

Montfort
Renaissance



Centre
de services
Guigues



AUTOMNE 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
SEPTEMBRE et OCTOBRE**



MOT DE BIENVENUE

Bonjour à tous les clients et bénévoles du Centre de services Guigues.

Merci à tous pour l'accueil bien chaleureux qui m'a été fait lorsque j'ai été nommée à mon nouveau poste comme directrice de services aux aînés à Montfort Renaissance. Je suis Franco-ontarienne et emballée à l'idée d'offrir des services de haute qualité qui combleront les attentes et les besoins des aînées francophones. C'est donc un honneur pour moi et c'est avec grand plaisir que j'accepte ce nouveau défi dans ma carrière ici à Ottawa. Je suis donc fière de vous présenter nos programmes ainsi que notre programmation de Mon centre à distance pour l'automne 2021.

Au fur et à mesure que les mois d'été s'écoulent, nous apprenons que plus en plus de gens sont doublement vaccinés contre la COVID-19, ainsi que les cas qui diminuent en conséquence. Cela nous permet d'entreprendre la planification en vue d'une réouverture des programmes en présentiel une fois que les travaux majeurs au centre seront terminés. Comme il en a été fait mention auparavant, nous sommes en voie de refaire la toiture de l'immeuble en entier, de mettre à niveau le système de climatisation et de chauffage et de moderniser l'ascenseur pour le rendre conforme aux normes d'accessibilité et de sécurité. Sachez que lorsqu'on rouvrira nos portes, nous serons en mesure de suivre toutes les consignes du ministère de la Santé et du Bureau de la santé publique afin d'offrir un environnement sécuritaire à nos fidèles clients.

Nous continuons la livraison de repas congelés et de paniers d'épicerie à domicile, le prêt de tablettes ou iPads à tous ceux et celles désireux de se connecter à Mon centre à distance ou à leurs familles ou amis. Nous maintenons aussi en place les activités suivantes : le service de transport aux rendez-vous médicaux, le programme de jours (limité à quatre clients par jour), le programme de soutien aux proches aidants, les appels judicieusement nommés « Amitié et sécurité », le soin des pieds. N'hésitez pas à nous contacter pour recevoir plus d'information sur tous nos programmes puisque notre équipe se réjouit de recevoir de vos nouvelles!

Un gros merci à l'équipe de Retraite en Action qui consacre bien des efforts à l'élaboration d'une programmation de Mon centre à distance, laquelle est variée, enrichissante et qui tient compte de vos intérêts.

Je vous souhaite santé et bonheur cet automne.

Au plaisir de vous rencontrer tous et toutes très bientôt!

Au nom de toute l'équipe du Centre de service Guigues,

Anik Lambert-Bélanger

Directrice, Services aux aînés



Protocole de la COVID-19

Nous tenons un registre des personnes qui sont présentes dans l'immeuble afin de s'assurer qu'elles ne présentent pas de symptômes et de confirmer que leur auto-évaluation a été effectuée. Vous devez aussi indiquer l'heure de départ et apposer vos initiales.

N'oubliez pas de toujours maintenir la distanciation physique, de porter un couvre-visage et de vous laver les mains.

Une prise de température sera aussi effectuée par un membre du personnel à la réception.

Auto-évaluation

Chaque jour, vous devez faire votre auto-évaluation pour déterminer si vous devriez vous présenter au Centre de services Guigues.

Vérification de nouveaux symptômes ou une aggravation de ceux-ci;

Réponse à des questions telles que :

Au cours des 14 derniers jours, avez-vous été en contact physique proche avec une personne qui :

- avait une maladie respiratoire, souffrait d'une nouvelle toux ou d'une aggravation de celle-ci, avait de la fièvre ou présentait des difficultés respiratoires;
- revenait d'un séjour à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours;
- était un cas confirmé ou présumé de la COVID-19.

Au cours des 14 derniers jours, avez-vous voyagé à l'extérieur du Canada?

Si vous répondez NON à toutes les questions, vous avez un résultat négatif à l'auto-évaluation et si l'on constate que votre température est moins de 38 degré Celsius vous aurez le droit d'entrer au Centre de services Guigues.



