



Montfort *Renaissance*

CENTRE DE SERVICES GUIGUES

**PROGRAMMATION AUTOMNE
SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2022**

**PROGRAMMES ET SERVICES OFFERTS AUX
ÂÎNÉS FRANCOPHONES DE LA RÉGION D'OTTAWA**



159, rue Murray

Ottawa, ON

K1N 5M7

613-241-1266

reception-csg@mri.ca

MOT DE BIENVENUE

Bonjour à vous, chers clients et chères clientes du Centre de services Guigues,

Tout d'abord, je tiens à remercier ceux et celles qui, depuis mon arrivée à la mi-mai, m'ont accueilli à bras ouverts. J'ai rapidement ressenti l'ambiance chaleureuse régnant au Centre de services Guigues ainsi que l'esprit d'entraide, de bienveillance et de camaraderie qui y habitent. Quel privilège d'y œuvrer et de vous côtoyer !!!

Nous sommes fiers de vous offrir une programmation automnale excitante et variée – Nous allons avoir beaucoup de plaisir au centre !!! Le Centre de services Guigues vous offre des activités emballantes pour tous les goûts : cours de langue, dîners thématiques, sorties, conférences, jeux de société et plus encore. Venez en grand nombre !!!

J'ai bien hâte de vous croiser lors d'une activité. Nous prendrons le temps de jaser, d'apprendre à se connaître. Ensemble, nous verrons à la réouverture du Centre de services Guigues après les années d'isolement liées à la COVID-19.

De plus, vous trouverez dans cette programmation, les descriptions des autres soins, services et programmes offerts au Centre de services Guigues. Je vous invite à découvrir tout ce que votre centre vous offre. Je vous lance le défi d'y amener un ami, un voisin ou un membre de votre famille qui pourrait bénéficier des ressources disponibles. Il y a une place pour chacun et chacune d'entre vous.

Comme les consignes liées à la pandémie sont en constantes évolution, nous vous tiendrons au courant des mesures sanitaires en place tout au long de cette programmation par l'entremise de courriels et de signalisation au Centre de services Guigues. Afin de protéger l'ensemble de nos clients et des membres du personnel, nous suivrons les politiques et procédures de Montfort Renaissance ainsi que les directives de Santé publique Ottawa liées à la COVID-19.

Finalement, je souhaite également remercier la merveilleuse équipe du Centre de services Guigues. J'ai sincèrement le privilège de travailler au cœur d'une équipe engagée et dévouée à votre mieux-être. Les membres de l'équipe sont, tout comme moi, toujours ravis de vous accueillir. Un gros merci à l'équipe de Retraite en Action qui consacre bien des efforts à l'élaboration d'une programmation variée, enrichissante et qui tient compte de vos intérêts.

Au plaisir de vous voir bientôt – Venez vivre un bon moment entre amis.

Monique Thibodeau-Laflamme,

Directrice des services aux aînés

LE CENTRE DE SERVICES GUIGUES

Le Centre de services Guigues est fier de vous offrir une gamme de soins, services et programmes visant votre mieux-être. Vous trouverez ci-dessous de brèves descriptions des activités qui vous attendent au centre.

Nous vous invitons à partager ces informations et ressources avec ceux et celles qui vous entourent qui pourraient en bénéficier – Le Centre de services Guigues est là pour la communauté et nous comptons sur vous pour partager cette ressource inestimable avec vos amis, vos voisins et les membres de votre famille.

REPAS D'OSCAR



Soyez des nôtres et dînez en bonne compagnie !!! Du lundi au vendredi, nous vous invitons à venir déguster un succulent repas préparé par notre talentueux chef Oscar, avant ou après votre participation à une activité au centre ou venez simplement passer un bon moment en dînant avec nous.

Vous avez le choix de prendre l'assiette principale au coût de 6 \$ ou le repas complet, qui inclut l'entrée, l'assiette principale, le dessert et le thé ou café au coût de 10 \$.

Venez en grand nombre car la table sera toujours mise pour vous accueillir.

De plus, vous n'avez pas le goût de cuisiner à la maison ou les idées vous manquent afin de varier votre menu ? Nous vous offrons aussi les repas d'Oscar en format congelé pour emporter au coût de 7 \$.

Il nous fera plaisir de vous envoyer le menu de la semaine ou une liste de repas congelés disponibles – Afin de recevoir cette information, SVP envoyer un courriel à reception-csg@mri.ca.



