brunch de Noël **Coût :** 11\$(m.)/13\$(n. m.)
Heure : 11h

Description : Une dernière grande occasion de manger et de festoyer ensemble avant le congé des Fêtes. N'est-ce pas là une excellente occasion de se souhaiter nos bons vœux pour la nouvelle année?!

Tous les employés du Centre aimeraient vous souhaiter un temps des Fêtes entouré de gens que vous aimez et qui vous sont chers.

Le Centre sera fermé du 24 décembre au 1^{er} janvier.
Nous serons de retour avec vous le 2 janvier 2019.

Nous avons très hâte
de vous retrouver
en 2019!!!!



DATES À RETENIR



1^{ER} VENDREDI DU MOIS: Nous sommes heureux de souligner les anniversaires le premier vendredi du mois. C'est votre anniversaire? Informez-nous quelques jours avant si vous voulez être de la fête. Votre repas sera **GRATUIT** (lors de cette journée seulement) accompagné d'un délicieux gâteau d'anniversaire. Le tout est rendu possible grâce à notre partenariat avec la **Maison funéraire Racine, Robert et Gauthier**.

Dignité^{MD}

EN HOMMAGE À LA VIE

POLITIQUES D'ANNULATION

Veillez s'il vous plaît prendre note des politiques en cas d'annulation des cours ou des sorties. Ces politiques ont été mises en place afin d'assurer une assiduité aux cours et ainsi éviter l'annulation d'activités à cause d'un manque de participation.

POLITIQUE D'ANNULATION DES COURS

Annulation avant que le cours commence = remboursement complet ;
Annulation après le premier cours (*raison médicale et/ou décès d'un proche*) =
= remboursement au prorata du nombre de cours suivis;
Autres raisons (*je ne suis plus intéressé, plus le temps, etc.*) = remboursement au
prorata du nombre de cours suivis auquel s'ajoute un montant de 25\$.

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.
Les personnes n'ayant pas payé leur activité seront mis sur une liste d'attente.
Toute annulation doit être faite au moins 48 heures d'avance ou vous serez facturé.
Merci de votre collaboration!

À NOTER

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 Annie (voir calendrier mensuel pour les sujets);
2. Le jour de la séance, on vous appelle;
3. Écoutez et appréciez!



Les sujets sont disponibles dans le calendrier

MON CENTRE À DISTANCE!

Si vous avez des questions sur les sujets de septembre à décembre 2018, communiquez avec **Annie Garant au 613-241-1266, poste 459**

INSCRIPTION AUX FÊTES DE NOËL

Vous avez jusqu'au 28 novembre pour vous inscrire aux fêtes de Noël qui auront lieu le **6 et le 12 décembre**. Les places sont limitées! Ambiance festive, repas des Fêtes, cadeaux!!!

Beaucoup de plaisir garanti!

Coût : 20\$/membres et bénévoles
25\$/non-membres et accompagnateurs



À NOTER

SERVICE DE TRANSPORT

Le service de transport non urgent du Centre de services Guigues 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,
Mélanie Canuel au 613-241-1266, poste 428

Marché de Noël Guigues

Vendredi 2 novembre, 11h-18h

Samedi 3 novembre, 10h-15h



Cette année, le Marché de Noël du CSG est de retour!

Nous avons des tables à louer aux artisans locaux qui vendront leurs propres produits. Vous connaissez des artistes? Partagez la bonne nouvelle! Mais ne vous inquiétez pas, nous aurons encore nos tables : **livres et jeux, tricots, conserves et pâtisseries**.

Aux artisans :

⇒ Location de tables disponibles

Si vous avez les articles suivants à donner, voici ce que nous avons besoin :

- ⇒ Livres français et anglais
- ⇒ Jeux (société, enfants, etc.)
- ⇒ Pots Mason (toutes les grandeurs)
- ⇒ Laine et fournitures de tricot



Merci de nous aider à faire de notre
Marché de Noël un grand succès!

CAFÉ INFO SANTÉ



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

Description : Offre aux participants une occasion de rencontrer des gens, d'apprendre et de participer à des activités ensemble. 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 ou autres maladies apparentées (stade précoce-moyen).

Date : le 2^e lundi du mois (3^e mardi en octobre)

- 10 septembre
- 15 octobre
- 12 novembre
- 10 décembre

The
Dementia
Society
Ottawa and Renfrew County



La
Société de la
démence
Ottawa et comté de Renfrew

Heure : 12h à 15h

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

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

Stationnement : ... 3\$ (pour une demi-journée)

Contact : Monique Thibault, 613-523-4004 poste 3124



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, les sorties et les activités ainsi que l'accès à différents services.

Coût : 20\$/personne ou 30\$/couple



SNOW-GO!!!

