



JANVIER À AVRIL 2025

# PROGRAMMATION hiver

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](mailto:reception-csg@mri.ca)

# Montfort Renaissance



## Notre équipe

### **DIRECTRICE – SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES**

Monique Thibodeau Laflamme : [mthibodeau@mri.ca](mailto:mthibodeau@mri.ca), 613-789-5133, poste 221

### **COORDONNATEUR – SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES**

Guillaume Gervais : [ggervais@mri.ca](mailto:ggervais@mri.ca), 613-241-1266, poste 457

### **CONSEILLÈRES**

Carole Gabriel : [cgabriel@mri.ca](mailto:cgabriel@mri.ca), 613 241-1266, poste 455

Julie Parent : [jparent@mri.ca](mailto:jparent@mri.ca), 613-241-1266, poste 439

Leslie Momasso : [lmomasso@mri.ca](mailto:lmomasso@mri.ca), 613 241-1266, poste 428

Tiffany Walsh : [twalsh@mri.ca](mailto:twalsh@mri.ca), 613-241-1266, poste 464

### **AGENTE À LA PROGRAMMATION DE RETRAITE EN ACTION**

Latifa Doudech : [latifa@retraiteenaction.ca](mailto:latifa@retraiteenaction.ca), 613-860-1099, poste 4

Maya Khalife : [agent-mcd@retraiteenaction.ca](mailto:agent-mcd@retraiteenaction.ca), 613-860-1099, poste 3

### **RÉCEPTION**

Françoise Dulmage : [reception-csg@mri.ca](mailto: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.unsplashshed.com](http://www.unsplashshed.com) et [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Les icônes ont été prises sur le site web : [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

# Bonne année 2025 à chacune et chacun d'entre vous

Au nom de toute l'équipe du Centre de services Guigues, je vous souhaite une merveilleuse année 2025, remplie de santé, de joie et de souvenirs inoubliables. Que cette nouvelle année soit riche en moments précieux partagés avec vos proches et vos amis.

L'arrivée de la nouvelle année est souvent accueillie comme un souffle de renouveau, accompagné d'un regain d'énergie. Profitons de ce moment pour apporter quelques changements à nos habitudes, explorer de nouvelles expériences et oser sortir de notre zone de confort.

Pour bien commencer l'année et égayer vos journées hivernales, VOTRE centre de vie active vous propose une programmation riche et variée, adaptée à tous les goûts. Que vous préférerez participer en présentiel ou à distance grâce au programme Mon centre à distance, vous trouverez certainement de quoi enrichir vos mois d'hiver.

La nouvelle année est bien sûr l'occasion idéale de vous réinscrire à vos cours et activités habituels, mais pourquoi ne pas en profiter pour essayer quelque chose de nouveau ? Inscrivez-vous dès maintenant pour profiter pleinement de ces activités. Et pourquoi ne pas relever le défi d'inviter un ami, un voisin ou un membre de votre famille ?

Prenez également le temps de consulter le début de la programmation, où vous trouverez une description des autres services et programmes disponibles au Centre de services Guigues. C'est une belle occasion de découvrir tout ce que votre centre peut vous offrir cet hiver.

Enfin, je tiens à remercier chaleureusement la formidable équipe du Centre de services Guigues pour son dévouement envers nos membres, ainsi que l'équipe de Retraite en Action pour avoir conçu une programmation hivernale dynamique et diversifiée.

Nous avons hâte de vous accueillir pour partager des moments agréables ensemble. Venez vivre un hiver chaleureux et convivial entre amis !



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 *vous* 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 *vous* 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](mailto: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 421, ou par courriel à [reception-csg@mri.ca](mailto:reception-csg@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 :

7,50 \$ (aller) | 7,50 \$ (retour) | Total : 15 \$ (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](mailto: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 :

7,50 \$

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](mailto:transport@mri.ca).

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



## 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](mailto:reception-csg@mri.ca).



# 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 :**

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

### **Coût du transport (si nécessaire) :**

- 15 \$ (aller-retour)

Pour plus d'information, communiquer avec Julie Parent au 613-241-1266, poste 439, ou par courriel à [jparent@mri.ca](mailto: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 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 sauront 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, vous permettant de conserver autant que possible votre équilibre personnel et ressentir du bien-être.



## **Prochaines activités pour les proches aidants :**

- Dîner-rencontre : Mercredi 19 mars de 11 h à 13 h 30
- Formation pratique pour les proches aidants palliatifs : Les mardis du 6 au 27 mai 2025.

Pour toute information ou inscription, veuillez communiquer avec Carole Gabriel au 613-241-1266, poste 455, ou par courriel à [cgabriel@mri.ca](mailto: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](mailto: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 2024 :

<b>8, 14 et 22 janvier</b>	<b>5, 11 et 19 février</b>
<b>4, 19 et 26 mars</b>	<b>9, 15 et 23 avril</b>

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](mailto:reception-csg@mri.ca).



