

# PROGRAMMATION



## printemps - été

MAI À AOÛT 2026

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 : [gervais@mri.ca](mailto:gervais@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

Laurwendy Clermont : [lclermont@mri.ca](mailto:lclermont@mri.ca), 613-241-1266, poste 458

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**

Raïssa Feza Galu : [agent-rea@retraiteenaction.ca](mailto:agent-rea@retraiteenaction.ca), 613-860-1099, poste 2

### **RÉCEPTION**

Lydie Bolotale Bolongo : [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

Françoise Mongeon

### **CHEF CUISINIER**

Oscar Parravicino

---

#### CRÉDITS :

Certaines images ont été prises sur les sites web : [www.unsplash.com](http://www.unsplash.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)

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>MOT DE LA DIRECTRICE - MONIQUE THIBODEAU LAFLAMME</b> ..... | <b>4</b>  |
| <b>UN HOMMAGE À CELLES ET CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>NOS SERVICES</b> .....                                      | <b>6</b>  |
| <b>ACCÈSSC</b> .....   | <b>11</b> |
| <b>PORTAIL VIE-ACTIVE</b> .....                                | <b>12</b> |
| <b>LA RENTRÉE ET ACTIVITÉ DE CONSULTATION</b> .....            | <b>13</b> |
| <b>FOIRE COMMUNAUTAIRE</b> .....                               | <b>14</b> |
| <b>ANNIVERSAIRES DU MOIS</b> .....                             | <b>15</b> |
| <b>DÎNERS SAVEURS DU MONDE</b> .....                           | <b>16</b> |
| <b>SORTIES</b> .....   | <b>17</b> |
| <b>CONFÉRENCES ET ATELIERS</b> .....                           | <b>18</b> |
| <b>SALON DES JEUX</b> .....                                    | <b>22</b> |
| <b>POLITIQUE D'INSCRIPTION ET ANNULATION</b> .....             | <b>23</b> |
| <b>DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS</b> .....                        | <b>24</b> |
| <b>CALENDRIER 2026</b>   |           |
| - Mai .....  | <b>28</b> |
| - Juin .....   | <b>32</b> |
| - Juillet .....  | <b>36</b> |
| - Août .....   | <b>39</b> |
| <b>REPAS CONGELÉS</b> .....                                    | <b>41</b> |
| <b>POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT</b> .....                         | <b>42</b> |
| <b>STATIONNEMENT AU CENTRE GUIGUES</b> .....                   | <b>43</b> |

# Bienvenue à une saison de renouveau et de partage

Au nom de toute l'équipe du Centre de services Guigues, nous sommes heureux de vous présenter la programmation printemps-été 2026, une saison placée sous le signe du renouveau, de l'énergie et du plaisir d'être ensemble. Que ces mois plus lumineux soient l'occasion de bouger, de découvrir et de savourer chaque moment dans un esprit de convivialité et de bien-être.

Le printemps et l'été invitent à sortir, à s'activer et à s'ouvrir aux autres. C'est une période idéale pour nourrir votre curiosité, maintenir votre vitalité et renforcer les liens qui nous unissent. Notre centre demeure un milieu de vie chaleureux et inclusif, où chaque personne est accueillie avec respect et où chacun peut trouver des activités à son rythme et selon ses intérêts.

Cette saison encore, nous vous offrons une programmation diversifiée et stimulante : activités physiques adaptées, ateliers créatifs, conférences enrichissantes, sorties et activités sociales favorisant les échanges et le plaisir. Que vous ayez envie de rester actif, d'apprendre quelque chose de nouveau ou simplement de partager de beaux moments en bonne compagnie, il y a assurément une activité pour vous.

Nous vous invitons à poursuivre vos activités favorites, mais aussi à oser essayer quelque chose de différent. Pourquoi ne pas venir accompagné d'un ami, d'un voisin ou d'un membre de votre famille? Ensemble, les expériences sont encore plus riches et les souvenirs plus précieux.

Prenez le temps de parcourir l'ensemble de la programmation : vous y découvrirez non seulement des activités variées, mais aussi des services et des ressources conçus pour vous accompagner dans votre quotidien.

---

Le Centre de services Guigues est fier de vous offrir une diversité de soins, de services et de programmes à l'intention de *vos* 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 *vos* Centre de services Guigues!**

Nous remercions chaleureusement notre équipe engagée et nos précieux partenaires, dont la collaboration rend possible une programmation dynamique, accessible et humaine. Nous sommes également toujours à la recherche de bénévoles souhaitant s'impliquer et contribuer à la vitalité de notre centre, notamment pour soutenir nos services de transport, d'épicerie-bus et de cuisine, ainsi que nos activités. Que ce soit pour partager vos talents ou offrir un peu de votre temps, votre engagement fait une réelle différence.

Ensemble, continuons de faire du Centre de services Guigues un lieu vivant, rassembleur et à l'image de celles et ceux qui le fréquentent. Nous avons très hâte de vous retrouver au fil des activités et des rencontres de la saison. Venez en grand nombre célébrer le printemps et l'été avec nous et faire de cette période un moment riche en vitalité, en échanges et en joie partagée.

