



SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

PROGRAMMATION

automne

PROGRAMMES ET SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES
ÂÎNÉES FRANCOPHONES DE LA RÉGION D'OTTAWA



159, rue Murray, Ottawa, ON K1N 5M7
613-241-1266 | reception-csg@mri.ca



Notre équipe

DIRECTRICE – SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES

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

COORDONNATEUR – SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES

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

CONSEILLÈRES

Carole Gabriel : cgabriel@mri.ca, 613 241-1266, poste 455

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

Laurwendy Clermont : lclermont@mri.ca, 613-241-1266, poste 458

Leslie Momasso : lmomasso@mri.ca, 613 241-1266, poste 428

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

AGENTE À LA PROGRAMMATION DE RETRAITE EN ACTION

Raïssa Feza Galu : agent-rea@retraiteenaction.ca, 613-860-1099, poste 1

RÉCEPTION

Kyla Fitzpatrick : reception-csg@mri.ca, 613-241-1266, poste 421

SERVICE DE TRANSPORT – CHAUFFEURS

Luc Leblanc

Roland Lapierre

Stéphane Marcil

Yvan Pedneault

CHEF CUISINIER

Oscar Parravicino

CRÉDITS :

Certaines images ont été prises sur les sites web : www.unsplashed.com, www.freepik.com et www.canva.com

Les icônes ont été prises sur le site web : www.flaticon.com

Table des matières

MOT DE LA DIRECTRICE - MONIQUE THIBODEAU LAFLAMME	4
NOS SERVICES	5
LA RENTRÉE ET ACTIVITÉ DE CONSULTATION	10
ANNIVERSAIRES DU MOIS	11
LANCEMENT DU PORTAIL	12
DÎNERS SAVEURS DU MONDE	12
DÎNERS DE NOËL ET TARTE ET TOURTIÈRES	13
SORTIES	14
CONFÉRENCES ET ATELIERS	15
SALON DES JEUX	18
DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS	19
POLITIQUE D'INSCRIPTION ET ANNULATION	23
CALENDRIER 2025	
- Septembre	24
- Octobre	28
- Novembre.....	34
- Décembre.....	39
REPAS CONGELÉS	41
POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT	42
STATIONNEMENT AU CENTRE GUIGUES	43

Une programmation automnale à découvrir...

C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue à cette nouvelle programmation de VOTRE Centre de vie active ! Chaque saison apporte son lot de nouveautés, d'activités enrichissantes et de moments de partage, et celle-ci ne fait pas exception. Que vous soyez un.e habitué.e de longue date ou que vous vous joigniez à nous pour la première fois, sachez que vous faites partie intégrante de notre grande communauté.

Notre mission demeure la même : offrir un espace vivant, stimulant et inclusif où chacun et chacune peuvent s'épanouir, échanger, apprendre et, surtout, avoir du plaisir. Grâce à l'engagement de notre équipe dévouée et à votre participation enthousiaste le Centre de services Guigues est bien plus qu'un lieu d'activités : c'est un véritable lieu où les liens se tissent et où les passions se cultivent.

Cette programmation a été soigneusement pensée pour répondre à vos divers intérêts. Vous y retrouverez des ateliers culturels, des activités physiques adaptées, des conférences inspirantes, ainsi que plusieurs nouveautés que nous avons hâte de vous faire découvrir. Je vous invite à parcourir cette programmation avec l'esprit ouvert et le cœur curieux.

La saison automnale apporte également un changement important au cœur de notre Centre de vie active. C'est non sans émotion que nous annonçons le départ de Latifa Doudech vers un nouveau défi à Retraite en Action. Par son engagement, son professionnalisme et sa bienveillance, Latifa a su faire une réelle différence dans notre milieu. Nous lui souhaitons succès et épanouissement dans son nouveau poste. Ce n'est qu'un au revoir Latifa, car tu seras toujours la bienvenue parmi nous.

Dans le même élan, nous avons le plaisir d'accueillir et de féliciter Raïssa Feza Galu pour l'obtention de son poste d'agente à la programmation du Centre de vie active du CSG. Son enthousiasme et son énergie seront de précieux atouts. Nous savons que vous lui réserverez un accueil des plus chaleureux. Bienvenue Raïssa!

Je tiens également à exprimer ma profonde reconnaissance envers toute l'équipe du CSG pour son travail remarquable et pour l'attention qu'elle porte à nos clients et clientes.

Finalement, n'oubliez pas de consulter au début de cette programmation les informations concernant les autres services et programmes offerts par le Centre de services Guigues. Je vous invite toujours à partager cette information avec ceux et celles autour de vous qui pourraient en bénéficier.

Au nom de toute l'équipe, je vous remercie de faire vivre VOTRE Centre de vie active par votre présence et votre énergie. Je vous souhaite une saison remplie de découvertes, de rires et de rencontres inoubliables.

Au plaisir de vous croiser bientôt dans nos corridors!



Monique Thibodeau Laflamme

Le Centre de services Guigues est fier de vous offrir une diversité de soins, de services et de programmes à l'intention de votre mieux-être. Vous trouverez ci-dessous de brèves descriptions des activités qui vous attendent au Centre.

Nous vous invitons à partager cette information et ces ressources avec ceux et celles de votre entourage 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.