# Programme - Clinique de déclaration de revenus - Service gratuit

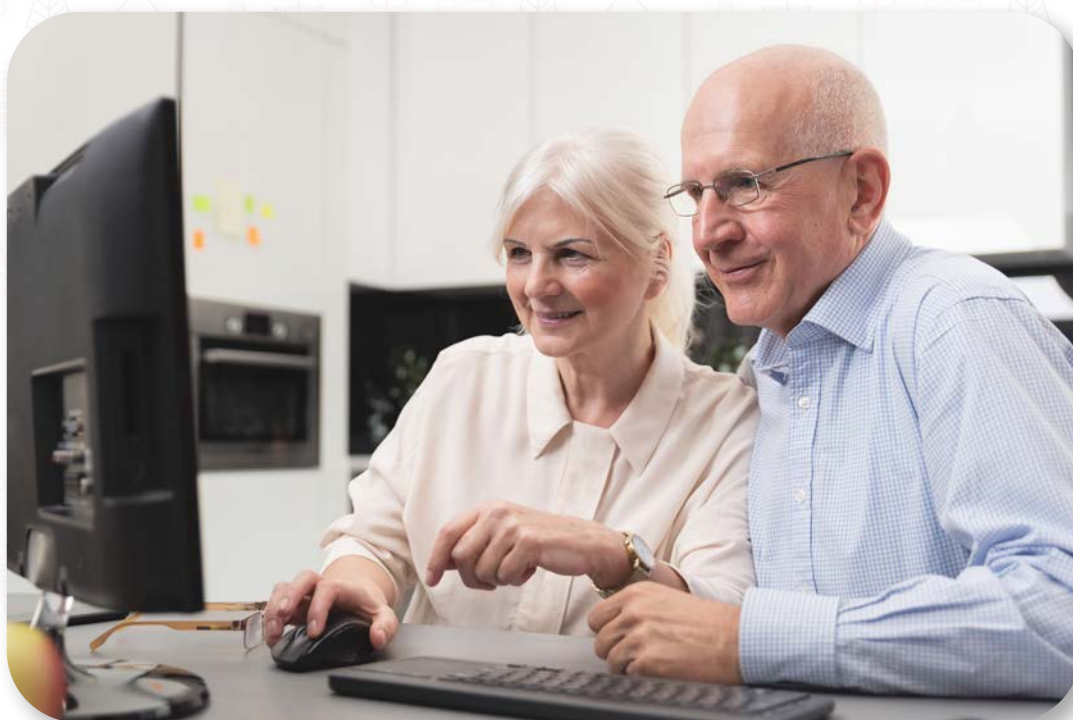
Dans le cadre du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI), partout au Canada, des organismes communautaires tiennent des comptoirs d'impôt gratuits grâce à des bénévoles qui ont reçu une formation pour préparer les déclarations de revenus d'aînés qui ont besoin d'assistance pour remplir une déclaration de revenus et qui n'ont pas les moyens de recourir à des services professionnels. Nous sommes heureux que le Centre de services Guigues (CSG) puisse offrir cet appui aux personnes admissibles.

## 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 :

- Être un aîné francophone de 55 ans et plus;
- Déclaration de revenus de 2024 seulement;
- Résidant d'Ottawa au 31 décembre 2024;
- Revenu annuel inférieur à 36 075 \$ ou un ménage (de deux personnes ou plus) dont le revenu annuel inférieur est de 44 160 \$.

Pour obtenir 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](mailto:lmomasso@mri.ca)





# LA RENTRÉE

## LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION - HIVER 2025

### GRATUIT



**LUNDI 6 JANVIER AU VENDREDI 10 JANVIER**

Une semaine de retour à l'école Guigues vous est offerte. **GRATUIT**

Vivez l'expérience des **essais gratuits** de nos cours.

Au programme : activités, conférences, partages d'anciens élèves,  
et plusieurs autres surprises !

---

## ACTIVITÉ DE CONSULTATION



**LUNDI 24 MARS DE 11 H À 12 H**

Venez partager en groupe vos idées pour la  
programmation printemps-été 2025 et nous aider  
à trouver des activités répondant 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 31 janvier

Vendredi 28 février

Vendredi 28 mars

Vendredi 25 avril

# FOIRE D'INFORMATION GRATUITE VIEILLIR DANS SA COMMUNAUTÉ

## RÉSERVEZ LA DATE

Le mercredi 28 mai 2025 de 9 h 30 à 15 h

Inscription auprès de la réception en remplissant le formulaire d'inscription ou en scannant le code QR ci-dessous.

Scannez-moi



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

# DÎNERS - SAVEURS DU MONDE

**Pologne**  
**Mercredi 15 janvier**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Dîner de Saint-Valentin**  
**Mercredi 12 février**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Turquie**  
**Mercredi 5 mars**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Cuba**  
**Mercredi 2 avril**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



# SORTIES

## FÉVRIER

### Visite à Voix Visuel : Introduction à la réalité virtuelle

Mercredi 26 février de 11 h à 12 h

Sans transport : Gratuit

Avec transport : 5 \$

\*Le départ se fera du Centre de services Guigues



## AVRIL

### Cabane à sucre : Domaine de l'Ange-Gardien

Judi 3 avril de 10 h à 14 h

Frais : 50 \$



<https://domaineangegardien.com/fr/cabane-sucre>

### Découvrir l'Art public du Marché By - GRATUIT

Une marche de 1 h 30 pour découvrir  
les trésors cachés du Marché By.

