

JANVIER À AVRIL 2026



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



Notre équipe

DIRECTRICE – SERVICES AUX PERSONNES ÂÎNÉES

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

COORDONNATEUR – SERVICES AUX PERSONNES ÂÎNÉES

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

Lydie Bolotale Bolongo : reception-csg@mri.ca, 613-241-1266, poste 421

SERVICE DE TRANSPORT – CHAUFFEURS

Luc Leblanc

Roland Lapierre

Stéphane Marcil

Yvan Pedneault

Françoise Mongeon

CHEF CUISINIER

Oscar Parravicino

CRÉDITS :

Certaines images ont été prises sur les sites web : www.unsplash.com et www.freepik.com

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

Table des matières

MOT DE LA DIRECTRICE - MONIQUE THIBODEAU LAFLAMME	4
UN HOMMAGE À CELLES ET CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS.....	5
NOS SERVICES	6
ACCÈSSSC.....	11
PORTAIL VIE-ACTIVE	12
LA RENTRÉE ET ACTIVITÉ DE CONSULTATION	13
ANNIVERSAIRES DU MOIS	14
DÎNERS SAVEURS DU MONDE	15
SORTIES	16
CONFÉRENCES ET ATELIERS	17
SALON DES JEUX.....	21
POLITIQUE D'INSCRIPTION ET ANNULATION.....	22
DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS	23
CALENDRIER 2026	
- Janvier	27
- Février	31
- Mars	35
- Avril	40
REPAS CONGELÉS.....	45
POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT.....	46
STATIONNEMENT AU CENTRE GUIGUES	47

Bienvenue à la programmation hivernale 2026 de votre Centre de vie active

Au nom de toute l'équipe du Centre de services Guigues, nous vous souhaitons une année 2026 remplie de vitalité, de découvertes et de moments heureux. Que ces mois d'hiver soient l'occasion de cultiver la joie, de renforcer vos amitiés et de créer de nouveaux souvenirs.

L'hiver est une saison qui invite au rassemblement et au partage. C'est le moment idéal pour se retrouver en compagnie des autres, pour apprendre, s'amuser et s'épanouir ensemble. Notre centre est un lieu vivant où chaque personne trouve sa place.

Cette année encore, nous vous proposons une programmation riche et variée : cours stimulants, ateliers créatifs, conférences inspirantes et activités sociales. Que vous soyez passionné de culture, curieux d'essayer une nouvelle discipline ou simplement en quête de rencontres conviviales, vous trouverez assurément une activité qui vous ressemble.

Nous vous encourageons à vous réinscrire à vos activités préférées et aussi à oser découvrir quelque chose de nouveau. Pourquoi ne pas inviter un ami, un voisin ou un membre de votre famille à se joindre à vous? Ensemble, vous enrichirez vos journées et multiplierez les occasions de rire et de partager.

N'oubliez pas de parcourir l'ensemble de la programmation : vous y trouverez une gamme d'activités ainsi que des services et des ressources qui peuvent vous accompagner au quotidien.

Enfin, nous tenons à exprimer notre gratitude envers notre équipe dévouée et nos partenaires, qui travaillent avec passion pour vous offrir une programmation hivernale dynamique et inclusive.

Nous avons hâte de vous accueillir et de vivre avec vous un hiver chaleureux, rempli de découvertes et de belles rencontres.

Venez célébrer la saison avec nous et faites de cet hiver un moment inoubliable!



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!

Un hommage à celles et ceux qui nous ont quittés

À compter de janvier 2026, le Centre de services Guigues instaurera une nouvelle tradition empreinte de respect et de reconnaissance : souligner le décès de nos membres.

Ces personnes ont marqué nos vies, partagé des moments précieux et contribué à la richesse de notre communauté. Il est essentiel pour nous de garder vivante leur mémoire et de leur rendre hommage.

À la salle à dîner du Centre, un présentoir commémoratif sera désigné à cet effet. On y retrouvera le nom et la date de décès de celles et ceux qui nous ont quittés, afin que nous puissions nous recueillir et témoigner de l'importance de leur passage parmi nous.

De plus, une célébration commémorative annuelle aura lieu chaque mois de novembre. Ce moment solennel nous permettra de nous réunir, de partager nos souvenirs et de célébrer la vie de celles et ceux qui ont contribué à faire du Centre de services Guigues un lieu chaleureux et vivant.