MON CENTRE À DISTANCE

Un programme gratuit qui comprend des activités diffusées tous les jours, par conférence téléphonique ou téléconférence.

Vous pouvez participer à ces activités en utilisant votre téléphone, votre cellulaire, votre tablette ou votre ordinateur.

Vous recevrez un courriel ou un appel téléphonique vous donnant les renseignements nécessaires pour vous brancher en vue de participer à l'activité.



Saviez-vous que les activités de Mon centre à distance se poursuivent cet automne (septembre et octobre) afin de continuer à vous offrir une programmation adaptée, variée et sécuritaire?

Toute l'équipe de Mon centre à distance se fera un plaisir de vous fournir le support nécessaire pour vous brancher.



Mon centre à distance

Activités en mode virtuel
sur la plateforme Zoom

Conversation en espagnol

Histoire de l'art

Entrez dans le jeu

Exercices physiques

C'est bon Cooking

Danse Groove

Café jasette

Un film, un documentaire... une histoire

Musique du monde/Danse du monde

À la découverte de

Voyage entre nous

Description des activités



LUNDI

Conversation en espagnol : Rencontre pour converser en espagnol, animée par Olivier Martinez. De 10 h 30 à 11 h 15 pour les débutants et de 11 h 15 à 12 h pour les personnes de niveau avancé. Les participants recevront des vidéos le jour même de l'activité.

Histoire de l'art : Conférences données par Claude Swolfs, de 14 h à 16 h.

MARDI

Entrez dans le jeu : De 11 h à 12 h, prenez plaisir à exercer votre mémoire avec des devinettes et des anagrammes.

Exercices physiques : Vous pouvez vous adonner à des exercices offerts par un physiothérapeute de *Family Physio* pour une durée de 45 minutes les mardis et jeudis de 11 h 15 à 12 h.

C'est bon Cooking : De 14 h à 15 h 30, le chef Georges Laurier mènera des ateliers de cuisine. Vous recevez la recette par courriel à chaque semaine.

MERCREDI

Danse Groove : Venez rencontrer Lucie Delorme, de 11 h à 12 h, qui vous dirigera dans la danse sur chaise ou debout, à votre rythme, accompagnée d'une musique entraînante.

Café jasette : Des sujets, des discussions, des échanges et de l'écoute.

Joignez-vous à nous de 14 h à 16 h.

JEUDI

Un film, un documentaire... une histoire : À chaque semaine, vous trouverez dans la programmation le nom du film à visionner avant notre rendez-vous de 11 h à 12 h, au cours duquel la discussion portera sur l'histoire, les artistes, la morale du film et un échange de vues.

Musique et danse du monde : De 14 h à 16 h, venez découvrir un artiste ou un style de danse, en fait une grande variété de styles pour tous les goûts.

VENDREDI

À la découverte de : Vous aurez l'occasion de découvrir un artisan, un art ou un métier exceptionnel. De plus, diffusion d'une vidéo (25 minutes) et d'un échange de renseignements sur le sujet. De 11 h à 12 h.

Voyages entre nous : On se donne rendez-vous à 14 h pour un grand voyage. On attache nos ceintures et on décolle à la découverte d'un pays (mets, monuments, traditions, etc.)

VOS ACTIVITÉS SPÉCIALES

Histoire de l'art avec Claude Swolfs

Les lundis de 14 h à 16 h



Cours de cuisine virtuels

C'est bon Cooking

avec le chef Georges Laurier

9 ateliers

Les mardis de 14 h à 15 h 30



- 13 septembre **Les arts du XX^e siècle**
- 20 septembre **L'art déco**
- 27 septembre **Le Bauhaus**
- 4 octobre **L'art scandinave**
- 18 octobre **L'art contemporain**
- 25 octobre **L'architecture préhistorique
(Moyen-Orient, la Grèce
minoenne et mycé-
nienne)**
- 1er novembre **La Grèce antique**

- 7 septembre **Rouleaux printaniers**
- 14 septembre **Gâteau moelleux au chocolat**
- 21 septembre **Escalope de veau viennoise
(Wiener schnitzel)**
- 28 septembre **Napoléons de fromage de
chèvre**
- 5 octobre **Boulettes végétaliennes**
- 12 octobre **Crumble d'aubergines,
d'agneau et de courgettes**
- 19 octobre **Pétoncles au beurre blanc**
- 26 octobre **Cretons végétaliens**
- 2 novembre **Émincé de veau à la mode de
Zurich, avec roesti**