Vendredi 4 avril de 10 h à 11 h 30

Vendredi 11 avril de 10 h à 11 h 30

Avec Dr Julie Fiala Chartrand.

\*Le départ se fera du centre de services Guigues



### Sortie au lac Mud

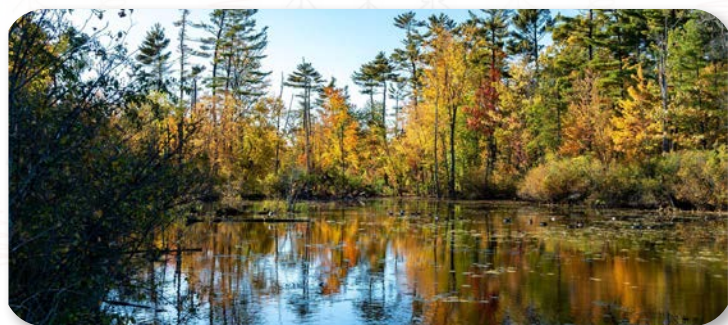
Introduction à l'observation des oiseaux

Judi 10 avril de 8 h 30 à 10 h.

Avec Lyse Clermont

Frais : 5 \$

\*Il faut être en mesure de marcher de 2 à 4 km sur  
des sentiers de terre, parfois boueux



<https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/lac-mud>

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

# CONFÉRENCES ET ATELIERS

## JANVIER

**MERCREDI 8 JANVIER**

**13 H à 14 H**

GRATUIT

**HISTOIRE DE L'ÉCOLE GUIGUES  
DEPUIS LES ORIGINES ET  
SA TRANSFORMATION AU  
CENTRE DE JOUR POUR ÂÎNÉS**

Avec Jean-Yves Pelletier,  
expert conseil en patrimoine

**VENDREDI 17 JANVIER**

**13 H 30 à 15 H 30**

2 \$

**UNE EXPÉRIENCE EN  
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE**

Avec Candide Musaraganyi,  
diplômée de l'institut Nelly Corman

**JEUDI 23 JANVIER**

**13 H 30 à 15 H**

2 \$

**ARCHÉOLOGIE DANS LA  
RÉGION DE LA CAPITALE  
NATIONALE**

Avec la Commission de la capital  
nationale (programme d'archéologie)



**VENDREDI 24 JANVIER**

**13 H 30 à 15 H 30**

2 \$

**INTRODUCTION À L'ART ET  
À LA CULTURE IRANIENNE**

Avec Shahla Bahrami, artiste membre fondateur et  
directrice générale du Centre d'artistes Voix Visuelle

**voix visuelle**

**JEUDI 30 JANVIER**

**13 H à 15 H**

5 \$

**LE SYNDROME DE LA TÊTE  
AVANCÉ - COU TEXTO**

Avec Louise Picard, professeure certifiée  
RYT-500 et yoga thérapeute

# FÉVRIER

**JEUDI 6 FÉVRIER**  
13 h à 15 h

2 \$

## LES PROCURATIONS RELATIVES AUX BIENS

Avec Lydie Séguin, avocate et  
notaire de la clinique juridique du  
centre communautaire Vanier



**MARDIS**  
4, 11, 18, 25 FÉVRIER  
et 4 MARS  
13 h à 14 h 30

20 \$

## LES DIFFÉRENTS VISAGES DE LA SANTÉ EN 5 SESSIONS

Avec Pauline Robitaille,  
enseignante retraitée

**JEUDI 13 FÉVRIER**  
13 H à 15 H

2 \$

## FAIRE VALOIR SES DROITS DE CONSOMMATEUR

Avec le Centre d'Éducation  
Financière



**JEUDI 20 FÉVRIER**  
13 H à 15 H

5 \$

## UN VOYAGE À TRAVERS L'HÉRITAGE DE LA BASSE-VILLE D'OTTAWA

Avec Suzanne Pinel,  
auteure-compositeur-  
interprète franco-ontarienne

**VENDREDI 21 FÉVRIER**  
13 H à 15 H

5 \$

## INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : RÉVOLUTION, APPLICATIONS ET ENJEUX

Avec Wilfred Mondo,  
Analyste en cybersécurité  
et agent de projets

**LUNDI 24 FÉVRIER**  
13 H à 15 H

2 \$

## SURVOL DES PROGRAMMES DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES PERSONNES ÂINÉES

avec le Réseau des services de  
santé en français de l'Est  
de l'Ontario

Réseau des services  
de santé en français  
de l'Est de l'Ontario



**LUNDIS**  
24 FÉVRIER AU 12 MAI  
10 H 30 à 12 H

20 \$

## ATELIERS DE THÉÂTRE : UN BEAU SOUVENIR D'ÉTÉ

Avec Anne Hamels, artiste de théâtre  
avec le Théâtre de la Vieille 17

**THÉÂTRE DE  
LA VIEILLE 17**

# MARS

**JEUDI 6 MARS**  
**13 H à 15 H**

2 \$

**PAYER PAR VIREMENT  
EN LIGNE, PAIEMENT  
PRÉAUTORISÉ ET CHÈQUE**

Avec le Centre d'Éducation  
Financière



**VENDREDI 7 MARS**  
**13 H À 15 H**

5 \$

**JOURNÉE DE LA FEMME :  
CULTIVER SON JARDIN  
INTÉRIEUR : PLANTEZ  
LES GRAINES DE PENSÉES  
POSITIVES ET LAISSEZ  
VOTRE BIEN-ÊTRE  
S'ÉPANOUIR**