Venez découvrir votre Centre de services Guigues!

Repas d'Oscar - En salle à manger ou à emporter

Soyez des nôtres et venez dîner 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 8 \$ ou le repas complet, qui inclut l'entrée, l'assiette principale, le dessert et le thé ou café au coût de 12 \$.

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 bien les idées vous manquent afin de varier votre menu? Nous vous offrons aussi les repas d'Oscar en format congelé à emporter au coût de 8 \$ ainsi que des soupes ou desserts à 3 \$.

Nous nous ferons un plaisir de vous envoyer le menu de la semaine ou une liste de repas congelés, que vous pouvez commander. Afin de recevoir cette information, veuillez communiquer avec la réception au 613-241-1266, poste 421, ou par courriel à reception-csg@mri.ca.



Visites sociales et services 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 les services de sécurité ainsi que les appels d'amitié de la part des conseillères et des bénévoles tendent 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 au moyen de visites ou d'appels de façon régulière afin de nous assurer que vous êtes bien et que vous avez 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 la réception au 613-241-1266, poste 458, ou par courriel à lclermont@mri.ca. Veuillez partager cette information avec vos voisins ou amis qui pourraient également bénéficier de ce type d'appui.



Service de transport non urgent

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.

Le coût du service de transport non urgent est de :

8 \$ (aller) | 8 \$ (retour) | Total : 16 \$ (aller et retour)

Pour toute information ou inscription, veuillez communiquer avec l'équipe du service de transport au 613-314-4486 ou par courriel à transport@mri.ca.



Épicerie-bus

L'épicerie-bus est là pour vous, ceux et celles qui ont besoin de transport pour se rendre à l'épicerie. **Tous les mardis et les jeudis de 10 h à 12 h**, nous assurerons le transport vers un supermarché près de chez vous pour faciliter vos achats.

Le coût de l'épicerie-bus est de :

8 \$

Pour obtenir plus de détails ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec l'équipe du service de transport au 613-314-4486, ou par courriel à transport@mri.ca.

*Il faut obligatoirement s'inscrire puisque les places sont limitées.



Programme de jour pour adultes - PLACES DISPONIBLES

Notre programme de jour pour adultes nous permet d'accueillir les 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 et de leur offrir des activités adaptées. Nous accueillons des personnes aux prises ou étant fragilisées 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 ferez la connaissance d'intervenants et de 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 les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

FRAIS POUR PARTICIPER AU PROGRAMME :

Coût du programme :

- 22 \$ par jour (ceci inclut le dîner, une collation avec thé et café);

Coût du transport (si nécessaire) :

- 16 \$ (aller-retour)

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

*Toute demande d'inscription au programme doit se faire auprès de Santé à domicile Ontario - 613-745-5525.



Programme de soutien aux proches aidants - Service gratuit

Prendre soin de soi, prévenir l'épuisement et réduire son stress sont des conditions primordiales pour être présent.e et disponible pour ceux et celles qui ont besoin de nous au quotidien.

Le bien-être d'un.e proche aidant.e 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 services d'appel individuel et des rencontres ou des ateliers de groupe pour discuter des défis de chacun.e et faire part d'expériences des expériences de vie et des astuces utiles. Bref, nous serons avec vous afin de vous aider à mieux soutenir vos proches, en vous permettant de conserver autant que possible votre équilibre personnel en contribuant à votre bien-être.



Prochaines activités pour les proches aidants :

Dîner-rencontre :

- Le mercredi 29 octobre 2025 de 10 h à 12 h
- Le mardi 23 décembre 2025 de 9 h 30 à 14 h

Formation pratique pour les proches aidants palliatifs :

- Les mardis du 7 octobre au 4 novembre 2025 de 10 h à 12 h

Pour toute information ou inscription, veuillez communiquer avec Carole Gabriel au 613-241-1266, poste 455, ou par courriel à cgabriel@mri.ca.

Programme de soutien palliatif - Service gratuit

L'équipe du Centre de services Guigues est fière de pouvoir vous offrir leur programme de soutien palliatif. Ce programme de soutien s'adresse aux personnes vivant avec une maladie limitant leur espérance de vie en leur offrant un service d'accompagnement émotionnel, social et spirituel empreint de respect, de compassion et de confidentialité.

Une équipe de bénévoles spécialisés effectue des visites à domicile qui visent à améliorer la qualité de vie des personnes accompagnées et de leurs proches par une présence rassurante et une écoute active.

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



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 en 2025 :

Septembre : 9, 17 et 24

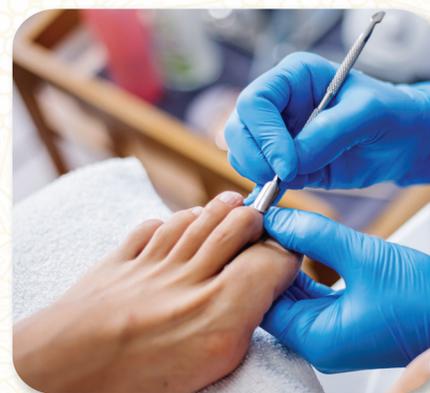
Octobre : 7, 15 et 22

Novembre : 4, 12 et 19

Décembre : 2, 9 et 16

Coût du service : 35 \$

Pour prendre rendez-vous, communiquez avec la réception au 613-241-1266, poste 421, ou par courriel à reception-csg@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 40 000 \$ ou votre ménage (de deux personnes ou plus) a un revenu annuel inférieur à 53 400 \$.