Inscriptions obligatoires pour ces activités



VOS ACTIVITÉS SPÉCIALES

Conversation en espagnol

avec **Olivier Martinez**

Les lundis de 10 h 30 à 12 h

Pour célébrer
la Journée
internationale
des aînés

Spectacle de magie

avec

Gabriel Le Marquand-Perreault



OCTOBRE

LE MOIS DE L'HISTOIRE
DES FEMMES

JOIGNEZ-VOUS À NOUS AU
CAFÉ JASSETTE-DIVERS SUJETS
ABORDÉS

Danse groove

Les mercredis de 11 h à 12 h



Exercices physiques

Les mardis et jeudis

De 11 h 15 à 12 h

Offert par « Family Physio »



Inscriptions obligatoires



SEPTEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	2 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Musique du monde	3 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
6 CONGÉ Fête du travail 	7 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	8 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	9 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Danse du monde	10 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
13 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	14 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	15 11 h Danse Groove 13 h Café jasette	16 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Musique du monde	17 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
20 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	21 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	22 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	23 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Danse du monde	24 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
27 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	28 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	29 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	30 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Musique du monde	 Page 9



SEPTEMBRE 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Mercredi 1 ^{er} septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) Présentation de la programmation-Automne 2021
Jeudi 2 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du film : <i>L'Italien</i> Exercices physiques Musique du monde : Découvrez le chanteur Enrico Macias
Vendredi 3 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Poète et graveur Voyage entre nous : Histoire de la Belgique
Lundi 6 septembre		CONGÉ - Fête du travail
Mardi 7 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Rouleaux printaniers
Mercredi 8 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Mensonge et vérité
Jeudi 9 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du documentaire : <i>80 ans et en coloc!</i> Exercices physiques Danse du monde : Découvrez la danse orientale
Vendredi 10 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Un funambule hors du commun Voyage entre nous : Le Brésil
Lundi 13 septembre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Les arts du XX ^e siècle
Mardi 14 septembre	11 h à 12 h 11 h à 11 h 15 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Gâteau moelleux au chocolat
Mercredi 15 septembre	11 h à 12 h 13 h à 15 h	Danse Groove Café jasette : Le monde de la chirurgie esthétique





SEPTEMBRE 2021

Date	Heure	Description des activités virtuelles
Jeudi 16 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du film : <i>La femme qui ne voulait pas d'enfants</i> Exercices physiques Musique du monde : Découvrez le chanteur Jan Kiepura
Vendredi 17 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Deux photographes à l'affût des animaux Voyage entre nous : Le Nicaragua
Lundi 20 septembre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'art déco
Mardi 21 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Escalope de veau viennoise (Wiener schnitzel)
Mercredi 22 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : La joie d'être grands-parents
Jeudi 23 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du documentaire : <i>L'enfer de l'obsession</i> Exercices physiques Danse du monde : Découvrez la danse asiatique
Vendredi 24 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Celui qui aime peindre la montagne Voyage entre nous : Le Bénin
Lundi 27 septembre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : Le Bauhaus
Mardi 28 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physique C'est bon Cooking : Napoléons de fromage de chèvre
Mercredi 29 septembre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Vos suggestions relatives à la programmation des activités de Mon centre à distance et au Centre de services Guigues.
Jeudi 30 septembre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du film <i>Villa Marguerite</i> Exercices physiques Musique du monde : Découvrez la chanteuse Gougoush





OCTOBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Journée internationale des aînés 11 h À la découverte de 14 h Spectacle de magie
4 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	5 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	6 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	7 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Danse du monde	8 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
11 CONGÉ Action de grâce 	12 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	13 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	14 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Musique du monde	15 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
18 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	19 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	20 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	21 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Musique du monde	22 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous
25 10 h 30 Conversation en espagnol 14 h Histoire de l'art	26 11 h Entrez dans le jeu 11 h 15 Exercices physiques 14 h C'est bon Cooking	27 11 h Danse Groove 14 h Café jasette	28 11 h Un film, un documentaire... une histoire 11 h 15 Exercices physiques 14 h Danse du monde	29 11 h À la découverte de 14 h Voyage entre nous



