

Mon Centre à distance

Votre Centre à partir du confort de la maison

Le Programme

Conversations téléphoniques entre plusieurs personnes (sous forme d'appel conférence). Aucun équipement spécial est requis, seulement le téléphone que vous utilisez normalement. Chaque appel conférence dure entre 45 à 60 minutes. Vous pouvez faire partie d'un Centre, dans le confort de votre maison, pour parler, écouter et interagir avec les autres participants.

Coin de la Coordinatrice

Bienvenue au programme Mon Centre à distance du Centre des ressources de l'Est d'Ottawa. En ce temps de pandémie de la Covid 19, il est plus important que jamais de trouver des moyens pour rester en contact avec les autres. Le Centre des ressources de l'Est d'Ottawa est heureux de lancer une série de téléconférences en partenariat avec The Good Companions. Ces téléconférences sont offertes les lundis, mardis et jeudis. Vous pouvez donc choisir la fréquence à laquelle vous voulez participer à ce programme. C'est gratuit! Nous avons hâte de bavarder avec vous. Joignez-vous à nous, vous aurez beaucoup de plaisir!

Si vous avez des questions ou désirez vous enregistrer, veuillez me contacter par courriel ou par téléphone.

Annie Parisien
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa
aparisien@eorc-creo.ca
613-741-6025 x331

Code de conduite

Dans le but d'assurer un environnement accueillant et sécuritaire, nous demandons aux participants, facilitatrice et invités spéciaux de respecter le Code de conduite :

Se respecter les uns les autres, utiliser des sujets appropriés et éviter d'interrompre les autres. Permettre à la facilitatrice et aux conférenciers invités de diriger le groupe. Permettre à tous de contribuer et ne pas dominer la conversation. Contribuer à créer un environnement inclusif qui honore les gens de toutes les cultures, traditions, croyances, genres, orientations sexuelles, capacités et expériences de vie.

Programmes réguliers

Le saviez-vous?

Joignez-vous à nous pour des faits intéressants portant sur plusieurs sujets amusants qui vont vous surprendre sur le Canada, les forêts canadiennes ainsi que la fête du travail.

Jeux quiz

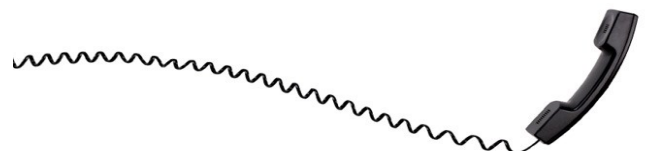
Aimez-vous les jeux questionnaires? Ces sessions sont pour vous! Venez mettre vos connaissances au test. Même si vous ne connaissez pas les réponses, cette session est parfaite pour apprendre.

Catégories

À partir d'une catégorie (sortes de fleurs, objets qui ont des roues, types de bois, loisirs et autres), en groupe, nous allons essayer de nommer le plus d'items de cette catégorie possibles.

Tour de table

Prenez part à la discussion! À partir d'une boîte de questions pigées au hasard, nous débiterons une conversation amusante et originale.



Programmes réguliers mensuels

La Gazette du mois

Mardi le 6 juillet, mardi le 3 août et jeudi le 2 septembre à 11h

Nous allons apprendre beaucoup de nouvelles choses sur le mois en cours. Venez découvrir ce qui s'est passé aujourd'hui dans l'histoire ainsi que la signification de la pierre précieuse, la fleur et l'horoscope du mois.

Les quartiers de chez nous

Nous découvrirons des quartiers, petits villages, anciens villages ou villes aux alentours d'Ottawa. Quelles sont leurs histoires, leurs richesses et leurs attractions courantes.

Jeudi le 29 juillet à 11h

Vanier

Lundi le 16 août à 11h

Hull

Lundi le 27 septembre à 11h

Gloucester

Les sites touristiques à nos alentours...

Mardi le 10 août à 11h

Le Parlement du Canada



Lundi le 20 septembre à 11h

L'auberge Ottawa Jail



Info Santé

La maladie de Crohn

Jeudi le 15 juillet à 11h

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin qui affecte principalement le système digestif mais peut aussi atteindre la peau, les articulations ainsi que les yeux dans les cas graves. Aujourd'hui, 1 canadien sur 140 vit avec cette maladie. Venez apprendre davantage sur cette maladie.