Nous comptons sur votre collaboration pour nous informer lorsque vous êtes au courant d'un décès afin que nous puissions honorer celles et ceux qui nous ont quittés avec dignité.

Par ce geste, nous affirmons notre volonté de reconnaître l'apport de chaque personne et de préserver le souvenir de celles et ceux qui ont enrichi notre communauté.



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 Laurwendy Clermont 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.

Veuillez 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.



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.



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 :

- Mercredi le 11 février 2026 de 10 h à 13 h 30

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 :

Janvier : 7, 14 et 20

Février : 4, 10 et 25

Mars : 4, 10 et 25

Avril : 8, 14 et 22

Coût du service : 40 \$

Pour prendre rendez-vous, communiquez avec la réception au 613-241-1266, poste 421, ou par courriel à 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'ânés 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 de la clinique de déclaration de revenus, les requérants doivent fournir la preuve qu'ils répondent aux critères suivants :

- Être un âné francophone de 55 ans et plus;
- Déclaration de revenus de 2024 seulement;
- Résidant d'Ottawa au 31 décembre 2025;
- Revenu annuel inférieur à 40 000 \$ ou un ménage (de deux personnes ou plus) dont le revenu annuel inférieur est de 55 000 \$.

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.



Programme de sécurité alimentaire

Le Centre de services Guigues est heureux d'offrir un programme spécialement conçu pour soutenir les personnes âgées dans le maintien de leur sécurité alimentaire. Ce service offre aux clientes et clients des repas congelés sains et équilibrés répondant aux besoins nutritionnels des ânés. Les repas sont offerts à un coût abordable, déterminé selon l'analyse du dossier de chaque personne.

Le programme comporte certains critères d'admissibilité tel que mobilité réduite, situation précaire, isolement ou manque d'appui disponible, afin d'assurer que l'aide soit dirigée vers celles et ceux qui en ont le plus besoin.

Pour toute information ou pour vérifier votre admissibilité, nous vous invitons à communiquer avec Leslie Momasso au 613-241-1266 poste 428 ou par courriel à lmomasso@mri.ca. Notre équipe se fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous accompagner dans vos démarches.





Accéder aux services de soutien communautaires

À PROPOS DES SERVICES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRES

Les services de soutien communautaires s'adressent aux personnes âgées, aux aînés et aux adultes ayant un handicap. Notre but est de soutenir ces personnes afin qu'elles demeurent autonomes, en santé et en sécurité à la maison. Les services communautaires de soutien sont financés par Santé Ontario Est. Ces services jouent un rôle vital au sein de notre système de soins de santé.

Recherchez des services à l'aide de notre outil de recherche de services. Si vous avez besoin d'aide, contactez un navigateur qui vous mettra en contact avec les services dont vous avez besoin de notre réseau.

WWW.ACCESSSCSS.CA/FR-CA



PORTAIL

VIE ACTIVE 50+

FRANCO OTTAWA

Le **PORTAIL VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA** est né d'une collaboration unique entre les cinq centres francophones de vie active d'Ottawa. Il réunit, dans une plateforme numérique conviviale, une multitude de ressources essentielles : activités culturelles, ateliers de bien-être, cours d'activité physique, services communautaires, et bien plus encore.

Ses objectifs sont clairs :

- Accroître la visibilité de l'offre d'activités francophones pour les personnes âgées de 50 ans et plus;
- Simplifier la recherche et la navigation vers les activités, programmes, services et événements disponibles à Ottawa pour les personnes de 50 ans et plus;
- Encourager un mode de vie actif, social et en santé;
- Renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté francophone d'Ottawa;
- Promouvoir l'inclusion et l'accessibilité, afin que toutes et tous puissent profiter des ressources;
- Servir de point de référence central pour les proches aidants, familles et partenaires communautaires.

Que vous souhaitiez vous informer, vous engager ou explorer de nouvelles activités, le **PORTAIL VIE ACTIVE 50+ FRANCO OTTAWA** a été pensé pour vous accompagner, jour après jour.