Avec Shiraz Gaieb coach de vie  
professionnelle

**JEUDI 13 MARS**  
**13 H à 15 H**

2 \$

**DROITS RELATIFS AUX  
SOINS À DOMICILE**

Avec Lydie Séguin, avocate et  
notaire de la clinique juridique du  
centre communautaire Vanier



**JEUDI 20 MARS**  
**13 H à 15 H**

5 \$

**PRENDRE SON ENVOL  
EN ORNITHOLOGIE**

Avec Lyse Clermont, membre  
du Club des ornithologues de  
l'Outaouais et photographe  
amateur

**VENDREDI 21 MARS**  
**13 H À 15 H**

8 \$

**UN CONCERT À GUILGES**

Avec avec les 2 musiciens Frédéric  
Hodgson et Philippe Prud'homme,  
présentation d'œuvres en duo :  
piano et hautbois

**JEUDI 27 MARS**  
**13 H à 15 H**

2 \$

**MALTRAITANCE DES  
PERSONNES AINÉES**

Avec Lydie Séguin, avocate et  
notaire de la clinique juridique du  
centre communautaire Vanier



# AVRIL

**JEUDI 10 AVRIL**  
**13 H à 15 H**

2 \$

## **PRENDRE DES DÉCISIONS D'ACHAT RÉFLÉCHIES**

Avec le Centre d'Éducation  
Financière



**JEUDI 17 AVRIL**  
**13 H À 15 H**

5 \$

## **LE CYCLORAMA DE BEAUPRÉ - ŒUVRE MAGISTRALE UNIQUE AU CANADA**

Avec Hélène Jasmin,  
auteure & conférencière

**JEUDI 24 AVRIL**  
**13 H à 14 H 30**

2 \$

## **LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES**

Avec le Réseau des services  
de santé en français de  
l'Est de l'Ontario

Réseau des services  
de santé en français  
de l'Est de l'Ontario





# 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 :



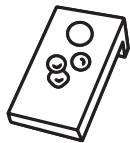
## PÉTANQUE

Marquez des points en plaçant vos boules plus près du cochonnet, par rapport à votre adversaire.



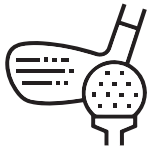
## FLÉCHETTES

Jouez aux fléchettes, un jeu d'adresse consistant à jeter des projectiles sur une cible.



## SACS DE SABLE

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



## TAPIS DE GOLF

Oubliez vos préjugés sur le golf et venez relever le défi d'envoyer une balle dans un trou.



## 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](mailto:reception-csg@mri.ca).

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## LUNDI (Congés Jour de la famille & Congés de Pâques - 17 février & 18 et 21 avril)

### **Exercices physiques – 11 séances (33 \$ par session) :**

Du 13 janvier au 31 mars, de 10 h à 11 h avec un stagiaire de l'Université d'Ottawa.

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

### **Yoga au sol – 13 séances (65 \$ par session) :**

Du 13 janvier au 14 avril de 11 h à 12 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et yoga thérapeute.

### **Danse en ligne (niveau intermédiaire) – 14 séances (140 \$ par session) :**

Du lundi 13 janvier au 28 avril, de 13 h à 14 h avec Monique Gruber.

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

### **L'histoire de l'Art : de la préhistoire à la Renaissance – 13 séances (Gratuit) :**

Du lundi 20 janvier au 28 avril, avec Claude Swolfs de 13 h 30 à 15 h 30 en hybride.

### **Atelier de confection de Bijoux – 3 séances (9 \$ par session) :**

Du 7 au 28 avril, de 10 h à 12 h avec les Ateliers de l'Élan.

---

## MARDI

### **Rencontre et créativité – 16 séances (Gratuit) :**

Du 14 janvier au 29 avril, de 10 h à 12 h. Un atelier de création de cartes de vœux, tricot, bijoux, etc. pour socialiser et partager vos connaissances, une activité libre.

### **Groupe d'épanouissement – 16 séances (80 \$ par session) :**

Du 14 janvier au 29 avril, de 13 h à 14 h 30 avec Sr Desneiges Giroux.

Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour.

### **Méditation – 9 séances (18 \$ par session) :**

Du 4 mars au 29 avril, de 10 h à 11 h avec Lise Labonté. Vous explorerez différents outils de méditation tels que la respiration approfondie, la visualisation, les « mantras », des exercices d'alignement et de mise en équilibre.