Gérer certains déplacements vous cause de l'inquiétude ou une longue planification ? Vous cherchez quelqu'un de fiable pour vous conduire à un rendez-vous ? Le service de transport non urgent du Centre de services Guigues est là pour vous !!!

Nos chauffeurs attentionnés seront heureux de vous accompagner en utilisant l'un de nos trois véhicules accessibles aux personnes se déplaçant de manière autonome, en fauteuil roulant ou à l'aide d'un déambulateur.

Le service de transport non urgent du Centre de services Guigues vous assure un transport en toute sécurité et sans souci. Nous pouvons vous accompagner lors de vos déplacements pour des rendez-vous médicaux ou pour faire vos épiceries.

Veillez noter que nous devons recevoir toutes vos demandes cinq jours ouvrables avant votre déplacement.

COÛT DU SERVICE DE TRANSPORT NON URGENT:

7,50 \$ (allée)

7,50 \$ (retour)

Total : 15 \$ (aller + retour)

Pour information ou inscription, communiquer avec Nathalie Guilbeault au 613-241-1266 poste 456 ou par courriel à nguilbeault@mri.ca.

VISITES SOCIALES ET DE SÉCURITÉ - APPELS D'AMITIÉ - SERVICE GRATUIT

Comme il est agréable de recevoir la visite ou l'appel d'une personne attentionnée !!! Parfois nous recherchons une oreille attentive, un moment de partage ou une aide particulière. Les conseillères et les bénévoles du Centre de services Guigues sont là pour égayer votre quotidien, prendre le temps de jaser et de vous appuyer.

Les visites sociales et de sécurité ainsi que les appels d'amitié de la part des conseillères et des bénévoles visent à briser l'isolement et à vous soutenir lors de moments de tristesse, de stress ou d'ennui et de découragement. Nous mettons tout en œuvre pour vous guider via des visites ou des appels réguliers afin de s'assurer que vous êtes bien et que vous ayez tout ce qu'il vous faut pour demeurer en sécurité chez vous.

Vous pouvez vous joindre à ce programme afin de recevoir l'appui de la part d'un bénévole ou d'un membre de notre équipe en communiquant avec Carole Gabriel au 613-241-1266, poste 458 ou par courriel à cgabriel@mri.ca - SVP partager cette information avec vos voisins ou amis qui pourraient également bénéficier de ce type d'appui.

SOINS DES PIEDS - PROFESSIONNELS AGRÉÉS

Vos pieds sont fatigués ? Ils ont besoin d'un peu de tendresse ? Une condition médicale vous oblige à recevoir des soins de pieds de la part de professionnels agréés ?

Laissez-nous vous remettre sur pied !!!

Nous sommes heureux de vous offrir un service de soins de pieds prodigués par des professionnels agréés, ici même au centre.

Réservez dès aujourd'hui afin d'assurer votre place.

Les séances ont lieu aux dates suivantes :

7, 13 et 21 septembre

4, 12 et 26 octobre

9, 15 et 23 novembre

Coût du service : 30 \$

Pour prendre rendez-vous, communiquer avec Tiffany Walsh au 613-241-1266 poste 464 ou par courriel à twalsh@mri.ca.



PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTE

Notre programme de jour pour adultes accueille et offre des activités adaptées aux personnes francophones de la région d'Ottawa qui sont en perte d'autonomie ou aux prises avec des défis d'ordre physique, psychologique ou social. Nous accueillons des personnes aux prises ou étant fragilisé par les maladies d'Alzheimer ou de la démence ainsi que des personnes dites frêles. Nous mettons en place une programmation adaptée afin que les participants puissent participer pleinement dans une ambiance chaleureuse et stimulante.

Au programme de jour du Centre de services Guigues, vous y trouverez des intervenants et des bénévoles formés pour venir en aide aux participants et leur permettre d'atteindre leur pleine capacité en favorisant l'autonomie et l'estime de soi et ce, dans un environnement sécuritaire.

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

FRAIS POUR PARTICIPER AU PROGRAMME

20 \$ par jour (ceci inclut le dîner, une collation et le thé & café);

Coût du transport (si nécessaire) :

15 \$ (aller-retour)

Pour plus d'information, communiquer avec Théonille Mukabarasi au 613-241-1266, poste 437 ou par courriel à tmukabarasi@mri.ca * Toutes demandes d'inscription au programme doit se faire auprès des Soins à domicile et en milieu communautaire de Champlain – 613-745-5525.