L'année 2026 marque également le 200<sup>e</sup> anniversaire de la Ville d'Ottawa. Nous vous invitons à profiter de cette occasion unique pour explorer les nombreuses activités et célébrations offertes dans la communauté tout au long de l'année. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de la Ville d'Ottawa ainsi que celui de Tourisme Ottawa – Ottawa 200, où la programmation est mise à jour régulièrement.



Monique  
Thibodeau-Laflamme

# 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](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 Laurwendy Clermont au 613-241-1266, poste 458, ou par courriel à [lclermont@mri.ca](mailto:lclermont@mri.ca). Veuillez partager cette information avec vos voisins ou amis qui pourraient également bénéficier de ce type d'appui.



## Service de transport non urgent

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

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

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

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

**Le coût du service de transport non urgent est de :**

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

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

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](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 :

- 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](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 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 10 juin 2026 de 10 h à 13 h 30
- Mercredi le 26 août 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](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 2025 :

**Mai : 6, 12 et 26**

**Juin : 10, 16 et 24**

**Juillet : 8, 14 et 22**

**Août : 5, 12 et 18**

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](mailto:reception-csg@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 aînés. 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](mailto: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](http://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](http://WWW.PCVAFO.CA)

**LA RENTRÉE - PRINTEMPS-ÉTÉ 2026**  
**LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION SOCIALE RÉCRÉATIVE**  
**LUNDI 4 MAI DE 9 H 30 À 11 H 30**



Inscription obligatoire - Petit-déjeuner gratuit

---

**ACTIVITÉ DE CONSULTATION**



**LES LUNDIS 15 JUIN ET 13 JUILLET**  
**DE 11 H À 12 H**

Venez partager en groupe vos idées pour la programmation de l'automne 2026 et nous aider à trouver des activités répondant à vos intérêts !

# FOIRE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE

VIEILLIR SAINEMENT DANS SA COMMUNAUTÉ

## Conférences & kiosques



**Mercredi 27 mai 2026**

**9 h 30 à 14 h**

**GRATUIT**

\* Léger repas : 5 \$

Inscription obligatoire



**Pour s'inscrire**



**159, RUE MURRAY, OTTAWA  
CENTRE DE SERVICES GUIGUES**

**POUR INFORMATION ET INSCRIPTION**

**TÉLÉPHONE: 613 241-1266**

**COURRIEL: RECEPTION-CSG@MRI.CA**



# 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 29 mai
- Vendredi 26 juin
- Vendredi 31 juillet
- Vendredi 28 août



Les dîners d'anniversaire gratuit pour les personnes fêtées sont une gracieuseté du Friend's Bingo



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

**Dîner-Spectacle :**  
**Fête des mères**  
**Mercredi 13 mai**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Allemagne**  
**Mercredi 3 juin**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Canada**  
**Mercredi 8 juillet**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



**Italie**  
**Mercredi 5 août**  
**12 h à 14 h - 17 \$**



# SORTIES

## MAI

### Festival des tulipes

Vendredi 15 mai

10 h à 11 h - 5 \$



### Musée Bytown

Jeudi 21 mai

11 h à 12 h - 10 \$



[www.bytownmuseum.ca](http://www.bytownmuseum.ca)

### Conférence : Célébration du drapeau haïtien

Jeudi 21 mai

13 h à 14 h - 3 \$



## JUIN



[visit.parl.ca/sites/Visit/default/fr\\_CA/immersive?](http://visit.parl.ca/sites/Visit/default/fr_CA/immersive?)

### Le Parlement : une expérience immersive

Mercredi 24 juin - 10 h à 11 h - 3 \$



[www.museedelabanqueducanada.ca](http://www.museedelabanqueducanada.ca)

### Musée de la Banque du Canada

Jeudi 25 juin

10 h à 11 h 30 - 3 \$

## JUILLET



### Cueillette de bleuets : à la Maison des délices

Mercredi 22 juillet de 10 h à 13 h 30

30 \$ - Transport & léger dîner inclus

## AOÛT



[www.facebook.com/grcrcmp](http://www.facebook.com/grcrcmp)

### Le Centre du Carrousel de la Gendarmerie royale du Canada

Vendredi 7 août

de 10 h 30 à 12 h - 3 \$

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

## MAI

**MERCREDI 6 MAI**  
**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



**JEUDI 7 MAI**  
**13 H 30 à 15 H**

5 \$

### **PRÉVENIR ET GÉRER LE DIABÈTE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ**

Avec Nasser Yassine,  
diététiste et éducateur en diabète



**MARDI 19 MAI**  
**13 H à 15 H**

5 \$

### **ATELIER : CLUB DES BECS SUCRÉS**

Avec Samantha Louis,  
gestionnaire en nutrition

**MERCREDI 20 MAI**  
**13 H à 14 H 30**

5 \$

### **« POUR LES SPECTATEURS MATURES » LE PROGRAMME PRÉSENTE LA PROJECTION DU FILM LE PAVILLON**

Avec Pixie Cram, réalisatrice du film *Le pavillon* (2025)

# JUIN

**JEUDI 4 JUIN**  
**13 H à 14 H 30**

**5 \$**

**L'HISTOIRE DE LA VILLE D'OTTAWA  
DEPUIS 200 ANS ET LA CONTRIBUTION  
DES FRANCOPHONES À L'ÉVOLUTION  
DE BYTOWN/OTTAWA**