### **Peinture art moderne – 14 séances (70 \$ par session) :**

Du 14 janvier au 15 avril, de 13 h à 15 h avec l'artiste Ginette Bourgeois. Peinture moderne, abstraite, semi-abstraite dirigée. Matériel de base sur place.

### **Les différents visages de la santé - 5 séances (20 \$ par session) :**

Du 4 février au 4 mars, de 13 h à 14 h 30 avec Pauline Robitaille, enseignante retraitée, elle a suivi des cours en alimentation. Lors des 5 séances, nous espérons éveiller notre conscience à voir les multiples possibilités de la nature.

### **Conversation espagnole – 15 séances (45 \$ par session) :**

Du 21 janvier au 29 avril, de 13 h 30 à 14 h 30 avec André Carr. Pour améliorer votre communication orale en espagnol.

---

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

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## MERCREDI

### **Atelier de couture – 15 séances (45 \$ par session) :**

Du 22 janvier au 30 avril, de 10 h à 12 h avec Josette Arboite. Un atelier pour socialiser et partager vos connaissances.

### **Atelier de crochet – 16 séances (48 \$ par session) :**

Du 15 janvier au 30 avril, de 10 h à 12 h avec Savi Ahounou. Un atelier pour socialiser et partager vos connaissances.

### **Espagnol intermédiaire – 16 séances (80 \$ par session) :**

Du 15 janvier au 30 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais. Cours d'espagnol intermédiaire pour tous les intéressés.

### **Qi Gong – 16 séances (32 \$ par session) :**

Du 15 janvier au 30 avril, de 11 h à 12 h avec Mario Malara. Un atelier adapté aux limitations physiques.

### **Italien débutant – 16 séances (80 \$ par session) :**

Du 15 janvier au 30 avril, de 13 h à 15 h avec Royal Blais. Cours d'italien débutant pour tous les intéressés.

### **Écoute et partage – 4 séances (Gratuit) :**

Les mercredis, 29 janvier, 26 février, 26 mars et 30 avril de 13 h à 15 h avec Latifa Doudech, agente à la programmation. Les actualités dans le monde, des thèmes variés.

### **Visionnement d'un documentaire – 5 séances (Gratuit) :**

Le 15 janvier, 5 février, 12 mars, 9 avril et 23 avril. Venez visionner un documentaire intéressant le mercredi après chaque dîner offert par le Centre de services Guigues de 13 h 30 à 14 h 30.

### **Karoké – 4 séances (Gratuit) :**

Le 22 janvier, 19 février, 19 mars et 16 avril, de 13 h 30 à 15 h. Après le dîner. Une façon divertissante de chanter tout en socialisant.

---

## JEUDI

### **Cours d'anglais débutant – 15 séances (30 \$ par session) :**

Du 16 janvier au 24 avril, de 11 h à 12 h avec Thérèse Joannis. Venez mettre en pratique votre anglais à pour une conversation simple.

### **Allemand débutant – 15 séances (75 \$ par session) :**

Du 16 janvier au 24 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais. Cours d'allemand débutant pour tous les intéressés.

### **Exercices physiques – 11 séances (33\$ par session) :**

Du 16 janvier au 27 mars, de 10 h à 11 h avec un stagiaire de l'Université d'Ottawa. Adonnez-vous à des exercices physiques pour renforcer vos muscles et votre cardio!

### **Yoga thérapeutique – 14 séances (70 \$ par session) :**

Du 16 janvier au 17 avril, de 10 h à 11 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et yoga thérapeute.

### **Yoga thérapeutique – 14 séances (70 \$ par session) :**

Du 16 janvier au 17 avril, de 11 h à 12 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et yoga thérapeute.

### **Italien intermédiaire – 15 séances (75 \$ par session) :**

Du 16 janvier au 24 avril, de 13 h à 15 h avec Royal Blais. Cours d'italien intermédiaire pour tous les intéressés.

### **Cours de Bachata - 4 séances (37,50 \$ par session) :**

Du 3 au 24 avril, de 14 h à 15 h avec David Yusti Salazar des Ateliers de l'Élan. Le rythme et les mouvements des hanches sont les caractéristiques de la danse.

---

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

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

**VENDREDI** (Congé Vendredi saint - 4 avril)

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

Du 17 janvier au 25 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais. Cours d'espagnol débutant pour tous les intéressés

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

Du 17 janvier au 25 avril, 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.

**Espagnol avancé - 14 séances (70 \$ par session) :**

Du 17 janvier au 25 avril, 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 17 janvier au 25 avril, de 13 h à 15 h avec Reynald Garant. Ce cours s'adresse aux intermédiaires et/ou avancés, si vous aimez la peinture, notre professeur vous guidera dans vos projets de peinture acrylique ou à l'huile.