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS – SERVICE GRATUIT

Prendre soin de soi, prévenir l'épuisement et réduire son stress sont primordiaux afin d'être présent et disponible pour ceux et celles qui ont besoin de nous au quotidien.

Le bien-être d'un proche aidant est une question d'équilibre.

Le Centre de services Guigues offre un programme de soutien aux proches aidants qui saura vous accompagner grâce à une écoute attentive et une approche attentionnée. Ensemble, nous identifierons des ressources pouvant vous venir en aide et nous vous offrirons des appels individuels et des rencontres ou des ateliers de groupe pour discuter des défis de chacun, partager des expériences de vie et des astuces. Bref, nous serons avec vous afin de vous aider à mieux soutenir vos proches, tout en gardant le plus possible votre équilibre personnel et promouvoir votre bien-être.

Pour information ou inscription, communiquer avec Julie Parent au 613-241-1266, poste 439 ou par courriel à jparent@mri.ca.

PROGRAMME SNOW GO

Le programme Snow Go est un programme spécial de la ville d'Ottawa offrant de l'aide financière aux aînés à faible revenu ayant à embaucher un particulier ou un entrepreneur pour assurer le déneigement de leur propriété. Les participants dont la demande d'aide est approuvée peuvent recevoir un remboursement correspondant jusqu'à 50 % des coûts de déneigement (max. 250 \$ par demande).

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Afin de pouvoir recevoir l'aide financière du Programme Snow Go, les requérants doivent fournir la preuve qu'ils répondent aux critères suivants :

Vous êtes un aîné de 60 ans et plus;

Votre revenu annuel est inférieur à 31 500 \$ ou votre ménage (de deux personnes ou plus) a un revenu annuel inférieur à 39 200 \$.

Pour plus d'information sur le programme ou pour faire une demande de service, veuillez communiquer avec Syrine Cheikhrouhou au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca.



MON CENTRE À DISTANCE

Activités virtuelles gratuites, diffusées sur la plateforme ZOOM.

Tous sont les bienvenus!

Du 6 septembre au 23 décembre 2022

LUNDI

L'histoire de l'art: De 14 h à 16 h, conférences données par Claude Swolfs. Des arts du Proche-Orient ancien jusqu'aux arts de la Renaissance du cinquecento 16e siècle. 12 cours (congé le 10 octobre).

MARDI

La magie des mots: De 11 h à 12 h, prenez plaisir à exercer votre mémoire avec des expressions, des proverbes et des mots. Une occasion de se rencontrer dans une ambiance ludique, conviviale et décontractée pour s'amuser.

Exercices physiques: De 13 h 15 à 13 h 55, vous pouvez vous adonner à des exercices offerts par un employé de *Family Physio* pour une durée de 40 minutes.

JEUDI

Partage entre nous: De 11 h à 12 h, chaque semaine, nous partageons entre nous informations, vidéos, idées, recettes, etc.

Exercices physiques: De 14 h 15 à 14 h 55, vous pouvez vous adonner à des exercices offerts par un employé de *Family Physio* pour une durée de 40 minutes.

VENDREDI

Un film, un documentaire... une histoire: De 14 h à 16 h, venez apprendre et échanger sur un film ou un documentaire, tout en vous amusant.

Vous recevrez un courriel quelques heures avant la téléconférence avec tous les détails pour vous permettre de vous brancher sur la plateforme Zoom afin de participer à l'activité.



Pour plus d'information et inscription, communiquez avec
Syrine Cheikhrouhou au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS EN PRÉSENTIEL

LUNDI

Méditation: De 10 h à 11 h 30 avec Lise Labonté. Vous explorerez différents outils de méditation tel que la respiration approfondie, le laisser-aller, la visualisation, la concentration, les affirmations, les "mantras", l'ancrage, des exercices d'enlignement et de mise en équilibre. Du 12 septembre au 7 novembre (pas de cours le 10 octobre). Gratuit.

Exercices physiques: De 10 h à 11 h, vous pouvez vous adonner à des exercices offerts par un stagiaire de l'*Université d'Ottawa*. À partir du 14 novembre.