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

**JEUDI 11 JUIN**  
**13 H 30 à 15 H**

**3 \$**

**L'HISTOIRE DU CHÂTEAU LAURIER**

Avec Dominique Lajoie,  
enseignante détenant un baccalauréat et une maîtrise  
en histoire à l'université d'Ottawa

**VENDREDI 12 JUIN**  
**13 H à 14 H 30**

**3 \$**

**LA MALTRAITANCE ENVERS  
LES PERSONNES ÂNÉ·ES**

Avec Irène Boua,  
avocate à la clinique juridique du Centre  
communautaire Vanier



CENTRE DES  
**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**  
VANIER

**MARDI 16 JUIN**  
**13 H à 15 H**

**5 \$**

**ATELIER : CLUB DES BECS SUCRÉS**

Avec Samantha Louis, gestionnaire en nutrition

**MERCREDI 17 JUIN**  
**9 H 30 à 12 H**

**GRATUIT**

**EXPOSITION DES ARTISANS, ATELIER PARTICIPATIF ET DÉGUSTATION  
GRATUITE AU CENTRE DE SERVICES GUIQUES**

« Venez admirer, créer et savourer ! »

# JUILLET

**VENDREDI 3 JUILLET**  
**13 H à 14 H**

3 \$

## **ESCOQUERIES PAR TÉLÉPHONE OU INTERNET**

Avec Irène Boua, avocate à la clinique juridique du  
Centre communautaire Vanier



**JEUDI 9 JUILLET**  
**13 H 30 à 15 H**

3 \$

## **LE CANCER DE LA PROSTATE**

Avec Louis Laleye,  
coordinateur pour la sensibilisation du soutien aux  
personnes atteintes d'un cancer de la prostate



**VENDREDI 17 JUILLET**  
**13 H à 14 H**

3 \$

## **LA VIE PRIVÉE DANS LES FOYERS DE SOINS DE LONGUE DURÉE, INCLUANT LES QUESTIONS LIÉES AUX APPAREILS AUDIO ET VIDÉO**

Avec Irène Boua, avocat à la clinique juridique du  
Centre communautaire Vanier



**MARDI 21 JUILLET**  
**13 H à 15 H**

5 \$

## **ATELIER : CLUB DES BECS SUCRÉS**

Avec Samantha Louis, gestionnaire en nutrition

# AOÛT

**JEUDI 6 AOÛT**  
**13 H à 14 H 30**

3 \$

## **LES HANDICAPS ET LA DISCRIMINATION**

Avec Irène Boua, avocate à la clinique juridique  
du Centre communautaire Vanier



CENTRE DES  
**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**  
VANIER

**JEUDI 13 AOÛT**  
**13 H à 14 H 30**

3 \$

## **L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX**

Avec Gustave Fedler,  
titulaire d'une licence en informatique –  
École supérieure d'informatique d'Haïti

**MARDI 18 AOÛT**  
**13 H à 15 H**

5 \$

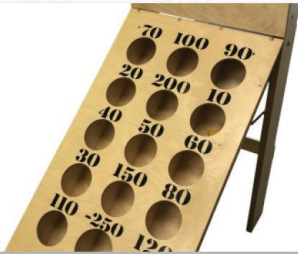
## **ATELIER : CLUB DES BECS SUCRÉS**

Avec Samantha Louis, gestionnaire en nutrition



# 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](mailto: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 contactant la réception 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 la réception du 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 la réception du 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.

CENTRE DE SERVICES GUIGUES

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

**Congés : Fête de la Reine - 18 mai, Fête du Canada - le 1<sup>er</sup> juillet, Congé civique - le 3 août**

## LUNDI

### **Exercices physiques avec instructrice – 13 séances (65 \$ par session)**

Du 11 mai au 31 août de 10 h à 11 h avec Julie Dagenais instructrice de fitness, spinning et Pilates.

Veillez noter que le cours qui aura lieu les lundis 20 et 27 juillet sera autodirigé.

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

### **Pilates doux – 13 séances (65 \$ par session)**

Du 11 mai au 31 août, de 11 h à 12 h avec Julie Dagenais instructrice de fitness, spinning et Pilates.

Il n'y aura pas de cours de Pilates doux les lundis 20 et 27 juillet.

Le Pilates est un entraînement doux axé sur le renforcement du tronc, la flexibilité et la posture, combinant mouvements précis et respiration contrôlée. N'oubliez pas votre tapis de yoga !

### **Danse en ligne (niveau intermédiaire) – 6 séances (60 \$ par session)**

Du 11 mai au 22 juin, de 13 h à 14 h avec Monique Gruber.

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

### **Mes voyages dans le Sud de l'Europe : (hybride) – 15 séances (Gratuit)**

Du 11 mai au 31 août de 13 h 30 à 15 h 30 avec Claude Swolfs.

### **Italien intermédiaire - 7 cours (35 \$ par session)**

Du 11 mai au 29 juin, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'italien intermédiaire 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](mailto:reception-csg@mri.ca). (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## MARDI

### **Yoga sur chaise – 12 séances (72\$ par session)**

Du 5 mai au 28 juillet, de 10 h à 11 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga. Aucun cours de prévue dans la semaine du 22 juin au 26 juin.