Pour plus d'information sur le programme ou pour faire une demande de service, veuillez communiquer avec Leslie Momasso au 613-241-1266, poste 428, ou par courriel à lmomasso@mri.ca.



Réparation et ajustement de vêtements — Coûts variables

Tous les mardis, de 10 h à 12 h, une couturière sera disponible sur rendez-vous pour vous assister dans la réparation et l'ajustement de vos vêtements. Les coûts varient selon les réparations. Pour prendre rendez-vous, communiquez avec la réception au 613-241-1266, poste 421, ou par courriel à reception-csg@mri.ca.



LA RENTRÉE - AUTOMNE 2025

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION SOCIALE RÉCRÉATIVE



VENDREDI 5 SEPTEMBRE DE 9 H 30 À 11 H 30

Inscription obligatoire

ACTIVITÉ DE CONSULTATION



LUNDI 6 OCTOBRE DE 11 H À 12 H

Venez partager vos idées pour la programmation de l'hiver 2026 et aidez-nous à trouver des activités qui correspondent à vos intérêts !

ANNIVERSAIRES 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 accompagné d'un délicieux gâteau d'anniversaire.

LES DATES

- Vendredi 26 septembre
- Vendredi 31 octobre
- Vendredi 28 novembre*
*(Les fêtes de novembre & décembre)



INSCRIPTION OBLIGATOIRE À L'AVANCE :
613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca.

LANCEMENT DU PORTAIL

VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA

Le mercredi 1^{er} octobre de 10 h à 14 h 30
au Centre de services Guigues (159 rue Murray, Ottawa).

Célébrons la journée nationale des personnes âgées avec un dîner-spectacle
et le lancement officiel du portail VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA.

Ce portail est le fruit d'une collaboration de plusieurs mois des
Centres de vie active (CVA) francophones d'Ottawa. Il y a de quoi à célébrer !!



DÎNERS - SAVEURS DU MONDE

OCTOBRE

Dîner-spectacle et
lancement du portail
VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA
Mercredi 1^{er} octobre
10 h à 14 h 30 - 5\$



NOVEMBRE

Costa Rica
Mercredi 5 novembre
12 h à 14 h - 17 \$



DÎNERS DE NOËL - DÉCEMBRE

DÎNER DE NOËL
Mercredi 10 décembre
11 h 30 à 15 h - 35 \$



BRUNCH DE NOËL
Mercredi 17 décembre
9 h 30 à 12 h - 17 \$



TARTES ET TOURTIÈRES



Le temps des fêtes arrive à grands pas et c'est justement le bon temps d'en profiter pour commander les tourtières et les tartes d'Oscar.

Pour que vous puissiez vous gâter et pour faire plaisir à vos proches nous vous offrons des tourtières de 5 pouces au coût de 8 \$ et de 9 pouces pour 12 \$.

À VOUS DE CHOISIR VOTRE FORMAT!

Pour les tartes, nous avons trois saveurs différentes, aux fraises, aux framboises et au sucre. Elles sont toutes dans un format unique de 9 pouces au coût de 12 \$.



Une fois votre commande prête nous communiquerons avec vous afin que vous puissiez la ramasser au Centre de services Guigues.

Prenez note que nous pouvons aussi faire la livraison de votre commande au coût de 3 \$.

Pour commander vos tourtières, communiquez avec nous à la réception du Centre de services Guigues au 613-241-1266, poste 421.

SORTIES

SEPTEMBRE

CHEZ CONSTANTIN FAMILLE ET TRADITION

Mercredi 17 septembre de 8 h à 17 h

Méchoui, cueillette de pommes
et danse en ligne

Frais : 50 \$



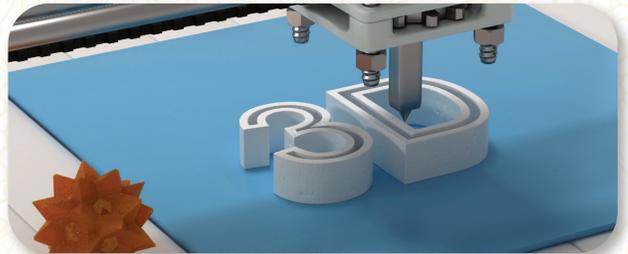
OCTOBRE

VISITE VOIX VISUELLE

Mercredi 8 octobre de 10 h 30 à 11 h 30

Avec Kevin Dubeau, artiste montréalais
en animation 3D et en impressions 3D

Frais : 5 \$



MER BLEUE AVEC SES COULEURS D'AUTOMNE

Mercredi 15 octobre de 10 h 30 à 13 h

Avec Paule Ouellet

Frais : 5 \$



NOVEMBRE

MUSÉE DES SŒURS DE LA CHARITÉ D'OTTAWA (SITE HISTORIQUE DES SŒURS DE LA CHARITÉ D'OTTAWA)

Date à venir

GRATUIT



INSCRIPTION OBLIGATOIRE À L'AVANCE :
613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca.

