



Programmation d'hiver Janvier–mars 2021



***Programmes et services offerts aux
aînés francophones de la région d'Ottawa***



**159, rue Murray
Ottawa (Ontario)
K1N 5M7
613-241-1266
latifa@retraiteenaction.ca**





JANVIER 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 14 h Café jasette	5 11 h Entrez dans le jeu 	6 11 h Danse Groove 14h A l'écoute de	7 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	8 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
11 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	12 11 h Entrez dans le jeu 	13 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	14 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	15 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
18 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	19 11 h Entrez dans le jeu  	20 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	21 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	22 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous
25 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	26 11 h Entrez dans le jeu 	27 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	28 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	29 11 h À la découverte des artisans 14 h Voyage entre nous



JANVIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 4 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : La rentrée : présentation de la programmation, et pourquoi ne pas partager avec nous le déroulement de fêtes de fin d'année.
Mardi 5 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 6 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove À l'écoute de : La Ville d'Ottawa en histoire (monuments, quartiers, des francophones qui ont marqué l'histoire)
Jeudi 7 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>La Vie d'un Honnête homme</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Placido Domingo
Vendredi 8 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Le sourcier Voyage entre nous : Figueras (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 11 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Qu'en est-il de votre paradis personnel?
Mardi 12 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 13 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Danse Groove C'est bon Cooking : Les alliums : Vinaigrette à l'ail, marmelade d'oignons)
Jeudi 14 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Ciné-club : Discussion du film : <i>Le gendarme se marie</i> , de Louis de Funès Musique du monde : Découvrez le chanteur et écrivain Fred Pellerin
Vendredi 15 janvier	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	À la découverte des artisans : Le coutelier d'art Voyage entre nous : Barcelone (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



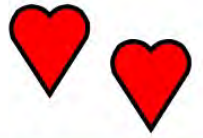
JANVIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 18 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Sensibilisation et prévention de la maltraitance envers les aînées, en ce qui concerne principalement l'exploitation financière), par le centre de Ressources communautaires
Mardi 19 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 20 janvier	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Les fonds : Comment faire un fond de volaille et un fond de légumes
Jeudi 21 janvier	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu?</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez la chanteuse Oum Kalthoum
Vendredi 22 janvier	11 h à 12 h	À la découverte des artisans : Le forgeron
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Altea à la province d'Alicante (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 25 janvier	14 h à 15 h 30	Café jasette : Faut-il manger pour vivre ou vivre pour manger?
Mardi 26 janvier	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 27 janvier	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Le riz : Le risotto et le pilaf
Jeudi 28 janvier	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>L'incroyable histoire de l'île de la rose</i> , une histoire vraie
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Frank Sinatra
Vendredi 29 janvier	11 h à 12 h	À la découverte des artisans : Un agriculteur (l'autonomie alimentaire)
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Grenade (Durant le mois de janvier on découvre l'Espagne. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



FÉVRIER 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 14 h Café jasette	2 11 h Entrez dans le jeu	3 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	4 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	5 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
8 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	9 11 h Entrez dans le jeu	10 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	11 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	12 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
15 Fête de la famille CONGÉ FÉRIÉ 	16 11 h Entrez dans le jeu	17 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h C'est bon Cooking	18 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	19 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
22 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	23 11 h Entrez dans le jeu 	24 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	25 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	26 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous



FÉVRIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 1 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : L'argent ne fait pas le bonheur, qu'en dites-vous?
Mardi 2 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 3 février	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Le poisson : Cuisson du poisson à la poêle
Jeudi 4 février	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Monsieur Lazhar</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Bryan Adams
Vendredi 5 février	11 h à 12 h	À la découverte d'un bistro de village
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Auvergne et les volcans (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 8 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : Le service de police d'Ottawa - la sécurité personnelle chez soi et lors des déplacements
Mardi 9 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 10 février	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Les sauces : Mayonnaise, Hollandaise, crème anglaise)
Jeudi 11 février	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Pretty Woman</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Jean-Pierre Ferland
Vendredi 12 février	11 h à 12 h	À la découverte d'un gîte en montagne
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Cognac (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



FÉVRIER 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 15 février		Congé férié - Jour de la famille
Mardi 16 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 17 février	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Les desserts : Tartelettes au citron, poire pochée
Jeudi 18 février	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Bienvenue chez les Ch'tis</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Joe Dassin
Vendredi 19 février	11 h à 12 h	À la découverte de la fabrication de la céramique
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Bordeaux et l'île de Ré (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 22 février	14 h à 15 h 30	Café jasette : Est-ce que la chance existe?
Mardi 23 février	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 24 février	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	L'histoire de l'art avec Claude Swolfs : La préhistoire
Jeudi 25 février	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Les intouchables</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrir le chanteur Jacques Brel
Vendredi 26 février	11 h à 12 h	À la découverte d'un brocanteur et d'un alpiniste
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Côte d'Azur (Durant le mois de février on découvre la France. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



MARS 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	2 11 h Entrez dans le jeu	3 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	4 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	5 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
8 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	9 11 h Entrez dans le jeu	10 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	11 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	12 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
15 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	16 11 h Entrez dans le jeu 	17 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	18 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	19 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
22 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	23 11 h Entrez dans le jeu	24 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art	25 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	26 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
29 10 h Cours de couture 13 h Italien débutant 14 h Café jasette	30 11 h Entrez dans le jeu	31 10 h Espagnol débutant 11 h Danse Groove 13 h Espagnol avancé 14 h Histoire de l'art		



MARS 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 1 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Les obsèques est-ce que c'est mieux durant notre vie!
Mardi 2 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 3 mars	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	Histoire de l'art avec Claude Swolfs : La Mésopotamie
Jeudi 4 mars	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Un homme et son péché</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Michael Bublé
Vendredi 5 mars	11 h à 12 h	À la découverte de l'élevage des chèvres
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Florence (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 8 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Journée de la femme - les femmes qui ont marqué l'histoire
Mardi 9 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 10 mars	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	Histoire de l'art avec Claude Swolfs : L'Égypte
Jeudi 11 mars	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Hatchi</i> (histoire vraie)
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Patrick Normand
Vendredi 12 mars	11 h à 12 h	À la découverte d'un créateur d'automates
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Rome (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)



MARS 2021



Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 15 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Une histoire d'amour et d'Alzheimer
Mardi 16 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 17 mars	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	Histoire de l'art avec Claude Swolfs : Les Minoens et les Mycéniens
Jeudi 18 mars	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film: <i>Le Parrain</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez la chanteur Barry White
Vendredi 19 mars	11 h à 12 h	À la découverte de : une potière perpétue la tradition
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Milan (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 22 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : Les plus beaux poèmes d'amour
Mardi 23 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 24 mars	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	Histoire de l'art avec Claude Swolfs : L'Art grec
Jeudi 25 mars	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>La mélodie du bonheur</i>
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez la chanteuse Nina Simone
Vendredi 26 mars	11 h à 12 h	À la découverte d'un agriculteur (l'autonomie alimentaire)
	14 h à 15 h 30	Voyage entre nous : Le Lac Lugano (Durant le mois de mars on découvre l'Italie. À chaque semaine on découvre une ville. Rejoignez-nous pour partager vos expériences de voyage.)
Lundi 29 mars	14 h à 15 h 30	Café jasette : L'importance de l'estime de soi !
Mardi 30 mars	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
Mercredi 31 mars	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 15 h 30	Histoire de l'art avec Claude Swolfs : Les Étrusques