### **Ateliers sur Vieillir allumé - 8 séances (40 \$)**

Du 12 mai au 30 juin de 10 h à 12 h avec Laurwendy Clermont et Leslie Momasso, conseillères des services aux personnes âgées.

### **Trouvez le mot : jeu de mémoire - 16 séances (32 \$ par session)**

Du 12 mai au 18 août de 11 h à 12 h avec Raïssa, agente à la programmation. Excellent exercice pour la réflexion et la stimulation de la mémoire.

### **Rendez-vous de jeu : Skip-Bo - 17 séances (Gratuit)**

Du 5 mai au 25 août de 13h à 15h. Un regroupement de participants pour jouer aux cartes et tisser des liens autour d'un bon café, une activité libre.

### **Le rendez-vous des tricoteuses – 17 séances (Gratuit)**

Du 5 mai au 25 août de 11 h à 12 h avec Marcelle Saint-Arnaud  
Envie de tricoter en bonne compagnie ? Venez rejoindre le groupe de tricoteuses ! Un espace pour se rencontrer, s'inspirer et progresser ensemble, tout en passant un agréable moment.

---

## MERCREDI

### **Atelier de couture – 10 séances (30 \$ par session)**

Du 6 mai au 26 août, de 10 h à 12 h avec Robertine Mpenge Bankumuna  
Il n'y aura aucun cours de couture les mercredis 13 mai, 27 mai, 3 juin, 10 juin, 8 juillet et 5 août.  
Un atelier de couture pour débutants.

### **Espagnol avancé – 7 séances (35 \$ par session)**

Du 6 mai au 24 juin, de 10 h à 12 h avec Royal Blais. Pas de cours le 27 mai.  
Cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés.

### **Qi Gong – 7 séances (14 \$ par session)**

Du 6 mai au 24 juin, de 11 h à 12 h. Pas de cours le 27 mai.  
Un groupe autonome pour que les participants puissent continuer à s'exercer.

### **Italien débutant – 7 séances (35 \$ par session)**

Du 6 mai au 24 juin, de 13 h à 15 h avec Royal Blais. Pas de cours le 27 mai.  
Cours d'italien pour débutants pour tous les intéressés.

### **Peinture art moderne – 6 séances (36 \$ par session)**

Du 6 mai au 24 juin, de 13 h à 15 h avec Ginette Bourgeois, artiste-peintre.  
Il n'y aura aucun cours de peinture les mercredis 27 mai et 10 juin  
Peinture moderne, abstraite, semi-abstraite. Cours dirigé. Matériel de base sur place.

### **Visionnement d'un documentaire après le diner saveurs du monde (Gratuit)**

Mercredis 13 mai, 3 juin, 8 juillet et 5 août 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](mailto:reception-csg@mri.ca). (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## JEUDI

### **Exercices physiques avec instructrice – 14 séances (70 \$ par session)**

Du 7 mai au 27 août, de 10 h à 11 h.

Veillez noter que le cours qui aura lieu les jeudis 16, 23 et 30 juillet sera autodirigés.

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

### **Allemand intermédiaire – 8 séances (40 \$ par session)**

Du 7 mai au 25 juin, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.

Cours d'allemand débutant pour tous les intéressés.

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

Du 7 mai au 30 juillet, de 10 h à 11 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et thérapeute en yoga.

Pas de cours le jeudi 25 juin.

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

Du 7 mai au 30 juillet, de 11 h à 12 h avec Louise Picard, professeure certifiée RYT-500 et théapeute en yoga.

Pas de cours le jeudi 25 juin.

### **Soutien informatique – 4 séances (20 \$ par session)**

Du 14 mai au 25 juin, de 13 h à 14 h 30 avec Coopération Intégration Canada.

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

### **Rendez-vous de jeu : Skip-Bo – 17 séances (Gratuit)**

Du 7 mai au 28 août, de 13 h à 15 h.

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



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

### **Espagnol intermédiaire – 8 séances (40 \$ par session)**

Du 8 mai au 26 juin, de 10 h à 12 h avec Royal Blais.  
Cours d'espagnol débutant pour tous les intéressés

### **Le grand quiz du 20<sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 1001 questions ! – 7 séances (21 \$ par session)**

Du 3 juillet au 21 août, de 11 h à 12 h avec Raïssa, agente à la programmation.  
Envie de relever un défi ? Participez à notre quiz et mettez vos connaissances à l'épreuve !

### **Espagnol débutant – 8 séances (40 \$ par session)**

Du 8 mai au 26 juin, de 13 h à 15 h avec Royal Blais.  
Cours d'espagnol avancé pour tous les intéressés.

### **Peinture art moderne pour tous – 8 séances (48 \$ par session)**

Du 8 mai au 26 juin de 13 h à 15 h avec Ginette Bourgeois, artiste-peintre.  
Si vous aimez la peinture, notre professeur vous guidera dans vos projets de peinture l'acrylique ou à l'huile.