Les allergies alimentaires

Jeudi le 19 août à 11h

Une allergie alimentaire consiste en une sensibilité provoquée par une réaction du système immunitaire à une protéine particulière se trouvant dans un aliment. Les allergies les plus communes sont les noix, les œufs, les produits contenant du lait ainsi que les produits contenant du gluten.. Cette session est pour vous si vous voulez apprendre davantage à ce sujet.



L'importance du sommeil

Jeudi le 23 septembre à 11h

Saviez-vous que nous passons environ un tiers de notre vie à dormir? Le sommeil est aussi important pour la santé mentale que pour la santé physique. Pour rester en santé, il est recommandé que les adultes dorment entre 7 et 9 heures par nuit. Venez nous rejoindre pour mieux comprendre cette importance.



Testez vos connaissances sur le Canada

Lundi le 5 juillet à 11h

Réussiriez-vous le test de citoyenneté canadienne? Les étrangers qui veulent s'établir au Canada doivent passer un examen pour vérifier leur connaissance du pays. Toutes les questions ont été tirées du guide d'étude officiel *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*, remis aux nouveaux résidents. Venez faire le test!

Découvrez 20 inventions canadiennes

Lundi le 12 juillet à 11h

À chaque jour, nous utilisons des produits qui ont été créés par des inventeurs canadiens.



Saviez-vous que les inventeurs canadiens sont responsables pour plus d'un million d'inventions? Venez découvrir l'histoire derrière les 20 inventions canadiennes les plus populaires.



Tour de table sur les mets canadiens

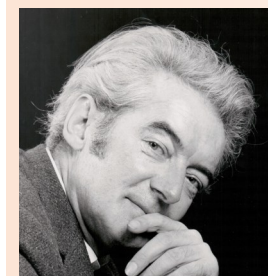
Lundi le 26 juillet à 11h

Les canadiens mangent plus que de la poutine et du sirop d'érable! Venez découvrir différents mets canadiens.

Biographie canadienne

Jeudi le 8 juillet à 11h

Jeanne Sauvé: Jeanne Sauvé a été la première femme canadienne à devenir présidente de la Chambre des communes et la première femme à occuper la position de gouverneure générale.



Jeudi le 22 juillet à 11h

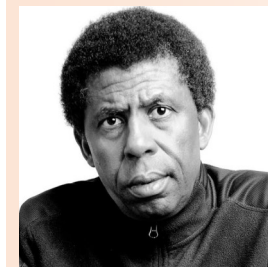
Félix Leclerc: Félix Leclerc est un artiste militant, dont l'activité dans plusieurs domaines marque un tournant majeur dans la culture francophone.

Jeudi le 12 août à 11h

Maurice Richard: Surnommé le « Rocket », Richard est sans doute le joueur le plus légendaire de l'histoire des Canadiens de Montréal.



Jeudi le 16 septembre à 11h



Dany Laferrière: Récipiendaire du Prix Médicis et premier Haïtien, Canadien et Québécois à être élu à l'Académie française, Laferrière s'est imposé comme l'un des grands chroniqueurs de l'expérience des immigrants et un des romanciers les plus subtils de sa génération.

Invités spéciaux

Santé et nutrition : Diététiste

Avec Jacklyn Villeneuve

Mardi, le 27 juillet à 11h

L'ALIMENTATION POUR UNE MEILLEURE SANTÉ DES OS

Comme adultes, il y a de nombreuses choses que nous pouvons faire pour maintenir la santé de nos os! Pendant cet appel avec Jacklyn, diététiste, on discutera de ce que nous pouvons faire au niveau alimentaire dans la vie quotidienne pour combler nos besoins de calcium, vitamine D, en plus d'autres facteurs nutritionnels qui jouent un rôle important pour les os!



Mardi, le 24 août à 11h

L'ALIMENTATION CONSCIENTE: CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

De nos jours, c'est si important de prendre le temps de prendre soin de soi. Pendant cet appel Jacklyn, diététiste, nous apprendra comment l'alimentation consciente peut nous aider à faire ceci, et on explorera d'autres stratégies pour gérer le stress et supporter notre bien-être.



Merci à tous nos partenaires communautaires, nos supports et bénévoles!