OCTOBRE 2021

(MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES)

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Vendredi 1er octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Une journée dans la vie d'un pâtissier Journée internationale des aînés : Spectacle de magie
Lundi 4 octobre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'art scandinave
Mardi 5 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Boulettes végétaliennes
Mercredi 6 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Histoire des femmes canadiennes
Jeudi 7 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Un film, un documentaire... une histoire : Retraite à 40 ans ! Exercices physiques Danse du monde : Découvrez la danse à claquette
Vendredi 8 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Un inventeur et philosophe Voyage entre nous : Le Pérou
Lundi 11 octobre		CONGÉ - Action de grâce
Mardi 12 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Crumble d'aubergines, d'agneau et de courgettes
Mercredi 13 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Histoire des femmes africaines
Jeudi 14 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du documentaire : <i>Les animaux les plus rares sur terre</i> Exercices physiques Musique du monde : Découvrez le chanteur Andrea Bocelli
Vendredi 15 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Un photographe passionné Voyage entre nous : La Finlande





OCTOBRE 2021

(MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES)

Date	Heure	Description des activités virtuelles MON CENTRE À DISTANCE
Lundi 18 octobre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'art contemporain
Mardi 19 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Pétoncles au beurre blanc
Mercredi 20 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Histoire des femmes asiatiques
Jeudi 21 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du documentaire : <i>Le bordel de Daulatdia</i> Exercices physiques Musique du monde : Découvrez la chanteuse Barbara
Vendredi 22 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : La restauration de manuscrits anciens Voyage entre nous : Le Japon
Lundi 25 octobre	10 h 30 à 12 h 14 h à 16 h	Conversation en espagnol Histoire de l'art : L'architecture préhistorique (Moyen-Orient, la Grèce minoenne et mycénienne)
Mardi 26 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 15 h 30	Entrez dans le jeu : Anagrammes Exercices physiques C'est bon Cooking : Cretons végétaliens
Mercredi 27 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	Danse Groove Café jasette : Histoire des femmes européennes
Jeudi 28 octobre	11 h à 12 h 11 h 15 à 12 h 14 h à 16 h	Un film, un documentaire... une histoire : Discussion du film : <i>Portées disparues</i> Exercices physiques Danse du monde : Découvrez le Twist
Vendredi 29 octobre	11 h à 12 h 14 h à 16 h	À la découverte de : Un éleveur de brebis atypique Voyage entre nous : l'Inde

Anniversaires

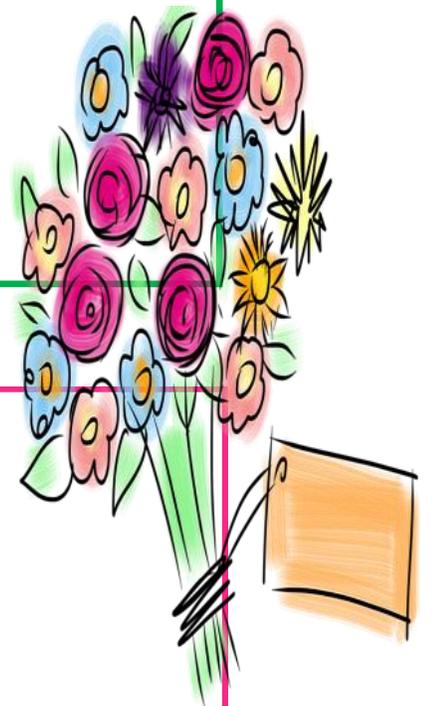
*Un petit mot pour tous ceux et celles
qui fêtent leur anniversaire
au cours des mois suivants*



Septembre

*Laisse chaque jour te combler comme un
enfant qui passe se voit comblé
de fleurs par chaque brise*

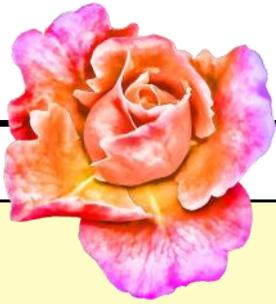
Rainer Maria Rilke



Octobre

*Ne cherche pas ailleurs les clefs du
bonheur, elles sont dans ton cœur*

Marie Tossier



PROGRAMME DE JOUR

Offre une multitude d'activités sociales, récréatives et éducatives qui favorisent l'autonomie et l'estime de soi chez les participants et participantes.