### **Tournoi de billard – 4 séances (Gratuit)**

Les vendredis 15 mai, 12 juin, 24 juillet et 21 août 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](mailto:reception-csg@mri.ca). (Inscription possible, en tout temps, au prorata)

# MAI 2026

HEURE

COÛT

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi  
4 mai

9 h 30 à 11 h 30

Gratuit

Lancement de la programmation printemps-été 2026  
Petit-déjeuner (Inscription obligatoire)

Mardi  
5 mai

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

Le rendez-vous des tricoteuses

13 h à 15 h

Gratuit

Rendez-vous de jeu : Skip-Bo

Mercredi  
6 mai

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

\$

Italien débutant

13 h à 15 h

\$

Peinture art moderne

Jeudi  
7 mai

10 h à 11 h

\$

Exercices physiques avec instructrice

10 h à 12 h

\$

Allemand intermédiaire

13 h 30 à 15 h

\$

Conférence : Prévenir et gérer le diabète pour  
une meilleure santé

13 h à 15 h

Gratuit

Rendez-vous de jeu : Skip-Bo

Vendredi  
8 mai

10 h à 12 h

\$

Espagnol intermédiaire

13 h à 15 h

\$

Espagnol débutant

13 h à 15 h

\$

Peinture art moderne pour tous

Lundi  
11 mai

10 h à 11 h

\$

Exercices physiques avec instructrice

11 h à 12 h

\$

Pilates doux

10 h à 12 h

\$

Italien intermédiaire

13 h à 14 h

\$

Danse en ligne intermédiaire

13 h 30 à 15 h 30

Gratuit

Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)

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)

|                 |             |         |                                  |
|-----------------|-------------|---------|----------------------------------|
| Mardi<br>12 mai | 10 h à 11 h | \$      | Yoga sur chaise                  |
|                 | 10 h à 12 h | \$      | Ateliers sur " Vieillir allumé " |
|                 | 11 h à 12 h | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire  |
|                 | 13 h à 15 h | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                 | 13 h à 15 h | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo     |

|                    |             |    |   |
|--------------------|-------------|----|---|
| Mercredi<br>13 mai | 10 h à 12 h | \$ | Espagnol avancé   |
|                    | 11 h à 12 h | \$ | Qi Gong   |
|                    | 12 h à 14 h | \$ | Dîner Saveurs du monde :Dîner-Spectacle :<br>Fête des mères |
|                    | 13 h à 15 h | \$ | Italien débutant  |

|                 |                |         |                                       |
|-----------------|----------------|---------|---------------------------------------|
| Jeudi<br>14 mai | 10 h à 11 h    | \$      | Exercices physiques avec instructrice |
|                 | 10 h à 11 h    | \$      | Yoga niveau 1                         |
|                 | 10 h à 12 h    | \$      | Allemand intermédiaire                |
|                 | 11 h à 12 h    | \$      | Yoga niveau 2 au sol                  |
|                 | 13 h à 14 h 30 | \$      | Soutien informatique                  |
|                 | 13 h à 15 h    | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo          |

|                    |                |    |                                |
|--------------------|----------------|----|--------------------------------|
| Vendredi<br>15 mai | 10 h à 11 h    | \$ | Sortie: festival des tulipes   |
|                    | 10 h à 12 h    | \$ | Espagnol intermédiaire         |
|                    | 13 h à 15 h    | \$ | Espagnol débutant              |
|                    | 13 h à 15 h    | \$ | Peinture art moderne pour tous |
|                    | 13 h 30 à 15 h | \$ | Tournoi de billard             |

**/// LUNDI 18 MAI - CONGÉ - FÊTE DE LA REINE ///**

|                 |             |         |                                  |
|-----------------|-------------|---------|----------------------------------|
| Mardi<br>19 mai | 10 h à 11 h | \$      | Yoga sur chaise                  |
|                 | 10 h à 12 h | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé » |
|                 | 11 h à 12 h | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire  |
|                 | 13 h à 15 h | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                 | 13 h à 15 h | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo     |
|                 | 13 h à 15 h | \$      | Atelier : Club des becs sucrés   |

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<br>20 mai | 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: « Pour les spectateurs matures » le programme présente la projection du film Le pavillon |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Italien débutant   |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne   |
| Jeudi<br>21 mai    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice  |
|                    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1  |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Allemand intermédiaire   |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol   |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Sortie : Musée ByTown  |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Conférence : Célébration du drapeau haïtien  |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Vendredi<br>22 mai | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol intermédiaire   |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Espagnol débutant  |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne pour tous   |
| Lundi<br>25 mai    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice  |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux   |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire  |
|                    | 13 h à 14 h       | \$      | Danse en ligne intermédiaire   |
|                    | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)  |
| Mardi<br>26 mai    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise  |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur " Vieillir allumé "   |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire  |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |

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  
27 mai

9 h 30 à 15 h

Gratuit

Foire d'information : Veillir dans sa communauté

|                 |                |         |                                       |
|-----------------|----------------|---------|---------------------------------------|
| Jeudi<br>28 mai | 10 h à 11 h    | \$      | Exercices physiques avec instructrice |
|                 | 10 h à 11 h    | \$      | Yoga niveau 1                         |
|                 | 10 h à 12 h    | \$      | Allemand intermédiaire                |
|                 | 11 h à 12 h    | \$      | Yoga niveau 2 au sol                  |
|                 | 13 h à 14 h 30 | \$      | Soutien informatique                  |
|                 | 13 h à 15 h    | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo          |

10 h à 12 h

\$

Espagnol intermédiaire

Lundi  
29 mai

12 h à 14 h

Gratuit

Anniversaires du mois

13 h à 15 h

\$

Espagnol débutant

13 h à 15 h

\$

Peinture art moderne pour tous



**Musée Bytown - Jeudi 21 mai**

[www.bytownmuseum.ca](http://www.bytownmuseum.ca)