WWW.PCVAFO.CA

LA RENTRÉE - HIVER 2026

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION SOCIALE RÉCRÉATIVE

MERCREDI 7 JANVIER DE 9 H 30 À 11 H 30



Inscription obligatoire - Café et muffins servis gratuitement

ACTIVITÉ DE CONSULTATION



**LES LUNDIS 9 FÉVRIER ET 2 MARS
DE 11 H À 12 H**

**Venez partager en groupe vos idées pour la
programmation printemps-été 2026 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 30 janvier
- Vendredi 27 février
- Vendredi 27 mars
- Vendredi 24 avril



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

DÎNERS - SAVEURS DU MONDE

Haïti

Mercredi 14 janvier

12 h à 14 h - 17 \$



Dîner spécial Saint-Valentin

Mercredi 11 février

12 h à 14 h - 17 \$



Espagne

Mercredi 4 mars

12 h à 14 h - 17 \$



Dîner de Pâques

Mercredi 1^{er} avril

12 h à 14 h - 17 \$



SORTIE

AVRIL

Cabane à sucre : Domaine de l'Ange-Gardien

Mercredi 8 avril de 10 h à 14 h

Frais : 50 \$



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

<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.

CONFÉRENCES ET ATELIERS

JANVIER

VENDREDI 9 JANVIER

13 H à 15 H

3 \$

OBTENIR DE L'AIDE POUR LES COÛTS DE MÉDICAMENTS

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



LUNDI 12 JANVIER

13 H à 14 H

GRATUIT

ATELIER : PORTAIL VIE ACTIVE 50 +

Avec Guillaume Gervais,
Coordonnateur des services aux personnes âgées

JEUDI 15 JANVIER

13 H 30 à 15 H

5 \$

PRÉVENIR ET GÉRER LE DIABÈTE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Avec Nasser Yassine,
Diététiste & éducateur en diabète



MERCREDI 21 JANVIER

12 H à 14 H 30

10 \$ - Dîner inclus

CONFÉRENCE : LES SŒURS DESLOGES : REBELLES DE L'ÉCOLE GUIGUES ET GARDIENNES DU FRANÇAIS EN ONTARIO

Avec Renée de Sousa, productrice chez Space Pirates



MERCREDI 28 JANVIER

13 H à 15 H

3 \$

CARTES DE DÉBIT ET DE CRÉDIT : RÉDUIRE SES DÉPENSES

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



FÉVRIER

MERCREDI 4 FÉVRIER
13 h 30 à 14 h 30

5 \$

ANIMATION ET ATELIER DE TAMBOUR

Avec l'artiste Wandara Topzo



VENDREDI 6 FÉVRIER
13 h à 15 h

3 \$

SAVEURS D'AFRIQUE : ATELIER DE DÉGUSTATION

Avec Samantha Louis,
gestionnaire en nutrition

JEUDI 12 FÉVRIER
13 H à 15 H

3 \$

L'ÉPARGNE : CONSOMMATION RÉFLÉCHIE

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



MERCREDI 18 FÉVRIER
13 H à 14 H 30

3 \$

DOULEURS ET RAIDEURS : QUAND FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ?

Avec Dre Michele Corriveau,
chiropraticienne
CURAVITA Health Group



JEUDI 19 FÉVRIER
13 H 30 à 15 H

3 \$

LA MÉMOIRE ET LE CERVEAU

Avec Dr Frank Knoefel,
médecin-Clinique de la mémoire
Santé Bruyère

MERCREDI 25 FÉVRIER
13 H à 15 H

3 \$

LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : INVESTIR SANS CRAVATE

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



MARS

VENDREDI 6 MARS
13 H à 14 H 30

3 \$

LA NUTRITION ET LA SANTÉ DES OS

Avec Stéphanie Cyr, diététiste Professionnelle

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable

MERCREDI 11 MARS
13 H 30 à 14 H 30

3 \$

MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR AU COU : PRÉVENTION ET SOLUTIONS