MARDI

Atelier de scrapbooking: De 10 h à 12 h, un atelier de scrapbooking et de cartes de vœux, pour socialiser et partager vos connaissances. Du 6 septembre au 20 décembre. 16 sessions, 32 \$.

Groupe d'épanouissement: Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel: De 13 h à 15 h 30 avec Desneiges Giroux. « Demeure fidèle à toi-même, vieillir dans la dignité, ne laisse aucun regret derrière toi, deviens amour, vis le moment présent, donne plus que tu ne reçois, la mise en pratique, il n'est jamais trop tard... » Du 13 septembre au 29 novembre. 12 sessions, 70 \$, avec repas complet 150 \$.

MERCREDI

Ateliers de couture: De 10 h à 12 h, un atelier pour socialiser et partager vos connaissances. Du 7 septembre au 23 novembre (sauf les 14 et 28 septembre, 5 octobre, 2 novembre). 8 sessions, 40 \$.

Ateliers de tricot: De 13 h à 15 h, un atelier pour socialiser et partager vos connaissances. Du 7 septembre au 23 novembre (sauf les 14 et 28 septembre, 5 octobre, 2 novembre). 8 sessions, 40 \$.

Chorale: De 13 h à 14 h, vous aimez chanter, joignez notre chorale, une activité libre avec beaucoup de plaisir. Gratuit.

JEUDI

Jeux-dit: De 10 h à 12 h, une salle est disponible pour jeu libre de Scrabble et cartes. Gratuit.

Autour d'un café: De 10 h à 12 h, des sujets, des échanges et de l'écoute. Gratuit.

Italien débutant: De 13 h à 15 h, cours d'italien pour tous les intéressés. Du 1er septembre au 8 décembre. 5 cours, 75 \$.

VENDREDI

Espagnol débutant: De 10 h à 12 h, cours d'espagnol débutant pour tous les intéressés. Du 2 septembre au 9 décembre. 15 cours, 75 \$.

Espagnol avancé: De 13 h à 15 h, cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés. Du 2 septembre au 9 décembre. 15 cours, 75 \$.

Peinture créative: De 13 h à 15 h, débutant ou avancé, vous aimez la peinture, la créativité, notre professeur vous guidera dans vos projets de peinture. Du 16 septembre au 9 décembre. 14 cours, 70 \$.

Pour plus d'information et inscription, communiquez avec

Syrine Cheikhrouhou au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca.

TÉMOIGNAGES DE NOS CLIENTS



« Mon centre à distance, fut pour moi un véritable miracle, que dire, la panacée contre la solitude qui me pesait déjà avant la Covid-19, mais que nous imposait au décuple cette maudite pandémie.

En quelques jours, je me suis retrouvé avec un magnifique groupe d'amis, mais après plus de deux ans, je peux dire que j'y ai gagné une nouvelle famille, avec qui je communique chaque jour de la semaine et au moins deux fois par jour et entre nous, nous apprenons tant de choses avec tant de plaisir et tout cela dans une belle ouverture d'esprit. Au point que je trouve les fins de semaines longues et ennuyantes avec l'espoir du lundi qui nous promet chaque fois une magnifique semaine.



Longue vie à Mon centre à distance qui m'est maintenant indispensable. »

CLAUDE SWOLFS



« J'aime bien participer aux activités.

Les activités virtuelles m'ont permis de passer à travers la pandémie sainement.

Latifa est un soleil dans ma vie.

Je participais aux exercices physiques, aux après-midis de musique, aux voyages pour me tenir en forme. Les voyages me permettent de visiter des pays nouveaux et de me rappeler des bons souvenirs de ceux que j'ai fait. Écouter la musique me détend et me permet de connaître l'histoire de plusieurs artistes. J'ai appris des conseils sur le jardinage. J'ai assisté à trois bons repas en présentiel. »

ESTELLE LEVAC



« ...pour l'amitié que j'y retrouve et les connaissances que j'y acquiers. »

ANDRÉE GANNON

« Moments de bonheur grâce à la générosité de MON CENTRE À DISTANCE, MERCI ! »

« Quelle joie de se retrouver quotidiennement et de s'enrichir de nouvelles connaissances .»