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)

# JUIN 2026

|                    | HEURE             | COÛT    | DESCRIPTION DES ACTIVITÉS  |
|--------------------|-------------------|---------|--|
| Lundi<br>1 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice  |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux   |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire  |
|                    | 13 h à 14 h       | \$      | Danse en ligne intermédiaire   |
|                    | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)  |
| Mardi<br>2 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise  |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé »   |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire  |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Mercredi<br>3 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol avancé  |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Qi Gong  |
|                    | 12 h à 14 h       | \$      | Diner saveur du monde : Allemagne  |
|                    | 13 h 30 à 14 h 30 | Gratuit | Visionnement d'un documentaire   |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Italien débutant   |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne   |
| Jeudi<br>4 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice  |
|                    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1  |
|                    | 10 h à 12 h       | \$      | Allemand intermédiaire   |
|                    | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol   |
|                    | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : L'histoire de la ville d'Ottawa depuis 200 ans et la contribution des francophones à l'évolution de Bytown/Ottawa |
|                    | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Vendredi<br>5 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol intermédiaire   |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Espagnol débutant  |
|                    | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne pour tous   |

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)

|                     |                   |         |  |
|---------------------|-------------------|---------|--|
| Lundi<br>8 juin     | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice                      |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux   |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire                                      |
|                     | 13 h à 14 h       | \$      | Danse en ligne intermédiaire                               |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)              |
| Mardi<br>9 juin     | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise  |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé »                           |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire                            |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses                             |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo                               |
| Mercredi<br>10 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol avancé  |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Qi Gong  |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Italien débutant   |
| Jeudi<br>11 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice                      |
|                     | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1  |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Allemand intermédiaire                                     |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol                                       |
|                     | 13 h à 14 h 30    | \$      | Soutien informatique                                       |
|                     | 13 h 30 à 15 h    | \$      | Conférence : L'histoire du Château Laurier                 |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo                               |
| Vendredi<br>12 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol intermédiaire                                     |
|                     | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : la maltraitance envers les personnes aîné·es. |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Espagnol débutant  |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne pour tous                             |
|                     | 13 h 30 à 15 h    | \$      | Tournoi de billard   |

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)

|                     |                   |         |   |
|---------------------|-------------------|---------|---|
| Lundi<br>15 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire   |
|                     | 11 h à 12 h       | Gratuit | Activité de consultation - Suggestions pour la programmation d'automne  |
|                     | 13 à 14 h         | \$      | Danse en ligne intermédiaire  |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>16 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise   |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé »  |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Atelier: Club des becs sucrés   |
| Mercredi<br>17 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol avancé   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Qi Gong   |
|                     | 9 h 30 à 12 h     | Gratuit | Exposition, atelier participatif et dégustation gratuite au Centre de services Guigues : "Venez admirer, créer et savourer !" |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Italien débutant  |
| Jeudi<br>18 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1   |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Allemand intermédiaire  |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>19 juin | 10 h à 12 h       | \$      | Espagnol intermédiaire  |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Espagnol débutant   |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Peinture art moderne pour tous  |
| Lundi<br>22 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire   |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
|                     | 13 à 14 h         | \$      | Danse en ligne 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)

|                     |                   |         |   |
|---------------------|-------------------|---------|---|
| Mardi<br>23 juin    | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé »              |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire               |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses                |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo                  |
| Mercredi<br>24 juin | 10 h à 11 h       | \$      | Sortie: Le Parlement une expérience immersive |
|                     | 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                          |
| Jeudi<br>25 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice         |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Allemand intermédiaire                        |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Sortie : Musée de la Banque du Canada         |
|                     | 13 h à 14 h 30    | \$      | Soutien informatique                          |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo                  |
| Vendredi<br>26 juin | 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 art moderne pour tous                |
| Lundi<br>29 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice         |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux                                  |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Italien intermédiaire                         |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride) |
| Mardi<br>30 juin    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise                               |
|                     | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise                               |
|                     | 10 h à 12 h       | \$      | Ateliers sur « Vieillir allumé »              |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire               |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses                |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo                  |

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)

# JUILLET 2026

HEURE

COÛT

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

/// MERCREDI 1<sup>ER</sup> JUILLET - CONGÉ - FÊTE DU CANADA ///

|                        |                   |         |   |
|------------------------|-------------------|---------|---|
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés   |
| Jeudi<br>2 juillet     | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>3 juillet  | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions ! |
|                        | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : Escroqueries par téléphone ou Internet                                     |
| Lundi<br>6 juillet     | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                        | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : Les handicaps et la discrimination   |
|                        | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>7 juillet     | 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 | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>8 juillet  | 12 h à 14 h       | \$      | Diner Saveurs du monde : Canada   |
|                        | 13 h 30 à 14 h 30 | Gratuit | Visionnement d'un documentaire  |
| Jeudi<br>9 juillet     | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol  |
|                        | 13 h 30 à 15 h    | \$      | Conférence : Le cancer de la prostate   |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>10 juillet | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions ! |