Offre des activités adaptées aux personnes francophones de la région d'Ottawa qui sont en perte d'autonomie ou aux prises avec des limitations d'ordre physique, psychologique ou social.

Accueille aussi la clientèle vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. La programmation est adaptée afin que tous et toutes y participent pleinement dans une ambiance chaleureuse et stimulante.

Des intervenants et des bénévoles formés seront présents pour venir en aide aux participants et leur permettre d'atteindre leurs pleines capacités dans un environnement structuré et sécuritaire.

Le programme de jour est offert le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi.

Frais pour participer au programme :

Coût du programme : 20 \$, incluant le dîner;

Coût du transport en sus : 12 \$ (aller-retour).

Pour toute information, contactez Théonille Mukabarasi, 613-241-1266, poste 437, ou tmukabarasi@mri.ca

Pour vous inscrire au programme, contactez les Soins à domicile et en milieu communautaire du Centre Champlain, au 613-310-2222.



Programme de soutien aux proches

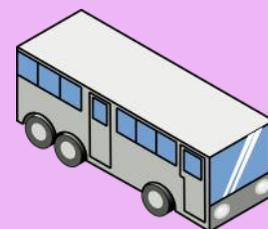
Prendre soin de soi, prévenir l'épuisement et réduire son stress demeurent une question d'équilibre pour un proche aidant.

Le Centre de services Guigues offre un programme de soutien au proche aidant.

Nous vous accompagnerons afin de trouver des ressources et vous offrirons des rencontres ou des ateliers de groupe pour discuter des défis de chacun, partager expériences et astuces, pour vous aider à mieux soutenir vos proches, tout en gardant le plus possible votre équilibre.

Inscription ou information auprès de Julie Parent : 613-241-1266, poste 439, ou jparent@mri.ca

TRANSPORT \$



SERVICE DE TRANSPORT NON URGENT

Le service de transport permet aux clients et clientes d'être accompagnés lorsqu'ils se déplacent pour des rendez-vous médicaux, le programme de jour ou les services de répit. Nous avons aussi un nouveau véhicule avec rampe d'accès et un véhicule avec un levier électrique.

Toutes les demandes doivent être faites dans les cinq jours ouvrables avant le rendez-vous.

En cas d'annulation, il vous faudra nous en informer au moins 24 h à l'avance.

Le coût du service de transport est 6 \$ (aller) et 6 \$ (retour).

Pour information ou inscription, contactez Nathalie Guilbeault : 613-241-1266, poste 456, ou nguilbeault@mri.ca

Séance de soins des pieds



**Vous pouvez obtenir
des soins des pieds prodigués par
des professionnels accrédités.**

Les séances ont lieu chaque semaine
aux dates suivantes :

8 - 15 - 21 septembre

6 - 13 - 19 octobre

Coût du service : 30 \$

Pour prendre rendez-vous,
appelez-nous au 613-241-1266.

Service de livraison de repas congelés/panier

Nous avons reçu la confirmation du renouvellement de notre financement pour la poursuite de la livraison de repas et de paniers d'épicerie. Si vous avez besoin de repas congelés ou d'un panier d'épicerie, contactez-nous au 613-241-1266

Télé-Bonjour – Appels amicaux et sécurité

Cette période de la pandémie de la COVID-19 apporte souvent son lot de moments de tristesse, de solitude, d'ennui et de découragement. On a tous hâte de recevoir le fameux vaccin pour pouvoir reprendre nos activités habituelles. De là, l'importance de rester en contact. Nos conseillères font des appels de façon régulière pour s'assurer que vous êtes bien, que vous avez tout ce qu'il faut durant cette période de confinement.

Vous pouvez demander à obtenir un tel appel de la part d'une bénévole ou d'un membre de notre équipe.