Avec Dre Michele Corriveau,
chiropraticienne | CURAVITA Health Group



MERCREDI 18 MARS
13 H à 15 H

2 \$

LE GLAUCOME

Avec Liliane Yoffou,
médecin ophtalmologue retraitée

MERCREDI 25 MARS
13 H à 14 H 30

3 \$

LE MAL DE DOS ET LES DOULEURS SCIATIQUES : BOUGER POUR ALLER MIEUX

Avec Dre Michele Corriveau,
chiropraticienne | CURAVITA Health Group



JEUDI 26 MARS
13 H à 15 H

5 \$

SE LIER D'AMITIÉ AVEC SA RESPIRATION

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

AVRIL

VENDREDI 10 AVRIL
13 H à 15 H

3 \$

BIEN MANGER POUR UN CERVEAU SAIN

Avec Stephanie Cyr,
Diététiste Professionnelle

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable

MERCREDI 15 AVRIL
13 H à 16 H

3 \$

**COURS DE REMISE À NIVEAU POUR
CONDUCTEURS 55+ (1^e partie)**

Avec Le Conseil sur le vieillissement

JEUDI 16 AVRIL
13 H à 15 H

3 \$

**AU CŒUR DES PLANTATIONS :
COMPRENDRE LA VIE SUR
UNE TERRE DE TABAC**

Avec Christine Vanneste

MERCREDI 22 AVRIL
13 H à 16 H

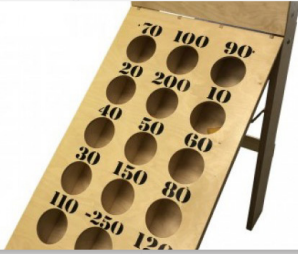
3 \$

**COURS DE REMISE À NIVEAU POUR
CONDUCTEURS 55+ (2^e partie)**

Avec Le Conseil sur le vieillissement

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.



BIBLIOTHÈQUE COLLECTIVE

Vous pouvez réserver des livres provenant
de notre bibliothèque collective.

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

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.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Congés : Jour de la famille 16 février, Vendredi Saint 3 avril, Lundi de Pâques 6 avril

LUNDI

Exercices physiques autodirigés – 5 séances (15 \$ par session)

Du 12 janvier au 9 mars, de 10 h à 11 h.

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

Exercices physiques avec instructrice – 6 séances (30 \$ par session)

Du 16 mars au 27 avril, de 11 h à 12 h avec Julie Dagenais instructeur de fitness, spinning et Pilates.

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

Pilates doux – 6 séances (30 \$ par session)

Du 16 mars au 27 avril, de 11 h 45 à 12 h avec Julie Dagenais instructeur de fitness, spinning et Pilates.

Le Pilates est une routine d'exercice à faible impact qui se concentre sur la force du tronc et améliore la flexibilité, l'équilibre et la posture. Cela implique des mouvements précis, une respiration contrôlée et un engagement musculaire. N'oubliez pas votre tapis de yoga !

Remue – méninges : La magie des mots – 12 séances (24 \$ par session)

Du 12 janvier au 27 avril de 11 h à 12 h avec Raïssa, agente à la programmation.

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

Danse en ligne (niveau intermédiaire) – 11 séances (110 \$ par session)

Du 2 février au 27 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'habillement : (hybride) – 14 séances (Gratuit)

Du 12 janvier au 27 avril de 13 h 30 à 15 h 30 avec Claude Swolfs.

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

Du 12 janvier au 27 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

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



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

Atelier d'improvisation - 4 séances (8 \$ par session)

Les mardis 20 janvier, 17 février, 17 mars et 14 avril de 10 h à 12 h avec les Ateliers de l'Élan.

Venez libérer votre créativité dans l'atelier d'improvisation, un espace ouvert au jeu, au rire et à la spontanéité. Aucune expérience nécessaire.

Yoga sur chaise - 16 séances (96\$ par session)

Du 13 janvier au 28 avril, de 10 h à 11 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga.

Trouvez le mot : jeu de mémoire - 15 séances (24 \$ par session)

Du 13 janvier au 28 avril de 11 h à 12 h avec Raïssa, agente à la programmation. Excellent exercice pour la réflexion et la stimulation de la mémoire.

Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie - 12 séances (80\$ par session)

Du 13 janvier au 31 mars, de 13 h à 14 h 30 avec Sr Desneiges Giroux

Conversation espagnole intermédiaire - 11 séances (33 \$ par session)

Du 13 janvier au 24 mars, de 13 h 15 à 14 h 45 avec André Carr.

Pour améliorer votre communication orale en espagnol niveau intermédiaire.