CONFÉRENCES ET ATELIERS

SEPTEMBRE

JEUDI
11 SEPTEMBRE
13 H À 15 H
5 \$

LES ESCROQUERIES PAR TÉLÉPHONE ET INTERNET.

Avec Michel Salib, avocat à la
clinique juridique du Centre
communautaire Vanier.



MERCREDI
17 SEPTEMBRE
13 H À 15 H
2 \$

LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

Avec Malak Ferdous, animatrice
en littératie financière
Centre d'éducation financière EBO



JEUDI
18 SEPTEMBRE
13 H 30 À 15 H
2 \$

PRÉVENIR ET GÉRER LE DIABÈTE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Avec Nasser Yassine, Diététiste
& éducateur en diabète



MERCREDI
24 SEPTEMBRE
13 H 30 À 14 H 30
5 \$

HISTOIRE DU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN

Avec Jean-Yves Pelletier,
expert-conseil en histoire
et patrimoine

JEUDI
25 SEPTEMBRE
13 H 30 À 15 H
5 \$

50^e DE LA FRANCOPHONIE

Avec Suzanne Pinel,
ancienne juge à l'immigration

VENDREDI
26 SEPTEMBRE
13 H 30 À 14 H 30
GRATUIT

PRÉSENTATION DE VOIX NUMÉRIQUE

Avec Voix Visuelle



MARDI 30 SEPTEMBRE
10 H 30 À 14 H
10 \$

JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

Rituel de purification et de fumigation à la sauge, fabrication de bracelets (matériel fourni),
et spectacle après le dîner. Avec Spiritwolf et Raven

OCTOBRE

JEUDI 2 OCTOBRE

13 H À 14 H 30

2 \$

**LES BIENFAITS DU MASSAGE DES PIEDS,
ET RÉFLEXOLOGIE**

Avec Candide Musaraganyi

JEUDI 9 OCTOBRE

13 H À 15 H

2 \$

LA CATARACTE

Avec Liliane Yoffou,
médecin ophtalmologue retraitée

JEUDI 16 OCTOBRE

13 H À 14 H 30

2 \$

**MON VOYAGE DANS LE NORD :
YELLOWKNIFE**

Avec Ginette Chaumont, retraité(e) munie d'une vaste
expérience professionnelle.

MERCREDI 22 OCTOBRE

13 H À 15 H

2 \$

**LES VÉHICULES D'ÉPARGNE : COMPTE OU
RÉGIME ENREGISTRÉ POUR ACCUMULER
DE L'ARGENT EN VUE DE DIFFÉRENTS
OBJECTIFS**

Avec Malak Ferdous, animatrice
en littératie financière
Centre d'éducation financière EBO



JEUDI 23 OCTOBRE

13 H À 14 H 30

2 \$

MON VOYAGE AU NORD : INUVIK

Avec Ginette Chaumont, retraitée munie d'une
vaste expérience professionnelle

JEUDI 30 OCTOBRE

13 H 30 À 14 H 30

2 \$

**100 ANS D'HISTOIRE
DE LA PHARMACIE BRISSON**

Avec Jean Brisson, pharmacien depuis 37 ans.



NOVEMBRE

JEUDI
6 NOVEMBRE
13 H À 15 H
5 \$

**OBLIGATIONS DES
PARRAINS ENVERS LES
PERSONNES PARRAINÉES
POUR OBTENIR LEUR
STATUT AU CANADA**

Avec Michel Salib, avocat à la
clinique juridique du Centre
communautaire Vanier



VENDREDI
7 NOVEMBRE
13 H À 14 H
2 \$

**COMPRENDRE ET
PRÉVENIR LES CHUTES
AU QUOTIDIEN**

Avec l'organisation Parachute
et Elizabeth Thibault,
physiothérapeute et
candidate au doctorat.



MERCREDI
12 NOVEMBRE
10 h À 14 h 30
GRATUIT

**EXPOSITION DES ARTISANS
DE MONFORT
RENAISSANCE**

Exposition d'œuvres d'art,
peintures, bijoux confectionnés
et autres talents des membres du
Centre de services Guigues et des
ateliers de l'Élan.

JEUDI
13 NOVEMBRE
13 H À 15 H
2 \$

LE GLAUCOME

Avec Liliane Yoffou,
médecin ophtalmologue retraitée

JEUDI
20 NOVEMBRE
13 H À 14 H 30
2 \$

**PRÉSENTATION SUR LE MUSÉE DES
BEAUX-ARTS DU CANADA ET SUR LE
MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE NICE.**

Avec Danielle Boily, ex-présidente du conseil
d'administration du Musée Bytown, planification
et organisation pour plusieurs musées, retraitée.

DÉCEMBRE

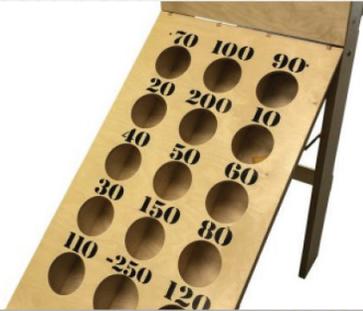
VENDREDI 5 DÉCEMBRE - 10 H À 12 H
GRATUIT

FABRICATION DE COURONNES DE NOËL

Avec Raïssa Feza Galu

SALON DES JEUX

Le Centre de services Guigues est ravi de vous ouvrir les portes du lundi au vendredi de 9 h à 16 h pour vous divertir avec des jeux variés tels que :



SACS DE SABLE

Lancez à tour de rôle un sac de sable dans la boîte de jeu.
Un jeu divertissant pour tous les âges.



