



Retraite en Action s'associe avec le Centre de services Guigues (CSG) afin de vous offrir « Mon centre à distance » (MCD). Il s'agit d'un programme gratuit qui se fait par téléphone et qui offre des séances d'information et des discussions de groupe sur une foule de sujets. Voilà un bon moyen de socialiser et d'échanger dans le confort de votre domicile !

Mon centre à distance est financé par le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario et avec l'appui de la ville d'Ottawa.

Une fois votre inscription faite, vous recevrez, la veille de la conférence, une confirmation par courriel, avant 18 h, vous indiquant le numéro de téléphone à composer, le code de la conférence ainsi que votre numéro d'identification personnel.

Consignes pour assurer un bon fonctionnement :

Pour assurer un espace accueillant et sécuritaire, nous demandons à tous les participants d'observer ces quelques consignes :

- Être courtois et respectueux, parler de sujets appropriés et ne pas interrompre les autres participants.
- Permettre à l'animateur et aux présentateurs invités de diriger le groupe.
- Permettre à chacun de contribuer en ne dominant pas la conversation.
- Aider à fournir un environnement où l'on est attentif et respectueux des besoins et des préférences de chacun, sans distinction de race, d'origine ethnique, de culture, de couleur, de religion, d'âge, de handicap mental ou physique, d'identité ou d'expression de genre ou d'orientation sexuelle.

Pour se connecter :

1. Composez le 1-833-871-1452
2. Entrez le CODE de la conférence et appuyez sur le #
3. Entrez votre NIP qui est les quatre derniers chiffres de votre numéro de téléphone (numéro qui est inscrit dans votre fiche de membre de Retraite en Action) et appuyez sur le #
4. Dites votre nom et appuyez sur le #

SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À VOUS BRANCHER OU QUE LA LIGNE COUPE LORSQUE VOUS ÊTES BRANCHÉ, EN TOUT TEMPS, SIGNALEZ * 0 ET DITES MON CENTRE À DISTANCE... ET ON S'OCCUPERA DE VOUS BRANCHER.

Consultez, à la page suivante, la liste des codes, titres, dates et heures des conférences.

CODE ET TITRE	DATE	HEURE
JANVIER		
411-25CSG Société Alzheimer Ontario - Maladie cognitive	4 janvier	10 h
411-17CSG Services juridiques d'Aide juridique Ontario	8 janvier	10 h
411-18CSG Info-Santé - Le zona	8 janvier	14 h
411-01REA La fête des Rois, Michel Prévost	10 janvier	10 h
411-26CSG Société Alzheimer Ontario - Changements du cerveau	11 janvier	10 h
411-19CSG Les quatre clés du bien vieillir, Suzanne Bernard	15 janvier	10 h
411-20CSG Jeux, blagues et devinettes	15 janvier	14 h
411-02REA Expérience de ma vie outre-mer, Diane Laflamme-Millette	17 janvier	10 h
411-27CSG Société Alzheimer Ontario - Se préparer d'avance	18 janvier	10 h
411-21CSG Les allumettières, Roger Blanchette	22 janvier	10 h
411-22CSG C'est quoi ta toune ?	22 janvier	14 h
411-03REA L'Iran, Louise Letarte	24 janvier	10 h
411-28CSG Société Alzheimer Ontario - Cercle de soutien	25 janvier	10 h
411-23CSG Enfants de la guerre, Claude Swolfs	29 janvier	10 h
411-24CSG Anniversaires du mois	29 janvier	14 h
411-04REA Café littéraire, Jacqueline McCulloch	31 janvier	10 h