Vous êtes propriétaire d'une maison et à faible revenu? Saviez-vous que vous pouvez obtenir de l'aide financière pour déneiger votre entrée.

Communiquez avec Michelle Grandmont

613-241-1266, poste 457

SORTIES

PROGRAMME SOCIAL-RÉCRÉATIF

Il est important de s'inscrire à l'avance afin que nous puissions nous organiser.

*Un minimum de participants est requis pour que les sorties aient lieu.



MARCHÉ DE NOËL GUIGUES

Vendredi 2 novembre, 11h-18h

Samedi 3 novembre, 10h-15h

Nous avons des tables à louer pour des artisans locaux afin de mettre en valeur leurs produits. *Vous connaissez des artistes et artisans?* Partagez la bonne nouvelle! Mais ne vous inquiétez pas, nous aurons encore nos tables: *livres et jeux, tricots, Conserves et pâtisseries.*

Clinique de soins des pieds

Venez rencontrer Ines Lopes, infirmière accréditée en soins de pieds.



Les visites sont:

11 et 26 septembre
10 et 23 octobre
7 et 20 novembre
4 et 19 décembre



Les prix sont:

25\$ (membre) / 30\$ (non-membre) / 40\$ (à domicile)

Prenez un rendez-vous auprès de
Nadine White 613-241-1266, au poste 456

Groupe d'épanouissement

Le groupe d'épanouissement est offert à
0\$/membres et 5\$/non-membres par rencontre.

Il permet de cultiver la joie dans
son coeur et la paix d'esprit!

La session consiste en 6 rencontres aux 2 semaines.

Michelle Grandmont, 613-241-1266, poste 457



CUISINE DU CENTRE DE SERVICES GUIGUES

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

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

Vous pouvez acheter à l'unité :

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

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

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

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

Opportunités 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 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 auriez 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.

ACCOMPAGNEMENT PALLIATIF : Vous possédez des qualités de présence authentique, d'écoute et de compassion, vous pourriez offrir l'accompagnement à un aîné en fin de vie.

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.

Communiquez avec Saada Dirieh au 613-241-1266, poste 437
ou via courriel : sdirieh@centresg.ca

Faites une différence!

ENGAGEZ-VOUS!



BABILLARD

CARTES DE 10 REPAS disponibles

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

Voici les différents choix qui s'offrent à vous :

Carte repas complet : **70\$** Carte soupe : **18\$**
Carte spécial du jour : **45\$** Carte dessert : **15\$**

L'avantage est que vous recevez *10 portions pour le prix de 9*. Profitez de cette chance et évitez les attentes à la réception!

La cuisine

Un gros MERCI!

Nous aimerions profiter de cette occasion pour remercier la **Maison funéraire Racine, Robert et Gauthier**. En juillet dernier, ils ont organisé une compétition amicale de confiture de fraises avec le Centre Pauline Charron.

La première place a été remportée par le Centre Pauline Charron. Toutes nos félicitations à la gagnante. Le Centre de a remporté la 2^e place avec une confiture de fraises préparée par Hélène Boudreau. Vous pouvez acheter cette confiture; elle est disponible à la réception.

Merci à la Maison funéraire Racine, Robert et Gauthier

Dignité^{MD}

EN HOMMAGE À LA VIE

Un gros merci à Friend's Bingo pour leur appui



Coordonnées des employés(es)

| NOM | COURRIEL | POSTE |
|---|--------------------------|-------|
| Réception | info@centresg.ca | 421 |
| CANUEL, Mélanie Conseillère – Transport | mcanuel@centresg.ca | 428 |
| DIRIEH, Saada Coordonnatrice—Bénévoles et partenaires Soutien à domicile | sdirieh@centresg.ca | 437 |
| DORIL, Nadine Conseillère – Programme de jour | ndoril@centresg.ca | 447 |
| GARANT, Annie Agente– Programme "Mon Centre à Distance" | mcd@centresg.ca | 459 |
| GERMAIN, Caroline Agente – Programme social et récréatif | cgermain@centresg.ca | 441 |
| GRANDMONT, Michelle Conseillère – Soutien communautaire et soutien palliatif | mgrandmont@centresg.ca | 457 |
| INNOCENT, Yolette Agente – Programme de jour | yinnocent@centresg.ca | 436 |
| MONETTE, Marquis Concierge | mmonette@centresg.ca | 433 |
| PARRAVICINO, Oscar Cuisinier | oparravicino@centresg.ca | 449 |
| SIMARD, Charles Directeur | csimard@centresg.ca | 448 |
| SIMARD, Nadia Conseillère - Programme social et récréatif | nsimard@centresg.ca | 455 |
| WEGNER, Megan Conseillère – "Vieillir chez soi" | mwegner@centresg.ca | 439 |
| WHITE, Nadine Agente – Communautaire | nwhite@centresg.ca | 456 |