Canada

Ontario

Ottawa

United Way
Centraide
East Ontario
Est de l'Ontario

HelpAge
Canada
age helps

CHAMPLAIN
COMMUNITY SERVICES

La Galerie d'Art d'Ottawa

Avec une éducatrice GAO

Jeudi, le 9 septembre à 11h

OAG
GAO

Rester chez soi. Portraits d'artistes, de familles, de communautés.

La pandémie de COVID-19 a déclenché de nouvelles émotions, que ce soit l'isolement du travail en solitaire, la peur du risque de contamination que ressentent les personnes travaillant dans les secteurs essentiels, ou la claustrophobie anxiogène des gens à l'étroit à la maison. Ces états émotionnels — solitude, peur, anxiété — offrent une nouvelle perspective sur nous-mêmes, nos familles et nos communautés.




Service Canada

Avec Stéphane Carignan

Mardi, le 14 septembre à 11h

Service Canada offre une présentation sur les programmes et services du Gouvernement du Canada offerts aux gens de plus de 60 ans. Pensez-vous à faire une demande pour votre pension? Recevez-vous déjà des pensions et voulez en apprendre davantage sur le Supplément de Revenu Garanti (SRG)? Joignez-vous à nous pour en apprendre plus sur les différentes pensions qui sont offertes par votre gouvernement de même que leurs critères d'admissibilité et comment les calculs sont faits.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1  Centre fermé Fête du Canada	2
5 Connaissez-vous bien le Canada? Testez vos compétences 11h00 à 11h40	6 La Gazette du mois 11h00 à 11h40	7	8 Biographie: Jeanne Sauvé 11h00 à 11h40	9
12 Découvrez 20 inventions canadiennes! 11h00 à 11h40	13 Jeux quiz: Le castor, l'emblème officiel du Canada 11h00 à 11h40	14	15 Info santé: La maladie de Crohn 11h00 à 11h40	16
19 Carnet de voyage: Le Canada! 11h00 à 11h40	20 Catégories 11h00 à 11h40	21	22 Biographie Félix Leclerc 11h00 à 11h40	23
26 Tour de table Les mets canadiens 11h00 à 11h40	27 Invité Nutrition Avec Jacklyn Villeneuve 11h00 à 12h00	28	29 Les quartiers de chez-nous: Vanier 11h00 à 11h40	30

Veillez vous inscrire à l'avance

Annie Parisien 613-741-6025 poste 331

aparisien@eorc-creo.ca



Août 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Centre fermé Congé	3 La Gazette du mois 11h00 à 11h40	4	5 Joyeux anniversaire Neil Armstrong! 11h00 à 11h40	6
9 Carnet de voyage: Cuba 11h00 à 12h00	10 Les sites touristiques aux alentours. Le Parlement du Canada 11h00 à 11h40	11	12 Biographie Maurice Richard 11h00 à 11h40	13
16 Les quartiers de chez-nous: Hull 11h00 à 11h40	17 Jeux quiz 11h00 à 11h40	18	19 Info santé: Les allergies alimentaires 11h00 à 11h40	20
Le saviez-vous? Les forêts canadiennes 11h00 à 11h40	24 Invité Nutrition Avec Jacklyn Villeneuve 11h00 à 12h00	25	26 Chronique de la semaine 11h00 à 11h40	27
30 Catégories 11h00 à 11h40	31 Tour de table 11h00 à 11h40			

Veillez vous inscrire à l'avance

Annie Parisien 613-741-6025 poste 331

aparisien@eorc-creo.ca



Septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2 La Gazette du mois 11h00 à 11h40	3
6 Centre fermé Congé	7 Le saviez-vous Fête du travail 11h00 à 11h40	8	9 Invité Galerie d'Art d'Ottawa GAO 11h00 à 12h00	10
13 Carnet de voyage Maroc 11h00 à 11h40	14 Invité Service-Canada Avec Stéphane Carignan 11h00 à 12h00	15	16 Biographie Dany Laferrière 11h00 à 11h40	17
20 Les sites touristiques aux alentours. L'auberge Ottawa Jail 11h00 à 11h40	21 Jeux de quiz 11h00 à 11h40	22	23 Info santé: L'importance du sommeil 11h00 à 11h40	24
27 Les quartiers de chez-nous: Gloucester 11h00 à 11h40	28 Tour de table 11h00 à 11h40	29	30 Catégories 11h00 à 11h40	

Veillez vous inscrire à l'avance

Annie Parisien 613-741-6025 poste 331

aparisien@eorc-creo.ca