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

# JANVIER 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 6 janvier	10 h à 12 h	Gratuit	Lancement de la programmation : On vous offre une semaine de retour à l'école, des essais gratuits à tous nos cours, et plusieurs autres surprises !
Mardi 7 janvier	10 h à 12 h 13 h à 14 h	Gratuit	<u>Thème de la journée - Cours de langue :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espagnol</li> <li>• Italien</li> <li>• Allemand</li> <li>• Conversation espagnole</li> <li>• Anglais débutant</li> <li>• Groupe d'épanouissement</li> <li>• Jeu de mot</li> </ul>
Mercredi 8 janvier	10 h à 12 h	Gratuit	Partage avec les anciens élèves de l'école Guigues
	13 h à 14 h	Gratuit	Conférence : Histoire de l'école Guigues depuis ses origines et sa transformation en centre de jour pour aînés
Jeudi 9 janvier	10 h à 12 h 13 h à 14 h	Gratuit	<u>Thème de la journée - Activité physiques :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices physiques</li> <li>• Méditation</li> <li>• Qi Gong</li> <li>• Yoga thérapeutique</li> <li>• Yoga au sol</li> <li>• Danse en ligne</li> <li>• Bachata</li> </ul>
Vendredi 10 janvier	10 h à 12 h 13 h à 14 h	Gratuit	<u>Thème de la journée- Les arts :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peinture niveau 1-2-3</li> <li>• Couture &amp; crochet</li> <li>• Peinture Art moderne</li> <li>• Théâtre</li> </ul>
Lundi 13 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga sur sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
Mardi 14 janvier	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne

Mercredi 15 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner thème : Pologne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
Jeudi 16 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Anglais débutant
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
Vendredi 17 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Une expérience en réflexologie palmaire
Lundi 20 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga sur sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : La préhistoire
Mardi 21 janvier	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole

Mercredi 22 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Karaoké
Jeudi 23 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Anlais débutant
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h 30 à 15 h	\$	Conférence: Archéologie dans la région de la capitale nationale
Vendredi 24 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Introduction à l'art et à la culture iranienne : Iran, Perse un des berceaux de la civilisation et culture perse
Lundi 27 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga sur sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de l'ancien proche Orient
Mardi 28 janvier	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 14 h 30	\$	Conversation espagnole

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



Mercredi 29 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	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	\$	Atelier de tricot
	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : L'actualité autour du monde
Jeudi 30 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence: Le syndrome de la tête avancé-cou-texto
Vendredi 31 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaire du mois
	13 h à 14 h	Gratuit	Introduction à la réalité virtuelle : visionnement œuvres d'artistes francophones et francophiles
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire



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

# FÉVRIER 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 3 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de l'Égypte de l'antiquité
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
Mardi 4 février	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférences : Les 3 types d'attachements - Hybride
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Conversation espagnole
	13 h à 14 h 30	\$	Les différents visages de la santé : L'histoire de l'aventure des jardins Findhorn
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
Mercredi 5 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
Jeudi 6 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférences : Les procurations relatives aux biens
Vendredi 7 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire

Lundi 10 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de la mer Égée, les Minoen et les Mycéniens.
Mardi 11 février	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférences : Les 3 types d'attachements - Hybride
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
	13 h à 14 h 30	\$	Les différents visages de la santé : L'agriculture et le jardinage d'aujourd'hui
	Mercredi 12 février	10 h à 12 h	\$
10 h à 12 h		\$	Atelier de couture
10 h à 12 h		\$	Atelier de crochet
11 h à 12 h		\$	Qi Gong
13 h à 15 h		\$	Italien débutant
12 h à 14 h		\$	Dîner spécial : La fête de l'amour et de l'amitié
Jeudi 13 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Faire valoir ses droits de consommateur
Vendredi 14 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire

/// LUNDI 17 FÉVRIER - CONGÉ - FÊTE DE LA FAMILLE ///

Mardi 18 février	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférences : Les 3 types d'attachements - Hybride
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 14 h 30	\$	Les différents visages de la santé : Le cancer : mieux vaut prévenir que guérir
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
Mercredi 19 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Karaoké
Jeudi 20 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Un voyage à travers l'héritage de la basse-ville d'Ottawa
Vendredi 21 février	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Intelligence Artificielle : Révolution, applications et enjeux
Lundi 24 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	Gratuit	Atelier Théâtre : Je me présente
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h à 14 h 30	Gratuit	Conférence : Survol des programmes de santé et bien-être des personnes âgées
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art des Étrusques et les Romains

Mardi 25 février	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférences : Les 3 types d'attachements
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 14 h 30	\$	Les différents visages de la santé : Quoi éviter et quoi consommer dans sa nourriture
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 26 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	Gratuit	Visite à Voix visuel : Introduction à la réalité virtuelle
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : L'actualité autour du monde
Jeudi 27 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
Vendredi 28 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaire du mois
	13 h à 14 h	Gratuit	Introduction à la réalité virtuelle : visionnement œuvres d'artistes francophones et francophiles
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire

# MARS 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 3 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art des Paléochrétiens
Mardi 4 mars	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	\$	Méditation
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférences : Les 3 types d'attachements - Hybride
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 14 h 30	\$	Les différents visages de la santé : L'importance du biodôme
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 5 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner saveurs du monde : Turquie
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 6 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Payer par virement en ligne, paiement préautorisé et chèque