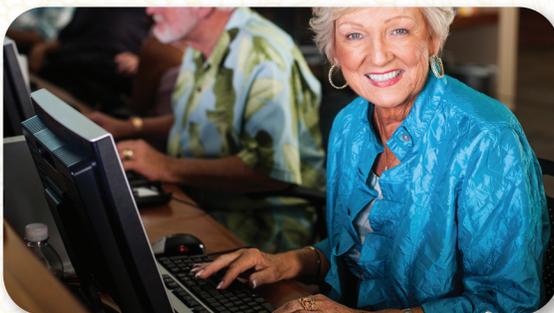
CASSE-TÊTE COLLECTIF

Contribuez à l'assemblage d'un casse-tête.
Un défi à relever en travaillant ensemble.



DESSIN ET COLORIAGE

Venez dessiner et colorier des mantras pour vous détendre,
les mardis, de 13 h à 15 h.



ORDINATEUR

Accédez à un ordinateur et l'internet au
Centre de services Guigues.

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

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Congés de la fête du Travail 1^{er} septembre, fête de l'Action de grâce 13 octobre
et la fête de Noël et lendemain de Noël 25 & 26 décembre

LUNDI

Exercices physiques – 15 séances (45 \$ par session) :

Du 8 septembre au 22 décembre, de 10 h à 11 h

Adonnez-vous à des exercices physiques pour renforcer vos muscles et votre cardio !

Atelier de cuir, porte-monnaie et signets - 3 séances (6 \$ par session)

Du 15 au 29 septembre, de 10 h 30 à 12 h avec les Ateliers de l'Élan.

Dans cet atelier de cuir, on met les mains à l'œuvre pour créer des objets simples et élégants. Venez apprendre à fabriquer un mandala en cuir, dans une ambiance détendue et créative. Aucune expérience requise, juste l'envie de découvrir un savoir-faire unique.

Danse en ligne (niveau intermédiaire) – 8 séances (80 \$ par session) :

Du 29 septembre au 24 novembre, de 13 h à 14 h avec Monique Gruber.

Les danseurs suivent une série de mouvements chorégraphiés, en suivant un rythme précis.

L'histoire du mobilier (hybride) – 14 séances (Gratuit)

Du 8 septembre au 15 décembre de 13 h 30 à 15 h 30 avec Claude Swolfs.

Italien intermédiaire - 8 cours (40 \$ par session) :

Du 15 septembre au 8 décembre, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'italien intermédiaire pour tous les intéressés qui se donne une fois toutes les 2 semaines.

MARDI

Rencontre et créativité – 15 séances (Gratuit) :

Du 9 septembre au 23 décembre de 10 h à 12 h.

Un regroupement de participant pour socialiser, dessiner et partager vos connaissances, une activité libre.

Méditation - 8 séances (16 \$ par session) :

Du 7 octobre au 25 novembre de 10 h à 11 h avec Lise Labonté

Vous explorez différents outils de méditation tels que la respiration approfondie, le laisser-aller, la visualisation, la concentration, les affirmations, les « mantras », l'ancrage, des exercices d'alignement et de mise en équilibre.

Chorale, le temps d'un chant - 7 séances (14 \$ par session)

Du 14 octobre au 25 novembre de 10 h 30 à 12 h avec les Ateliers de l'Élan

Une voix c'est bien. Ensemble c'est magique.

Trouvez le mot : jeu de mémoire - 14 séances (Gratuit) :

Du 9 septembre au 16 décembre de 11 h à 12 h avec Raïssa, agente à la programmation.

Excellent exercice pour la réflexion et la stimulation de la mémoire.

Pour plus d'information et inscription, communiquez au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca. (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

MARDI (SUITE)

Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre -
12 séances (60\$ par session)

Du 9 septembre au 2 décembre, de 13 h à 14 h 30 avec Sr Desneiges Giroux

Conversation espagnol intermédiaire - 10 séances (40 \$ par session) :

Du 9 & 16 septembre et du 14 octobre au 2 décembre de 13 h 15 à 14 h 45 avec André Carr.
Pour améliorer votre communication orale en espagnol niveau intermédiaire.

MERCREDI

Atelier de crochet - 10 séances (20 \$ par session) :

Du 10 septembre au 26 novembre, de 10 h à 12 h avec Savi Ahounou
Un atelier pour échanger et partager vos connaissances.

Atelier de couture - 10 séances (20 \$ par session) :

Du 17 septembre au 26 novembre, de 10 h à 12 h avec Josette Arboite
Un atelier de couture pour débutant.

Espagnol avancé - 12 séances (60 \$ par session) :

Du 10 septembre au 3 décembre, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.
Cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés.

Qi Gong - 11 séances (22 \$ par session)

Du 10 septembre au 26 novembre, de 11 h à 12 h.
Un groupe autonome pour que les participants puissent continuer à s'exercer.

Italien débutant - 12 séances (60 \$ par session) :

Du 10 septembre au 3 décembre, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.
Cours d'italien débutant pour tous les intéressés.