GHISLAINE BOURDEAU

VOS ACTIVITÉS SPÉCIALES



AGENCE DU REVENU DU CANADA

2 conférences virtuelles

10 h 30 à 12 h

Jeudi 15 septembre: L'arnaque

Jeudi 13 octobre: Crédit d'impôt pour personnes handicapées

GALERIE JEAN-CLAUDE BERGERON

2 visites en présentiel

9 h à 10 h

Jeudi 29 septembre: Marc Séguin

Jeudi 20 octobre: René Derouin



CONFÉRENCE SUR LA LIBERTÉ D'EXPRESSION AVEC Me VALÉRIE LACROIX, AVOCATE DU CENTRE D'INFORMATION JURIDIQUE DE L'ONTARIO

10 h 30 à 12 h

Jeudi 10 novembre

CONFÉRENCE AVEC JACQUES FAUCHER ET PRÉSENTATION DE SON OEUVRE

Sur les chemins de ma mémoire: un écho de la Basse-Ville d'Ottawa

14 h à 15 h 30

Jeudi 24 novembre



CONFÉRENCE SUR LES RELIGIONS AVEC ISAAC NIZGAMA, AUTEUR

2 conférences en présentiel

14 h à 15 h 30

Jeudi 1er décembre

Jeudi 8 décembre



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Journée des Franco-ontariens

Mercredi 28 septembre

10 h 30 à 14 h

Rassemblement au drapeau

Barbecue

Musique



Dignité™

EN HOMMAGE À LA VIE



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

VOS ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÎNERS THÈMES



Barbecue

14 septembre
12 h à 14 h

Action de grâce

5 octobre
12 h à 14 h



La Grèce

2 novembre
12 h à 14 h

BAZAR

30 novembre
9 h à 15 h

DÎNERS DE NOËL

7, 14 et 21 décembre
12 h à 15 h



BRUNCH DE NOËL

9 et 16 décembre
11 h à 14 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



ANNIVERSAIRE DU MOIS

C'est votre anniversaire ?

Le dernier vendredi du mois, nous sommes heureux de souligner les anniversaires.

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™

 EN HOMMAGE À LA VIE 

DATES

Vendredi 28 octobre

pour les fêtés du mois de septembre et octobre

Vendredi 25 novembre

pour les fêtés du mois de novembre et décembre

SEPTEMBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Jeudi 1er septembre	11 h à 12 h 13 h à 15 h	Autour d'un café (présentation de la programmation) Italien débutant
Vendredi 2 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé
Lundi 5 septembre		FÊTE DU TRAVAIL (CONGÉ)
Mardi 6 septembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
Mercredi 7 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 14 h	Atelier de couture Atelier de tricot Chorale
Jeudi 8 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes) Italien débutant
Vendredi 9 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé
Lundi 12 septembre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 13 septembre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Atelier de scrapbooking Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 14 septembre	12 h à 14 h	Dîner thème : Barbecue
Jeudi 15 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h	Conférence de l'Agence du revenu du Canada Italien débutant
Vendredi 16 septembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé Peinture créative
Lundi 19 septembre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 20 septembre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Atelier de scrapbooking Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel

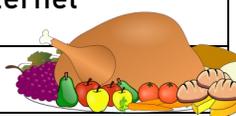


SEPTEMBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Mercredi 21 septembre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale
Jeudi 22 septembre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 23 septembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 26 septembre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 27 septembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 28 septembre	10 h 30 à 14 h	Journée des Franco-ontariens (Barbecue)
Jeudi 29 septembre	9 h à 10 h	Visite à la galerie Jean-Claude Bergeron (Marc Séguin)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 30 septembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative



OCTOBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Lundi 3 octobre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 4 octobre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Atelier de scrapbooking Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 5 octobre	12 h à 14 h	Dîner thème : Action de grâce 
Jeudi 6 octobre	10 h à 11 h 13 h à 15 h	Autour d'un café (le mois de l'histoire des femmes) Italien débutant
Vendredi 7 octobre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé Peinture créative
Lundi 10 octobre		Action de grâce (congé)
Mardi 11 octobre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Atelier de scrapbooking Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 12 octobre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 14 h	Atelier de couture Atelier de tricot Chorale
Jeudi 13 octobre	10 h à 12 h 13 h à 15 h	Conférence de l'Agence du revenu du Canada Italien débutant
Vendredi 14 octobre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé Peinture créative
Lundi 17 octobre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 18 octobre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Atelier de scrapbooking Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel

OCTOBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Mercredi 19 octobre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale
Jeudi 20 octobre	9 h à 10 h	Visite à la galerie Jean-Claude Bergeron (René Derouin)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 21 octobre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 24 octobre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 25 octobre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 26 octobre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale
Jeudi 27 octobre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 28 octobre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 31 octobre	10 h à 11 h 30	Méditation



NOVEMBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Mardi 1er novembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 2 novembre	12 h à 14 h	Dîner thème: la Grèce 
Jeudi 3 novembre	10 h à 11 h	Autour d'un café (journée mondiale de la gentillesse)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 4 novembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 7 novembre	10 h à 11 h 30	Méditation
Mardi 8 novembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 9 novembre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale
Jeudi 10 novembre	10 h 30 à 12 h	Conférence sur la liberté d'expression
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 11 novembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative 
Lundi 14 novembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 15 novembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 16 novembre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale

NOVEMBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Jeudi 17 novembre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)
	13 h à 15 h	Italien débutant
Vendredi 18 novembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 21 novembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 22 novembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 23 novembre	10 h à 12 h	Atelier de couture
	13 h à 15 h	Atelier de tricot
	13 h à 14 h	Chorale
Jeudi 24 novembre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)
	13 h à 15 h	Italien débutant
	14 h à 15 h 30	Conférence de Jacques Faucher, auteur <i>Sur les chemins de ma mémoire: Un écho de la Basse-Ville d'Ottawa</i>
Vendredi 25 novembre	10 h à 12 h	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	Peinture créative
Lundi 28 novembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 29 novembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
	14 h à 15 h 30	Groupe d'épanouissement : Je prépare mon passeport pour un bonheur éternel
Mercredi 30 novembre	8 h à 15 h	Bazar: Vente d'articles et tirage

DÉCEMBRE 2022

Date	Heure	Description des activités
Jeudi 1er décembre	14 h à 15 h 30	Conférence sur les religions avec Isaac Nizigama, auteur et professeur de l'Université d'Ottawa
Vendredi 2 décembre	10 h à 12 h 13 h à 15 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Espagnol avancé Peinture créative
Lundi 5 décembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 6 décembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
Mercredi 7 décembre	12 h à 15 h	Dîner de Noël 
Jeudi 8 décembre	10 h à 12 h 14 h à 15 h 30	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes) Conférence sur les religions avec Isaac Nizigama, auteur et professeur de l'Université d'Ottawa
Vendredi 9 décembre	11 h à 14 h	Brunch de Noël 
Lundi 12 décembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 13 décembre		Atelier de scrapbooking
Mercredi 14 décembre	12 h à 15 h	Dîner de Noël 
Jeudi 15 décembre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)
Vendredi 16 décembre	10 h à 12 h 11 h à 14 h 13 h à 15 h	Espagnol débutant Brunch de Noël Espagnol avancé 
Lundi 19 décembre	10 h à 11 h	Exercices physiques
Mardi 20 décembre	10 h à 12 h	Atelier de scrapbooking
Mercredi 21 décembre	12 h à 15 h	Dîner de Noël 
Jeudi 22 décembre	10 h à 12 h	Autour d'un café (traditions de Noël)
Vendredi 23 décembre	10 h à 12 h	Jeux-dit (une salle pour jeu libre de Scrabble et cartes)



Joyeux Noël et bonne année!

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 0,55 \$ 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.

Visite amicale: Vous préférez le contact face à face ? Tout comme les appels d'amitié, vous pouvez veiller au bien-être de nos aînés en allant les visiter à la maison.

Bénévolat à la résidence Montfort Renaissance: Animer des activités sociales comme le bingo, faire la lecture, accompagner des résidents à la salle à manger, faire des visites d'amitié.

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 aînés

Monique Thibodeau Laflamme: mthibodeau@mri.ca, 613-789-5133, poste 221

Coordonnateur – Services aux aînés

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

Conseillères

Carole Gabriel: cgabriel@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 à la programmation de Retraite en Action

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

Réception

Syrine Cheikhrouhou: Reception-csg@mri.ca, 613-241-1266, poste 421

Service de transport - chauffeurs

François Bizibu

Anthony Deschamps

Roland Lapierre

Chef cuisinier

Oscar Parravicino

Entretien ménager

France Lourenco

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS



Ontario



FONDATION
COMMUNAUTAIRE
D'OTTAWA