Vendredi 7 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Journée de la femme : Conférence : Cultiver son jardin intérieur : plantez les graines positives et laissez votre être sépanouir
Lundi 10 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier Théâtre : L'art de conter
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art des Byzantins
Mardi 11 mars	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	10 h à 11 h	\$	Méditation
	10 h à 11 h	Gratuit	Conférence : L'isolement
	11 h à 12 h	Gratuit	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 12 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Visionnement d'un documentaire : La semaine de la francophonie
Jeudi 13 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Droit relatif aux soins à domicile

Vendredi 14 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
Lundi 17 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	\$	Atelier Théâtre : Mon beau souvenir d'été
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art Médiéval
Mardi 18 mars	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 19 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Karaoké
Jeudi 20 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Prendre son envol en ornithologie

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



Vendredi 21 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Concert à Guigues : Présentation d'œuvres en duo : piano et hautbois
Lundi 24 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h 30 à 12 h	Gratuit	Atelier Théâtre : Découvrir la boîte-paysage
	11 h à 12 h	Gratuit	Vos suggestions pour la prochaine programmation
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art Roman
Mardi 25 mars	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 26 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : L'actualité autour du monde
Jeudi 27 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : La maltraitance des personnes âgées

Vendredi 28 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaire du mois
	13 h à 14 h	Gratuit	Introduction à la réalité virtuelle : visionnement œuvres d'artistes francophones et francophiles
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
Lundi 31 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art Gothique



# AVRIL 2025

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Mardi 1 <sup>er</sup> avril	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 2 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner saveurs du monde : Cuba
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 3 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 14 h	\$	Sortie : Cabane à sucre du Domaine de l'Ange-Gardien
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	14 h à 15 h	\$	Cours de danse Bachata
Vendredi 4 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 11 h 30	Gratuit	Sortie : Découvrir l'Art public du MarchéBy
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire

Lundi 7 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Atelier de création de bijoux
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de la Renaissance du trecento
Mardi 8 avril	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 9 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
Jeudi 10 avril	8 h 30 à 10 h	\$	Sortie : Un atelier d'introduction à l'observation des oiseaux au lac Mud
	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Prendre des décisions d'achats réfléchis
	14 h à 15 h	\$	Cours de danse Bachata
Vendredi 11 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 11 h 30	Gratuit	Sortie : Découvrir l'art public de Marché-By
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire

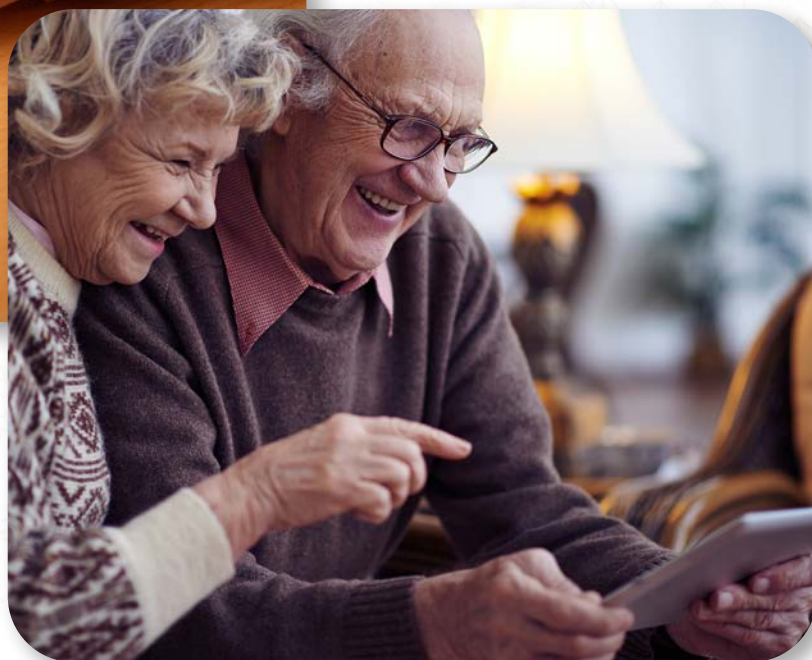
Lundi 14 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Atelier de création de bijoux
	11 h à 12 h	\$	Yoga au sol
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de la Renaissance du quattrocento
Mardi 15 avril	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 16 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Karaoké
Jeudi 17 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 11 h	\$	Yoga thérapeutique
	11 h à 12 h	\$	Yoga thérapeutique
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Le Cyclorama de Beauré oeuvre magistrale unique au Canada.
	14 h à 15 h	\$	Cours de danse Bachata

/// VENDREDI 18 AVRIL - CONGÉ - VENDREDI SAINT ///

/// LUNDI 21 AVRIL - CONGÉ - LUNDI DE PÂQUES ///

Mardi 22 avril	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 23 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
Jeudi 24 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Allemand débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien intermédiaire
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Les services de santé mentale et de lutte contre la dépendance
	14 h à 15 h	\$	Cours de danse Bachata
Vendredi 25 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol débutant
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaire du mois
	13 h à 14 h	Gratuit	Introduction à la réalité virtuelle : visionnement œuvres d'artistes francophones et francophiles
	13 h à 15 h	\$	Espagnol avancé
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2-3 intermédiaire
Lundi 28 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques
	10 h à 12 h	\$	Atelier de création de bijoux
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'art : L'art de la Renaissance hors d'Italie