Écoute et partage - 3 séances (Gratuit) : L'actualité autour du monde

Les mercredis, 29 octobre, 26 novembre et 24 décembre de 13 h à 15 h avec Raïssa Feza Galu.
Les actualités dans le monde, des thèmes variés.

Visionnement d'un documentaire après le dîner Saveurs du monde (Gratuit) :

Mercredi 5 novembre de 13 h 30 à 14 h 30.
Un documentaire intéressant mettant en vedette le pays célébré, le mercredi après chaque dîner saveur du monde.

Peinture art moderne - 11 séances (66 \$ par session) :

Du 10 septembre au 3 décembre, de 13 h à 15 h avec Ginette Bourgeois, artiste-peintre.
Peinture moderne, abstraite, semi-abstraite dirigée. Matériel de base sur place.

Pour plus d'information et inscription, communiquez au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca. (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

JEUDI

Exercices physiques – 15 séances (45 \$ par session) :

Du 11 septembre au 18 décembre, de 10 h à 11 h.

Adonnez-vous à des exercices physiques pour renforcer vos muscles et votre cardio !

Allemand débutant – 14 séances (70 \$ par session) :

Du 11 septembre au 11 décembre, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'allemand débutant pour tous les intéressés.

Yoga niveau 1 – 12 séances (72 \$ par session) :

Du 11 septembre au 11 décembre, de 10 h à 11 h

avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga.

Yoga niveau 2 au sol – 12 séances (72 \$ par session) :

Du 11 septembre au 11 décembre, de 11 h à 12 h

avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga.

Jeux de cartes 500 – 15 séances (Gratuit) :

Du 11 septembre au 18 décembre, de 13 h à 15 h.

Un regroupement de participant pour jouer aux cartes et échanger autour d'un bon café, une activité libre.

Italien avancé – 14 séances (70 \$ par session) :

Du 11 septembre au 11 décembre, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.

Cours d'italien intermédiaire pour tous les intéressés.

Cours d'anglais débutant – 14 séances (28 \$ par session) :

Du 11 septembre au 11 décembre, de 10 h 30 à 12 h avec Thérèse Joannis.

Venez mettre en pratique votre anglais en vue de mener des conversations simples.

Pour plus d'information et inscription, communiquez au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca. (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

VENREDI

Espagnol intermédiaire – 14 séances (70 \$ par session) :

Du 12 septembre au 12 décembre, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'espagnol débutant pour tous les intéressés

Cours de Bachata - 9 séances (80 \$ par session) :

Du 12 septembre au 21 novembre, de 11 h à 12 h avec David Yusti Salazar des Ateliers de l'Élan.

Cette danse est fondée sur le rythme et le mouvements des hanches.

Peinture niveau 1 – 14 séances (70 \$ par session) :

Du 12 septembre au 12 décembre, de 10 h à 12 h avec Reynald Garant.

Ce cours s'adresse aux débutants, si vous aimez la peinture, notre professeur vous guidera dans vos projets de peinture acrylique ou à l'huile.

Les différents visages de la santé - 4 séances (20 \$ par session) :

Les vendredis 3, 10, 17 et 24 octobre, de 10 h 30 à 12 h avec Pauline Robitaille.

Découvrez nos ateliers «Les différents visages de la santé» pour mieux manger, prévenir et comprendre votre bien-être global.

Atelier de poésie - 5 séances (25 \$ par session) :

Les vendredis, 19 septembre, 3 octobre, 7 octobre, 31 octobre et 14 novembre, de 13 h à 15 h avec Véronique Sylvain, écrivaine.

Cet atelier vous invite à redécouvrir votre façon de voir et d'interpréter le monde poétique.

Espagnol débutant – 14 séances (70\$ par session) :

Du 12 septembre au 12 décembre, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.

Cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés.

Peinture niveau 2 & 3 – 14 séances (70 \$ par session) :

Du 12 septembre au 12 décembre, de 13 h à 15 h avec Reynald Garant.

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau intermédiaire et/ou avancé. Si vous aimez la peinture, notre professeur vous guidera dans vos projets de peinture à l'acrylique ou à l'huile.

Tournoi de billard – 3 séances (Gratuit) :

Les vendredi 19 septembre, 24 octobre et 21 novembre de 13 h 30 à 15 h.

Venez participer au tournoi de billard mensuel pour échanger et vous amuser.

Pour plus d'information et inscription, communiquez au 613-241-1266, poste 421 ou par courriel à reception-csg@mri.ca. (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION

Veillez prendre note des politiques d'inscription et d'annulation aux cours, aux sorties ou aux dîners à thème. Cette politique a été mise en place afin d'assurer une assiduité aux cours et ainsi d'éviter l'annulation d'activités à cause d'un manque de participation et le gaspillage d'aliments achetés spécifiquement pour les dîners à thème.

Pour certaines activités, les places sont limitées, alors nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible afin de confirmer votre place.

Inscription à des cours, des ateliers ou des conférences :

Vous pouvez vous inscrire à des cours, des ateliers ou des conférences jusqu'à la date de début des cours ou jusqu'à ce que leur capacité maximale soit atteinte en nous contactant par téléphone, par courriel ou sur place au Centre.