MERCREDI

Atelier de couture - 16 séances (48 \$ par session)

Du 14 janvier au 29 avril, de 10 h à 12 h avec Robertine Mpenge Bankumuna. Un atelier de couture débutant.

Espagnol avancé - 16 séances (80 \$ par session)

Du 14 janvier au 29 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais. Cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés.

Qi Gong - 16 séances (48 \$ par session)

Du 14 janvier au 29 avril, de 11 h à 12 h.

Un groupe autonome pour que les participants puissent continuer à s'exercer.

Italien débutant - 16 séances (80 \$ par session)

Du 14 janvier au 29 avril, de 13 h à 15 h avec Royal Blais. Cours d'italien débutant pour tous les intéressés.

Peinture art moderne - 16 séances (96 \$ par session)

Du 14 janvier au 29 avril, de 13 h à 15 h avec Ginette Bourgeois, artiste-peintre. Peinture moderne, abstraite, semi-abstraite dirigée. Matériel de base sur place.

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

Mercredi 14 janvier 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.

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 avec instructrice – 16 séances (80 \$ par session) :

Du 15 janvier au 30 avril, de 10 h à 11 h avec Lise Legault

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

Allemand intermédiaire – 17 séances (85 \$ par session) :

Du 8 janvier au 30 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'allemand intermédiaire pour tous les intéressés.

Cours d'anglais débutant – 17 séances (51 \$ par session) :

Du 8 janvier au 30 avril, de 10 h 30 à 12 h avec Thérèse Joannis.

Venez mettre en pratique votre anglais débutant vers une conversation simple.

Yoga niveau 1 – 14 séances (84 \$ par session) :

Du 15 janvier au 30 avril, de 10 h à 11 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga. (Aucun cours le 19 février et 2 avril.)

Yoga niveau 2 au sol – 14 séances (84 \$ par session) :

Du 15 janvier au 30 avril, de 11 h à 12 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga. (Aucun cours le 19 février et 2 avril.)

Soutien informatique – 8 séances (40 \$ par session) :

Du 8 janvier au 16 avril, de 13 h à 14 h 30 avec la Coopération Intégration Canada.

Ce cours, offert toutes les 2 semaines, propose un soutien clair, patient et accessible pour faciliter votre vie numérique au quotidien.

Jeux de cartes 500 – 17 séances (Gratuit) :

Du 8 janvier au 30 avril, de 13 h à 15 h.

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

Italien avancé – 17 séances (85 \$ par session) :

Du 8 janvier au 30 avril, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.

Cours d'italien avancé pour tous les intéressés.



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

VENDREDI

Espagnol intermédiaire – 15 séances (75 \$ par session)

Du 9 janvier au 24 avril, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'espagnol intermédiaire pour tous les intéressés

Peinture niveau 1 – 15 séances (75 \$ par session)

Du 9 janvier au 24 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 débutant – 15 séances (75 \$ par session)

Du 9 janvier au 24 avril, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.

Cours d'espagnol débutant pour tous les intéressés.

Peinture niveau 2 & 3 – 15 séances (75 \$ par session)

Du 9 janvier au 24 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.

Tournoi de billard – 4 séances (Gratuit)

Les vendredi 23 janvier, 20 février, 20 mars et 17 avril de 13 h 30 à 15 h.

Venez participer au tournoi de billard mensuel pour socialiser 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)

JANVIER 2026

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Mercredi 7 janvier	9 h 30 à 11 h 30	\$	Lancement de la programmation d'hiver (inscription obligatoire)
Jeudi 8 janvier	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	13 h à 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 9 janvier	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	\$	Conférence : Obtenir de l'aide pour les coûts élevés de médicaments
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 12 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h à 14h	Gratuit	Atelier : Portail vie active 50+
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le Bauhaus et le mouvement Moderne (hybride)
Mardi 13 janvier	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire

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)

Mercredi 14 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Diner saveurs du monde : Haïti
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire : Haïti
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 15 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 30 à 15 h	\$	Conférence : Prévenir et gérer le diabète pour une meilleure santé
Vendredi 16 janvier	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
Lundi 19 janvier	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
Mardi 20 janvier	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : Le style scandinave (hybride)
	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant

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)

Mercredi 21 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h 30	\$	Conférence : Les soeurs Desloges : rebelles de l'École Guigues et gardiennes du français en Ontario
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 22 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 23 janvier	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
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 26 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : De la Préhistoire aux Grecs (hybride)