Contactez Tiffany Walsh : 613-241-1266, poste 464, ou twalsh@mri.ca

Programme de prêt de tablettes



De plus en plus, la technologie nous permet de briser l'isolement en communiquant avec nos proches et en nous permettant de participer à diverses activités de groupe virtuellement. C'est pourquoi nous pouvons vous prêter un iPad pour vous brancher et vous permettre de participer aux activités de Mon centre à distance ou de pouvoir faire des rencontres virtuelles avec vos proches.

Pour en savoir plus, contactez Gabrielle au 613-241-1266, p.458.

Aimeriez-vous faire une différence dans la vie de nos aînés?

Voici des possibilités de bénévolat 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 kilomètre.

CUISINE : Vous aimez cuisiner et vous avez 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 lors des différentes activités.

PROGRAMME SOCIAL ET RÉCRÉATIF : Vous possédez des talents artistiques comme le bricolage, le scrapbooking, le théâtre, la couture, le tricot, etc.? Si vous le désirez, nous aimerions que vous les partagiez avec nous.

TÉLÉ-BONJOUR – APPELS AMICAUX ET SÉCURITÉ : Nous offrons des occasions de faire du bénévolat sous forme d'appels « Amitié et sécurité », dans le but de s'assurer du bien-être des aînés francophones de la Ville d'Ottawa. Ces appels s'avèrent encore plus importants en ce temps de confinement et d'isolement social.





MONTFORT RENAISSANCE

NOUS VENONS EN AIDE AUX PERSONNES QUI SONT VULNÉRABLES
DANS LES DOMAINES SUIVANTS :

SERVICES EN TOXICOMANIE



En plus du service d'accès au rétablissement, il en existe un qui réfère la clientèle vers les différents points de services en toxicomanie accessibles dans la région de Champlain (Ontario). Montfort Renaissance offre une gamme de services en gestion du sevrage et en stabilisation résidentielle. Ces services font partie de la période prétraitement afin d'appuyer les gens aux prises avec une dépendance dans leur cheminement vers le rétablissement.

SERVICES EN LOGEMENT



Les services de logement comprennent divers programmes qui visent principalement à offrir aux personnes susceptibles d'itinérance un logement, ainsi que les services de soutien dont elles ont besoin pour conserver ce logement et favoriser leur autonomie. Ces services sont offerts à des personnes qui vivent ou ont vécu dans l'itinérance chronique, ainsi qu'à d'autres étant aux prises avec un problème de santé mentale ou de troubles concomitants.

SERVICES AUX AÎNÉS



Montfort Renaissance offre une vaste gamme de services en français pour les personnes âgées de la région d'Ottawa afin de leur permettre de demeurer le plus longtemps possible dans la communauté.

SERVICES EN SANTÉ MENTALE



Les programmes de réadaptation psychosociale et les services cliniques (PRPSC) sont centrés sur la personne, sa capacité d'auto-détermination et sur la croyance en son potentiel pour entreprendre un processus de rétablissement empreint d'espoir.

VOICI NOTRE ÉQUIPE

Directrice – Services aux aînées

Anik Lambert-Belanger : albelanger@mri.ca, 613-789-5133, poste 221

Coordonnateur - Services aux aînés

Guillaume Gervais : ggervais@mri.ca, 613-241-1266, poste 457

Conseillères

Gabrielle Brideau : gbrideau@mri.ca, 613-241-1266, poste 458

Nathalie Guilbeault : nguilbeault@mri.ca, 613-241-1266, poste 456

Théonille Mukabarasi : tmukabarasi@mri.ca, 613-241-1266, poste 437

Julie Parent : jparent@mri.ca, 613-241-1266, poste 439

Tiffany Walsh : twalsh@mri.ca, 613-241-1266, poste 464

Agente de programmation de Retraite en Action

Latifa Doudech : latifa@retraiteenaction.ca, 343-996-5917

Réception

Assumpta Mpitabakana : Reception-csg@mri.ca, 613-241-1266

Services de transport - chauffeurs

Anthony Deschamps

Ouissem Laamari

Riad Rihane

Chef cuisinier

Oscar Parravicino

Entretien ménager

France Lourenco

Merci à nos bailleurs de fonds