Aucune annulation ou aucun remboursement ne sera possible lorsque la session des cours est débutée, à moins d'une raison médicale ou du décès d'un proche.

Inscription à une sortie :

Vous devez vous inscrire aux sorties et payer les frais exigés au plus tard 5 jours à l'avance afin de confirmer votre inscription. Lorsque l'inscription est confirmée, aucune annulation ne sera possible si la sortie a lieu, à moins d'avoir avisé le Centre de services Guigues par téléphone, par courriel ou sur place, au minimum 5 jours à l'avance, ou pour une raison médicale ou suite au décès d'un proche.

Inscription à un dîner à thème :

Vous devez vous inscrire aux dîners à thème et payer les frais exigés au plus tard 48 h à l'avance afin de confirmer votre inscription. Lorsque l'inscription est confirmée, aucune annulation ne sera possible si le dîner a lieu, à moins d'avoir avisé le Centre de services Guigues par téléphone, par courriel ou en personne, au minimum 48 h à l'avance, ou pour une raison médicale ou suite au décès d'un proche.

Si les activités, dîners ou sorties sont annulés pour une situation particulière (météo, manque de ressources matérielles ou humaines, etc.), le paiement sera remboursé à 100 %.

Merci de votre collaboration.

SEPTEMBRE 2025

HEURE

COÛT

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

/// Lundi 1^{er} septembre - Congé : Fête du travail ///

Vendredi 5 septembre	9 h 30 à 11 h 30	Gratuit	Lancement de la programmation d'automne (inscription obligatoire)
Lundi 8 septembre	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier et accessoires préhistoriques (hybride)
Mardi 9 septembre	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnol intermédiaire
Mercredi 10 septembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 11 septembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 au sol
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Escroquerie par téléphone et internet
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

Vendredi 12 septembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 15 septembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier de cuir : porte monnaie et signet
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier et accessoires préhistoriques (hybride)
Mardi 16 septembre	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnol intermédiaire
Mercredi 17 septembre	8 h à 17 h	\$	Sortie : Chez Constantin, famille et tradition (cueillette de pommes et méchoui)
	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Conférence : La sécurité numérique
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 18 septembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
	13 h 30 à 15 h	\$	Conférence : Prévenir et gérer le diabète pour une meilleure santé

Vendredi 19 septembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 22 septembre	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier de cuir : porte-monnaie et signet
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier Grec classique et Étrusque (hybride)
Mardi 23 septembre	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 24 septembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conférence : Histoire du drapeau franco-ontarien
Jeudi 25 septembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
	13 h 30 à 15 h	\$	Conférence : La chance de vivre sa citoyenneté en cultivant ses racines, avec Suzanne Pinel

Vendredi 26 septembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaires du mois
	13 h à 15 h	\$	Espanol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Présentation Voix Visuelle : l'art numérique, artiste francophones et francophiles
Lundi 29 septembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier de cuir : porte-monnaie et signet
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier Romain fin période (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 30 septembre	10 h 30 à 14 h	\$	Journée nationale de la vérité et de la réconciliation : méditation, fumigation à la sauge et fabrication de bracelets

OCTOBRE 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Mercredi 1 ^{er} octobre	10 h à 14 h 30	\$	Lancement du portail VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA Célébrons la journée nationale des aînés avec un dîner-spectacle
Jeudi 2 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 14 h 30	\$	Atelier : Les bienfaits du massage des pieds et réflexologie
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 3 octobre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Les différents visages de la santé : L'agriculture d'aujourd'hui est-elle saine pour nous et pour l'environnement
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
Lundi 6 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	Gratuit	Activité de consultation - Suggestions pour la programmation d'hiver
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier arabo-musulman de l'antiquité (hybride)
	13 à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire

Mardi 7 octobre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 8 octobre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h 30 à 11 h 30	\$	Sortie : Exposition de l'artiste Kevin Dubeau à Voix visuelle
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 9 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	\$	Conférence : La cataracte
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 10 octobre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Les différents visages de la santé : Mieux vaut prévenir que guérir
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire	

/// Lundi 13 octobre - Congé : Action de grâces ///

Mardi 14 octobre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 15 octobre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h 30 à 13 h	\$	Sortie : Mer bleue, à la découverte des arbres, plantes avec leurs couleurs d'automne
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 16 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Mon voyage dans le Nord : Yellowknife
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 17 octobre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Les différents visages de la santé : Quelle nourriture éviter et laquelle consommer
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire

Lundi 20 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier de cuir : porte-monnaie et signet
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier Roman Gothique (hybride)
	13 à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 21 octobre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 22 octobre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Les véhicule d'épargne, compte ou régime enregistré pour accumuler de l'argent en vue de différents objectifs
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 23 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Mon voyage dans le Nord : Inuvik
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

Vendredi 24 octobre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Les différents visages de la santé : La grande importance du microbiote
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 27 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier de cuir : porte-monnaie et signet
	11 h à 12 h	Gratuit	Suggestios pour la prochaine programmation d'hiver
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : François 1 ^{er} Louis XII et Louis XV (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 28 octobre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 29 octobre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Écoute et partage : Les actualités autour du monde