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)

Mardi 27 janvier	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 28 janvier	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Carte de débit et crédit + réduire ses dépenses
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 29 janvier	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 30 janvier	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

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)

FÉVRIER 2026

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 2 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Les Étrusques, les Romains, et les Barbares (hybride)
Mardi 3 février	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnol intermédiaire
Mercredi 4 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	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	\$	Animation et atelier de tambour avec l'artiste aux multiples talents Wandara Topzo
Jeudi 5 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

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)

Vendredi 6 février	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
	13 h à 15 h	\$	Saveurs d'Afrique : Atelier de Dégustation
Lundi 9 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	Gratuit	Activité de consultation - Suggestions pour la programmation printemps-été
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Au Moyen âge, romane et gothique. À la Renaissance (hybride)
	13 à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 10 février	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnol intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 11 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Diner spécial Saint-Valentin
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 12 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 : L'épargne consommation réfléchie
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

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)

Vendredi 13 février	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 16 FÉVRIER - CONGÉ - FÊTE DE LA FAMILLE ///			
Mardi 17 février	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnol intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 18 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	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 14 h 30	\$	Conférence : Douleurs et raideurs
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 19 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	13 h à 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h 30 à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h 30 à 15 h	\$	Conférence : La mémoire et le cerveau
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 20 février	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
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard

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)

Lundi 23 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Au Néo-classicisme, de Louis XVI au style empire, au second empire. (hybride)
	13 à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 24 février	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 25 février	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Conférence : la sécurité numérique + investir sans cravate
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 26 février	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 27 février	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	12 h à 14 h	Gratuit	Anniversaire du mois
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	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. (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

MARS 2026

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Lundi 2 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	11 h à 12 h	Gratuit	Activité de consultation - Suggestions pour la programmation printemps-été
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : À la belle époque 1900 et l'entre deux guerres 1920 à 1945 (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 3 mars	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 4 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner saveur du monde : Espagne
	13 h 30 à 14 h 30	Gratuit	Visionnement d'un documentaire
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 5 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500

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)

Vendredi 6 mars	10 h à 12 h	\$	Peinture niveau 1 - débutant
	10 h à 12 h	\$	Espagnol intermédiaire
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : La nutrition et la santé des os
	13 h à 15 h	\$	Espagnol débutant
	13 h à 15 h	\$	Peinture niveau 2 & 3 - intermédiaire
Lundi 9 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques autodirigés
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : À la fin de la guerre : de 1945 à 1950, de 1950 à 1970 et de 1970 à 1980 à l'an 2010. (hybride)
Mardi 10 mars	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 11 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Mieux comprendre la douleur au cou : prévention et solutions
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 12 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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

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)

Vendredi 13 mars	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 16 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux
	11 h à 12 h	\$	Remue - méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire du mobilier : De l'an 2010 à l'an 2023 - Commençons par le mouvement Artsy (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 17 mars	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 18 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	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	\$	Le glaucome

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)

Jeudi 19 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Soutien informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 20 mars	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
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 23 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux pour aînés
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Histoire des mémoires d'un enfant de guerre (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 24 mars	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h 15 à 14 h 45	\$	Conversation espagnole intermédiaire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 25 mars	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Le mal de dos & les douleurs sciatiques : bouger pour aller mieux
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant

Jeudi 26 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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	\$	Atelier : Se lier d'amitié avec sa respiration
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 27 mars	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
Lundi 30 mars	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	11 h à 12 h	\$	Remue – méningse : La magie des mots
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Histoire d'une longue carrière en Design d'intérieur au Canada en (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 31 mars	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 14 h 30	\$	Groupe d'épanouissement : Lâcher-prise pour une vie plus libre et épanouie
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne

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)

AVRIL 2026

	HEURE	COÛT	DESCRIPTION DES ACTIVITÉS
Mercredi 1 ^{er} avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	12 h à 14 h	\$	Dîner de Pâques
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 2 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	10 h à 12 h	\$	Allemand intermédiaire
	10 h 30 à 12 h	\$	Anglais débutant
	13 h à 14 h 30	\$	Soutien Informatique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
/// VENDREDI 3 AVRIL - CONGÉ - VENDREDI SAINT ///			
/// LUNDI 6 AVRIL - CONGÉ - LUNDI DE PÂQUES ///			
Mardi 7 avril	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 8 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	10 h à 14 h	\$	Sortie : Cabane à sucre : Domaine de l'Ange-Gardien
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant