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)

|                        |                   |         |  |
|------------------------|-------------------|---------|--|
| Lundi<br>13 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice  |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux   |
|                        | 11 h à 12 h       | Gratuit | Activités de consultation - Suggestions pour la programmation d'automne  |
|                        | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)  |
| Mardi<br>14 juillet    | 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 | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Mercredi<br>15 juillet | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture   |
| Jeudi<br>16 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés  |
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1  |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol   |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Vendredi<br>17 juillet | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions !  |
|                        | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : La vie privée dans les foyers de soins de longue durée, incluant les questions reliées aux appareils audio et vidéo |
| Lundi<br>20 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés  |
|                        | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (Hybride)  |
| Mardi<br>21 juillet    | 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 | Le rendez-vous des tricoteuses   |
|                        | 13 h à 15 h       | \$      | Atelier: Club des becs sucrés  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo   |
| Mercredi<br>22 juillet | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture   |
|                        | 10 h à 13 h 30    | \$      | Sortie : Maison des délices ( Cueillette de bleuets )  |

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)

|                        |                   |         |   |
|------------------------|-------------------|---------|---|
| Jeudi<br>23 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés   |
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>24 juillet | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions ! |
|                        | 13 h 30 à 15 h    | \$      | Tournoi de billard  |
| Lundi<br>27 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés   |
|                        | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>28 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga sur chaise   |
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>29 juillet | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture  |
| Jeudi<br>30 juillet    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques autodirigés   |
|                        | 10 h à 11 h       | \$      | Yoga niveau 1   |
|                        | 11 h à 12 h       | \$      | Yoga niveau 2 au sol  |
|                        | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>31 juillet | 12 h à 14 h       | Gratuit | Anniversaires du mois   |



**Cuillette de bleuets - Mercredi 22 juillet**

[www.bytownmuseum.ca](http://www.bytownmuseum.ca)

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)

# AOÛT 2026

HEURE

COÛT

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

/// LUNDI 3 AOÛT - CONGÉ CIVIQUE ///

|                     |                   |         |   |
|---------------------|-------------------|---------|---|
| Mardi<br>4 août     | 11 h à 12 h       | Gratuit | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>5 août  | 12 h à 14 h       | \$      | Diner Saveurs du monde : Italie   |
|                     | 13 h 30 à 14 h 30 | Gratuit | Visionnement d'un documentaire  |
| Jeudi<br>6 août     | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : Le handicaps et la discrimination  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>7 août  | 10 h à 12 h 30    | \$      | Sortie : Le Centre du Carrousel de la Gendarmerie royale du Canada                      |
| Lundi<br>10 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>11 août    | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>12 août | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture  |
| Jeudi<br>13 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 13 h à 14 h 30    | \$      | Conférence : L'utilisation des réseaux sociaux  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>14 août | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions ! |

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)

|                     |                   |         |   |
|---------------------|-------------------|---------|---|
| Lundi<br>17 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>18 août    | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                     | 13 h à 15 h       | \$      | Atelier: Club des becs sucrés   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>19 août | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture  |
| Jeudi<br>20 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>21 août | 11 h à 12 h       | \$      | Le grand quiz du 20 <sup>e</sup> siècle – Testez vos connaissances en 10001 questions ! |
|                     | 13 h 30 à 15 h    | \$      | Tournoi de billard  |
| Lundi<br>24 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |
| Mardi<br>25 août    | 11 h à 12 h       | \$      | Trouvez le mot : jeu de mémoire   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Le rendez-vous des tricoteuses  |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Mercredi<br>26 août | 10 h à 12 h       | \$      | Atelier de couture  |
| Jeudi<br>27 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 13 h à 15 h       | Gratuit | Rendez-vous de jeu : Skip-Bo  |
| Vendredi<br>28 août | 12 h à 14 h       | Gratuit | Anniversaires du mois   |
| Lundi<br>31 août    | 10 h à 11 h       | \$      | Exercices physiques avec instructrice   |
|                     | 11 h à 12 h       | \$      | Pilates doux  |
|                     | 13 h 30 à 15 h 30 | Gratuit | Mes voyages dans le Sud de l'Europe (hybride)   |

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)

# 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.

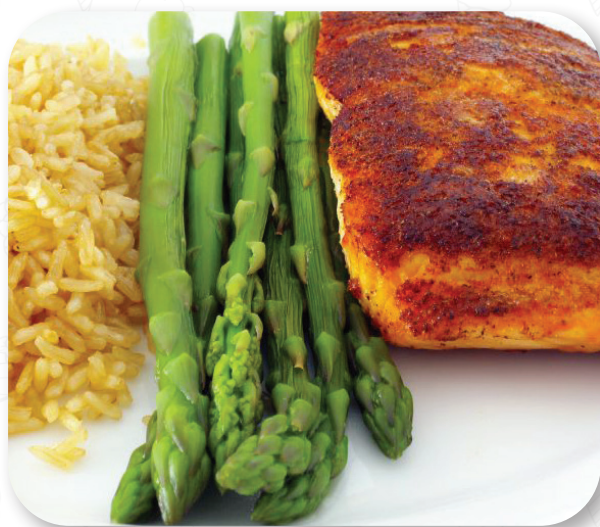
## REPAS CONGELÉS - 8 \$

Cigares au chou  
Pâté chinois  
Sauce à la viande  
Lasagne de boeuf  
Hamburger steak  
Poulet aux champignons  
Poulet à la moutarde  
Poulet au beurre  
Poulet au parmesan  
Cuisse de poulet au BBQ  
Poulet teriyaki