Jeudi 30 octobre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conférence : La pharmacie Brisson, au service de la communauté depuis 1921
Vendredi 31 octobre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaires du mois
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire

NOVEMBRE 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 3 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier baroque et rococo. Louis XIV et Louis XV (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 4 novembre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 5 novembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner saveur du monde : costa Rica
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire : Le Costa Rica
Jeudi 6 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Obligations des parrains envers les personnes parrainées pour obtenir leur statut au Canada
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

Vendredi 7 novembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	13 h à 14 h	\$	Conférence : Prévention des chutes
Lundi 10 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier Early American, Windsor etc. (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 11 novembre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 12 novembre	9 h 30 à 14 h	Gratuit	Exposition des artisans de Montfort Renaissance
	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 13 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Le Glaucome
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

Vendredi 14 novembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 17 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier de style Empire (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 18 novembre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 19 novembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 20 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Voyage au coeur des musées : Le Musée des beaux-arts du Canada et le Musée des beaux-arts de Nice
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

Vendredi 21 novembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Cours de danse Bachata
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 24 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier néoclassique : George Heppelwhite, etc (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 25 novembre	10 h à 11 h	\$	Méditation
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : L'écologie joyeuse et la sauvegarde de notre Mère terre
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 26 novembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : les actualité autour du monde

Jeudi 27 novembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 28 novembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaires des mois de novembre et décembre
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire



DÉCEMBRE 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 1 ^{er} décembre	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier de la restauration Louis XVIII et Charles X (hybride)
Mardi 2 décembre	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 3 décembre	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 4 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 5 décembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	Gratuit	Atelier : Fabrication de courrones de Noël
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 8 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier Réaliste, Victorien et Second Empire Français (hybride)

Mardi 9 décembre	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 10 décembre	11 h 30 à 15 h	\$	Dîner de Noël
Jeudi 11 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga niveau 1
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	11 h à 12 h	\$	Yoga niveau 2 (au sol)
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 12 décembre	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 15 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le mobilier de l'époque 1900, de l'art déco (hybride)
Mardi 16 décembre	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 17 décembre	9 h 30 à 12 h	\$	Brunch de Noël
Jeudi 18 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Lundi 22 décembre	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
Mardi 23 décembre	11 h à 12 h	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
Mercredi 24 décembre	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : les actualités autour du monde

REPAS CONGELÉS

VOUS N'AVEZ PAS LE GOÛT DE CUISINER À LA MAISON OU BIEN LES IDÉES VOUS MANQUENT AFIN DE VARIER VOTRE MENU? NOUS VOUS OFFRONS AUSSI LES REPAS D'OSCAR EN FORMAT CONGELÉ À EMPORTER AU COÛT DE 8 \$ OU 3 \$ POUR DES SOUPES. DISPONIBLE À LA RÉCEPTION DU CENTRE DE SERVICES GUIGUES.

REPAS CONGELÉS - 8 \$

- | | |
|-------------------------|---|
| Cigares au chou | Coq au vin |
| Pâté chinois | Croquettes de saumon |
| Sauce à la viande | Filet de saumon poché |
| Ragoût de bœuf | Penne al dente,
poulet & sauce basilic |
| Lasagne de boeuf | Boulettes suédoises |
| Hamburger steak | Boeuf stroganoff |
| Poulet aux champignons | Roulé de boeuf farci |
| Poulet à la moutarde | Poulet à la coriandre |
| Poulet au beurre | Poulet aux abricots |
| Poulet au parmesan | Poulet général Tao |
| Cuisse de poulet au BBQ | Tofu général Tao |

SOUPES - 3 \$

- Potage de celeri
- Potage légumes
- Soupe aux pois
- Soupe à l'orge
- Soupe campagnard
- Potage aux carottes
- Soupe de tomates
- Potage aux poireaux



POSSIBILITÉ DE BÉNÉVOLAT

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 0,62 \$ 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.

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 ou en les accompagnant à des rendez-vous médicaux.

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.

BÉNÉVOLAT À LA PROGRAMMATION DU CSG :
Vous aimez participer aux activités du Centre de services Guigues et souhaitez nous donner un coup de main? Soyez bénévoles en aidant l'agente à la programmation!



STATIONNEMENT CENTRE DE SERVICES GUIGUES

Voici les options de stationnements ou d'arrêts
d'autobus à proximité du Centre de services Guigues



A Stationnement sur la rue St-Patrick
(Gratuit 1 heure et 2 heures)

B Stationnement au Centre de services Guigues (CSG)
(5\$, places limitées)

C Stationnement sur la rue Murray
(Tarif horaire \$)

D Stationnement étagé devant CSG
(Tarif horaire \$)

E Stationnement coin
St-Patrick/Dalhousie
(Tarif horaire \$)

★ Centre de services Guigues

A OC Transpo, Murray/Dalhousie :
Ligne 6 & 602

B OC Transpo, Dalhousie/St-Patrick :
Ligne 6, 9 & 602

C OC Transpo, Dalhousie/Clarence :
Ligne 6 & 602

★ Centre de services Guigues



Stationnement gratuit sur la rue Murray avec vignette de stationnement accessible



159, rue Murray, Ottawa, ON K1N 5M7
613-241-1266 | reception-csg@mri.ca