



Programmation de l'été Juin, juillet et août 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

Mon Centre à distance : c'est bon pour le moral





JUIN 2021

MOIS DES AÎNÉS EN ONTARIO

Rester en sécurité, actif et branché

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	2 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	3 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	4 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
7 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	8 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	9 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	10 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	11 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
14 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	15 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	16 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	17 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	18 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
21 11 h Conversation en espagnole 14 h L'histoire de l'art	22 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	23 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	24 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	25 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
28 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	29 11 h Entrez dans le jeu 14 h Parlons d'épices	30 11 h Danse Groove 14 h Café jasette		



JUIN 2021

MOIS DES AÎNÉS EN ONTARIO

Rester en sécurité, actif et branché

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Mardi 1 ^{er} juin	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Rouleau printanier
Mercredi 2 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Présentation de la programmation ÉTÉ 2021
Jeudi 3 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Zorro</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Stromae
Vendredi 4 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte des artisans : Souffleur et sculpteur de sucre Voyage entre nous : Beyrouth
Lundi 7 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le Trecento (Pré-Renaissance)
Mardi 8 juin	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Tikka Masala – plat végétarien santé
Mercredi 9 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Estime de soi avec la Maison de l'amitié MOIS DES AÎNÉS EN ONTARIO
Jeudi 10 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Ma sorcière bien-aimée</i> Danse du monde : Découvrez la valse
Vendredi 11 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte des artisans : La pêche au homard et la musique Voyage entre nous : Haïti
Lundi 14 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le Quattrocento (Renaissance)
Mardi 15 juin	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Biscotti aux petits fruits et pistaches
Mercredi 16 juin	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Éloigner les animaux de notre jardin



JUIN 2021

MOIS DES AÎNÉS EN ONTARIO

Rester en sécurité, actif et branché

Date	Heure	Description des activités virtuelles
Jeudi 17 juin	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Robin des bois, la véritable histoire</i>
	14 h à 16 h	Musique du monde : Découvrez le chanteur Michel Louvain
Vendredi 18 juin	11 h à 12 h	À la découverte des artisans : L'empire du thé <u>Kéricho</u>
	14 h à 16 h	Voyage entre nous : L'Alaska, là où le soleil ne se couche pas
Lundi 21 juin	11 h à 12 h	Conversation en espagnol
	14 h à 16 h	Histoire de l'art : Le <u>Cinquecento</u> (Haute Renaissance)
Mardi 22 juin	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Filet de plie poché aux herbes
Mercredi 23 juin	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 16 h	Café jasette : Les proverbes d'ici et d'ailleurs
Jeudi 24 juin	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Notre-Dame de Paris</i>
	14 h à 16 h	Danse du monde : Découvrez le tango
Vendredi 25 juin	11 h à 12 h	À la découverte des artisans : L'élevage des vers à soie
	14 h à 16 h	Voyage entre nous : La Côte d'Azur, de Cannes à Menton
Lundi 28 juin	11 h à 12 h	Conversation en espagnol
	14 h à 16 h	Histoire de l'art : La Renaissance hors de l'Italie
Mardi 29 juin	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
	14 h à 16 h	Parlons d'épices
Mercredi 30 juin	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 16 h	Café jasette : Horticulture avec Julie Boudreau : 10 plantes vivaces qui fleurissent tout l'été



JUILLET 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Fête du Canada 	2 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
5 11 h Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	6 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	7 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	8 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	9 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
12 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	13 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	14 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	15 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	16 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
19 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	20 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	21 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	22 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	23 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
26 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	27 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	28 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	29 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	30 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous



JUILLET 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Vendredi 2 juillet	11 h à 12 h	À la découverte de : Le chocolat : de la fève de cacao au chocolatier
	14 h à 16 h	Voyage entre nous : Le Caire
Lundi 5 juillet	11 h à 12 h	Conversation en espagnol
		Histoire de l'art : Le style baroque
Mardi 6 juillet	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Salade de nouilles Soba et vinaigrette
Mercredi 7 juillet	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 16 h	Café jasette : L'art des mandalas (peinture sur pots de fleurs)
Jeudi 8 juillet	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Diana</i> (2013)
	14 h à 15 h 30	Musique du monde : Découvrez le chanteur Zachary Richard
Vendredi 9 juillet	11 h à 12 h	À la découverte de : Présentation d'anciennes variétés de fruits
	14 h à 16 h	Voyage entre nous : La Tunisie
Lundi 12 juillet	11 h à 12 h	Conversation en espagnol
	14 h à 16 h	Histoire de l'art : Le style rococo
Mardi 13 juillet	11 h à 12 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes
	14 h à 15 h 30	C'est bon Cooking : Bavette grillée et jus au thé du Labrador, avec ketchup maison
Mercredi 14 juillet	11 h à 12 h	Danse Groove
	14 h à 16 h	Café jasette : Nos origines, est-ce qu'on les connaît?
Jeudi 15 juillet	11 h à 12 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Les parents que j'ai choisis</i>
	14 h à 16 h	Danse du monde : Découvrez la danse classique de l'Inde
Vendredi 16 juillet	11 h à 12 h	À la découverte de : Étonnant équilibre de pierres
	14 h à 16 h	Voyage entre nous : La Turquie




JUILLET 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 19 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le romantisme
Mardi 20 juillet	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Salade de fraises et de feta (chèvre), vinaigrette balsamique
Mercredi 21 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Parlons d'amitié
Jeudi 22 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Chrétien magnifique</i> Musique du monde : Découvrez la cantatrice Maria Callas
Vendredi 23 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Tapis persans Voyage entre nous : La Polynésie
Lundi 26 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le réalisme
Mardi 27 juillet	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Tarte au chocolat
Mercredi 28 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Horticulture avec Julie Boudreau : Identification d'arbres de la forêt selon leurs feuilles
Jeudi 29 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>La victoire d'une mère</i> Danse du monde : Découvrez la danse le sirtaki
Vendredi 30 juillet	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Une sculptrice a créé un monde à part Voyage entre nous : Le Maroc et ses villes : Tanger, Santa, Algésiras



AOÛT 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Congé statutaire en Ontario 	3 11 h Entrez dans le jeu 14 h Partageons nos astuces et recettes	4 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	5 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	6 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
9 11 h Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	10 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	11 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	12 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	13 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
16 11 h Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	17 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	18 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	19 11 h Ciné-club 14 h Musique du monde	20 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
23 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	24 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking	25 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	26 11 h Ciné-club 14 h Danse du monde	27 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
30 11 h Conversation en espagnole 14 h Histoire de l'art	31 11 h Entrez dans le jeu 14 h C'est bon Cooking			



AOÛT 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 2 août		Congé statutaire en Ontario
Mardi 3 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes Partageons nos astuces et recettes
Mercredi 4 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Partageons nos expériences de jardinage
Jeudi 5 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>La cage aux folles</i> Musique du monde : Découvrez le chanteur Georges Moustaki
Vendredi 6 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Perles de la Caspienne Voyage entre nous : La Grèce
Lundi 9 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le Second Empire (1)
Mardi 10 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Chiffonnade de choux de Bruxelles, vinaigrette tiède au citron et au chili
Mercredi 11 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Nos histoires de chalet et de camping
Jeudi 12 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Mariage à la Portugaise</i> Danse du monde : Découvrir la danse le Boléro
Vendredi 13 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : L'art de la céramique Voyage entre nous : Le Mexique
Lundi 16 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le Second Empire (2)



AOÛT 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Mardi 17 août	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon Cooking : Bouchées de pommes de terre sucrées avec houmous de haricots noirs et guacamole
Mercredi 18 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Premières Nations au Canada
Jeudi 19 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Mariage royal</i> (1951) Musique du monde : Découvrez la chanteuse <u>Indila</u>
Vendredi 20 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Un artisan d'Ouzbékistan Voyage entre nous : La Martinique
Lundi 23 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'impressionnisme (1)
Mardi 24 août	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes C'est bon cooking : Gâteau roulé au chocolat, crème Chantilly à la vanille et marmelade à l'orange
Mercredi 25 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Les proches aidants
Jeudi 26 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Ciné-club : Discussion du film : <i>Soleil</i> Danse du monde : Découvrez la danse classique - le ballet
Vendredi 27 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : La noix de coco Voyage entre nous : Lourdes et Bagnères-de-Luchon
Lundi 30 août	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'impressionnisme (2)
Mardi 31 août	11 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : C'est bon cooking : Pêches grillées en salade et vinaigrette jalapeño