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)

Jeudi 9 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 10 avril	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
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Bien manger pour un cerveau sain
Lundi 13 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	« Histoire de l'habillement : Histoire des mémoires d'un enfant - Les mémoires d'un enfant de guerre (hybride) »
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 14 avril	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo
Mercredi 15 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	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 avancé
	13 h à 16 h	\$	Cours de remise à niveau pour conducteurs 55+ (1 ^e partie)

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)

Jeudi 16 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Soutien numérique
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	\$	Conférence : Au Cœur des Plantations : Comprendre la vie sur une Terre de Tabac
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 17 avril	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
	13 h 30 à 15 h	Gratuit	Tournoi de billard
Lundi 20 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux pour aînés
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 21 avril	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
Mercredi 22 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	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 avancé
	13 h à 16 h	\$	Cours de remise à niveau pour conducteurs 55+ (2 ^e partie)

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)

Jeudi 23 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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 14 h 30	\$	Informatique débutant
	13 h à 15 h	\$	Italien avancé
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu de cartes 500
Vendredi 24 avril	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
Lundi 27 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	10 h à 12 h	\$	Italien intermédiaire
	11 h à 12 h	\$	Pilates doux
	11 h à 12 h	\$	Remue – méninges : La magie des mots
	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit	Histoire de l'habillement : Histoire d'une Carrière, Longue carrière en Design d'intérieur au Canada (hybride)
	13 h à 14 h	\$	Danse en ligne intermédiaire
Mardi 28 avril	10 h à 11 h	\$	Yoga sur chaise
	10 h à 12 h	\$	Atelier d'improvisation
	11 h à 12 h	\$	Trouvez le mot : jeu de mémoire
	13 h à 15 h	Gratuit	Jeu : Skip bo

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)

Mercredi 29 avril	10 h à 12 h	\$	Espagnol avancé
	10 h à 12 h	\$	Atelier de couture
	11 h à 12 h	\$	Qi Gong
	13 h à 14 h 30	\$	Conférence : Le mal de dos & les douleurs sciatiques : bouger pour aller mieux
	13 h à 15 h	\$	Peinture art moderne
	13 h à 15 h	\$	Italien débutant
Jeudi 30 avril	10 h à 11 h	\$	Exercices physiques avec instructrice
	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

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)

REPAS CONGELÉS

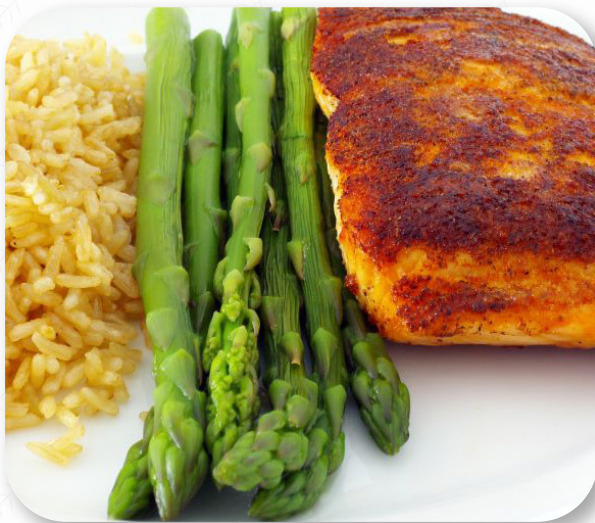
VOUS N'AVEZ PAS LE GOÛT DE CUISINER À LA MAISON OU BIEN LES IDÉES VOUS MANQUENT AFIN DE VARIER VOTRE MENU? NOUS VOUS OFFRONS AUSSI LES REPAS D'OSCAR EN FORMAT CONGELÉ À EMPORTER AU COÛT DE 8 \$ OU 3 \$ POUR DES SOUPES. DISPONIBLE À LA RÉCEPTION DU CENTRE DE SERVICES GUIGUES.

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 âgée 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 GUIQUES

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