Coq au vin  
Croquettes de saumon  
Filet de saumon poché  
Penne al dente,  
poulet & sauce basilic  
Boulettes suédoises  
Boeuf stroganoff  
Roulé de boeuf farci  
Poulet à la coriandre  
Poulet aux abricots  
Poulet général Tao  
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  
Soupe minestrone



# POSSIBILITÉ DE BÉNÉVOLAT

AIMERIEZ-VOUS FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE NOS AÎNÉS? VOICI DES POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT QUI S'OFFRENT À VOUS!

**TRANSPORT :** Vous avez quelques heures par semaine pour accompagner et conduire une personne aînée à son rendez-vous médical? Le Centre rembourse 0,62 \$ le kilomètre.

**CUISINE :** Vous aimez cuisiner et vous avez du temps? Notre chef Oscar se fera un plaisir de vous recevoir dans sa cuisine!

**PROGRAMME DE JOUR :** Les bénévoles sont toujours les bienvenus pour accompagner les aînés lors des différentes activités.

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

**TÉLÉ-BONJOUR, APPELS AMICAUX ET SÉCURITÉ :** Nous offrons des occasions de faire du bénévolat sous forme d'appels « Amitié et sécurité », dans le but de s'assurer du bien-être des aînés francophones de la Ville d'Ottawa.

**VISITE AMICALE :** Vous préférez le contact face à face ? Tout comme les appels d'amitié, vous pouvez veiller au bien-être de nos aînés en allant les visiter à la maison ou en les accompagnant à des rendez-vous médicaux.

**BÉNÉVOLAT À LA RÉSIDENCE MONTFORT RENAISSANCE :** Animer des activités sociales comme le bingo, faire la lecture, accompagner des résidents à la salle à manger, faire des visites d'amitié.

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



# STATIONNEMENT CENTRE DE SERVICES GUIGUES

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



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

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

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

**D** Stationnement étagé devant CSG  
(Tarif horaire \$)

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

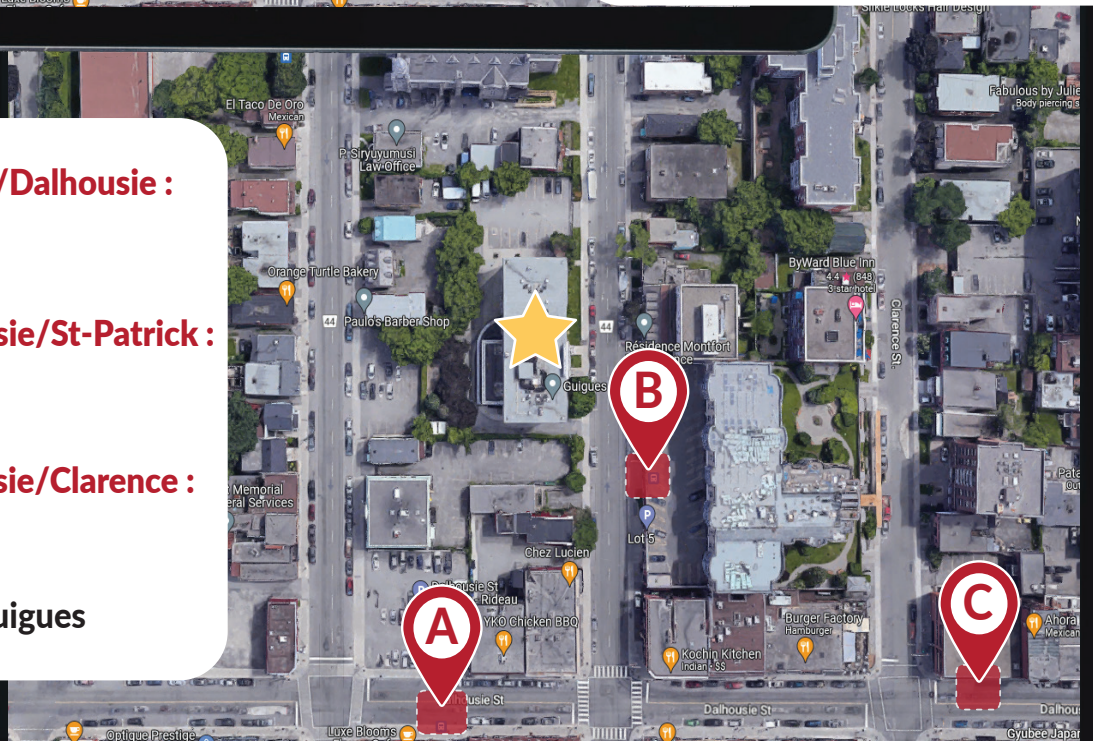
★ Centre de services Guigues

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

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

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

★ Centre de services Guigues



Stationnement gratuit sur la rue Murray avec vignette de stationnement accessible



159, rue Murray, Ottawa, ON K1N 5M7  
613-241-1266 | [reception-csg@mri.ca](mailto:reception-csg@mri.ca)