FÉVRIER

411-37CSG Premiers soins de base, Service paramédic d'Ottawa	1er février	10 h
411-29CSG Les testaments : mythes et réalités, René Guitard	5 février	10 h
411-30CSG Info-Santé - Le pancréas	5 février	14 h
411-05REA Le Muséoparc de Vanier, Aurélie Marier	7 février	10 h
411-38CSG Février, mois de l'histoire des Noirs, Jean-Marie Leroy	8 février	10 h
411-31CSG Soyez à l'écoute de vos oreilles – Société canadienne de l'ouïe	12 février	10 h
411-32CSG Jeux, blagues et devinettes	12 février	14 h
411-06REA Prévention des chutes, Danielle Proulx-Laniel	14 février	10 h
411-33CSG Le cannabis: information et témoignage, Jean Brisson	15 février	10 h
411-39CSG Les bienfaits du cannabis, Claude Swolfs	19 février	10 h
411-34CSG C'est quoi ta toune ?	19 février	14 h
411-07REA Les chemins de croix, Michel Prévost	21 février	10 h
411-40CSG Qu'est-ce que le 211 ? Michel Fournier	22 février	10 h
411-35CSG Les rêves, à quoi servent-ils ? Nicole Gratton	26 février	10 h
411-36CSG Anniversaires du mois	26 février	14 h
411-08REA Femmes exceptionnelles, Huguette Van Bergen	28 février	10 h

MARS

411-48CSG Nutrition - Vieillir en santé, Maylinda Bernard-Hovington	1er mars	10 h
411-41CSG Les procurations ou mandats d'inaptitude, René Guitard	5 mars	10 h
411-42CSG Jeux, blagues et devinettes	5 mars	14 h
411-09REA Café littéraire, Colette L'Espérance	7 mars	10 h

411-49CSG Souvenirs de voyage: l'Indonésie, Jean-Marie Leroy	8 mars	10 h
411-43CSG Info-Santé - L'hépatite C	12 mars	10 h
411-10REA Les femmes à l'Université d'Ottawa, Michel Prévost	14 mars	10 h
411-50CSG Finance et impôts – Centre d'éducation financière	15 mars	10 h
411-44CSG L'anxiété et la dépression gériatrique, Sébastien Grenier	19 mars	10 h
411-45CSG C'est quoi ta toune ?	19 mars	14 h
411-11REA L'activité physique et les aînés, Danielle Proulx-Laniel	21 mars	10 h
411-51CSG Le vieillissement normal, Josée Desbiens	22 mars	10 h
411-46CSG Fraudes et escroqueries, Stéphanie Cadieux	26 mars	10 h
411-47CSG Anniversaires du mois	26 mars	14 h
411-12REA Des mots, des mots et des mots! Les beaux-parleurs	28 mars	10 h
411-52CSG Nutrition - Les superaliments, Maylinda Bernard-Hovington	29 mars	10 h

AVRIL

411-53CSG Les droits des locataires, René Guitard	2 avril	10 h
411-13REA La politique canadienne, Geneviève Tellier	4 avril	10 h
411-61CSG Régime de pension et sécurité de la vieillesse, Service Canada	5 avril	10 h
411-54CSG L'accessibilité avec OC et Para Transpo	9 avril	10 h
411-55CSG Jeux, blagues et devinettes	9 avril	14 h
411-14REA L'aide médicale à mourir, Dying with dignity	11 avril	10 h
411-62CSG L'école Guigues d'hier à aujourd'hui, Roger Régimbald	12 avril	10 h
411-56CSG Info-Santé - La méditation	16 avril	10 h
411-15REA La Corée du Nord, Louise Letarte	18 avril	10 h
411-63CSG Le Père Garneau nous raconte...	19 avril	10 h
411-57CSG Le grand feu de 1900, Roger Blanchette	23 avril	10 h
411-58CSG C'est quoi ta toune ?	23 avril	14 h
411-16REA Chronique Jazz, Diane Laflamme-Millette	25 avril	10 h
411-64CSG Nutrition - Diabète, hypertension, etc. M. Bernard-Hovington	26 avril	10 h
411-59CSG Connaissez-vous la Maison Marie-Louise? Ginette Gratton	30 avril	10 h
411-60CSG Anniversaires du mois	30 avril	14 h

[Cliquez ici](#) pour voir tous les détails du programme *Mon centre à distance* ainsi que les descriptions complètes des conférences téléphoniques.