Mardi 29 avril	10 h à 12 h	Gratuit	Rencontre et créativité
	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 : Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour
	13 h 30 à 14 h 30	\$	Conversation espagnole
Mercredi 30 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 12 h	\$	Atelier de crochet
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
	13 h à 15 h	Gratuit	Écoute et partage : L'actualité autour du monde



# MON CENTRE À DISTANCE

ACTIVITÉS VIRTUELLES GRATUITES, DIFFUSÉES SUR LA PLATEFORME ZOOM

DU 13 JANVIER AU 31 MARS 2025

**TOUS SONT LES BIENVENUS!**

## LUNDI

**Partage entre nous : De 10 h à 10 h 45**

Chaque semaine, nous partageons entre nous informations, vidéos, idées, recettes, etc.

**Histoires de l'art : De 13 h 30 à 15 h 30 (à partir du 20 janvier) – en hybride**

13 conférences données par Claude Swolfs en hybride sur l'histoire de l'art.

## MARDI

**Exercices physiques : De 13 h 15 à 13 h 45**

Continuez à bouger afin de prendre soin de votre santé. Les exercices sont offerts par un employé de Family Physio pour une durée de 30 minutes.

**Santé mentale - 5 ateliers (en hybride)**

Les 3 types d'attachements : Les mardis 4 -11- 18 - 25 février et 4 mars à 10 h

Joignez-vous à cet atelier interactif avec Mireille Huneault pour comprendre les 3 types d'attachements. Durant cet atelier nous explorerons les types d'attachements, comment ils influencent nos relations et comment développer des stratégies pour favoriser des liens plus sains et épanouissants.

L'isolement : Le 10 mars à 10 h

On parle d'isolement social lorsque des individus font l'expérience d'un manque total ou presque total de communication et de contact avec d'autres individus et avec la société. Il découle de la solitude, un manque temporaire ou involontaire de connexion avec les autres.

Joignez-vous à cet atelier interactif avec Mireille Huneault pour apprendre à gérer le niveau d'isolation.

**À la découverte de TFO : de 11 h 30 à 12 h 30 (2 fois par mois)**

Joignez-vous à nous, deux fois par mois, pour visionner une source intarissable de découvertes! Une discussion est prévue à chaque rencontre.



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 au 613-404-2056, poste 3, ou par courriel à [agent-mcd@retraiteenaction.ca](mailto:agent-mcd@retraiteenaction.ca)





# MON CENTRE À DISTANCE - SUITE

ACTIVITÉS VIRTUELLES GRATUITES, DIFFUSÉES SUR LA PLATEFORME ZOOM  
DU 13 JANVIER AU 31 MARS 2025

**TOUS SONT LES BIENVENUS!**

## MERCREDI

**Les procurations relatives aux biens - Le 22 janvier à 13 h**

Avec Lydie Séguin, avocate et notaire.

Clinique juridique francophone d'Ottawa du Centre des services communautaires Vanier

**Les testaments - Le mercredi 19 février de 11 h 30 à 12 h 30**

Avec Lydie Séguin, avocate et notaire.

Clinique juridique francophone d'Ottawa du Centre des services communautaires Vanier

**Les droits relatifs aux soins à domicile - Le 26 février à 13 h**

Avec Lydie Séguin, avocate et notaire.

Clinique juridique francophone d'Ottawa du Centre des services communautaires Vanier

## JEUDI

**Partage entre nous : de 10 h à 11 h**

Chaque semaine, nous partageons entre nous des informations, vidéos, idées et recettes, etc.

**Exercices physiques : de 14 h 15 à 14 h 55**

Continuer à bouger afin de prendre soin de votre santé. Les exercices sont offerts par un employé de Family Physio pour une durée de 40 minutes.



## VENDREDI

**Un film, un documentaire... une histoire : de 10 h 30 à 12 h**

Promenez-vous pour découvrir le monde, bien confortablement installé dans votre fauteuil... et plus encore, depuis votre maison !

Grâce à la subvention de la Fondation communautaire d'Ottawa



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 au 613-404-2056, poste 3,  
ou par courriel à [agent-mcd@retraiteenaction.ca](mailto:agent-mcd@retraiteenaction.ca)



# 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
- Pâté chinois
- Sauce à la viande
- Ragoût de bœuf
- Lasagne de boeuf
- Hamburger steak
- Poulet aux champignons
- Poulet à la moutarde
- Poulet au beurre
- Poulet au curcuma
- Poulet au parmesan
- Cuisse de poulet au BBQ
- Poitrine de poulet farcie
- Coq au vin
- Croquettes de saumon
- Filet de saumon poché
- Penne al dente, poulet & sauce basilic
- Boulettes suédoises

## SOUPES - 3 \$

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



# 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.

**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 avec Latifa Doudech, 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