



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	<p><b>4</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>13h – 14h</b></p> <p>Artisanat en social 14h00 – 15h30 Bells Corners</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Soutien aux soignants</b> <b>10h – 11h</b></p> <p>Club du Dîner Kanata 10h – 13h</p> <p><b>Programme social en Français 13h -13h30</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>10h – 11h</b></p> <p>Bingo 11h – 12h</p>	7
10	<p><b>11</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>13h – 14h</b></p> <p>Jeux à profusions <b>13h – 14h</b></p> <p>Artisanat en social 14h30 – 15h30 Bells Corners</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Soutien aux soignants</b> <b>10h – 11h</b></p> <p><b>Programme social en Français 13h -13h30</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>10h – 11h</b></p>	14
17	<p><b>18</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>13h – 14h</b></p> <p>Artisanat en social 14h00 – 15h30 Bells Corners</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Soutien aux soignants</b> <b>10h – 11h</b></p> <p><b>Programme social en Français 13h -13h30</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>10h – 11h</b></p> <p>Bingo 11h – 12h</p>	<p><b>21</b></p> <p>Club du Dîner West Carleton - Carp 11 :30h – 14h</p>
24	<p><b>25</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>13h – 14h</b></p> <p>Jeux à profusions <b>13h – 14h</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Soutien aux soignants</b> <b>10h – 11h</b></p> <p><b>Programme social en Français 13h -13h30</b></p> <p>Café Communautaire Constance Bay 13h30 – 14h30</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Exercices sur chaise</b> <b>annulés</b></p>	28

## Description des activités du calendrier de programmes sociaux

Vous manquez de vous réunir avec des ami(e)s, d'avoir de bonnes conversations ou simplement vous vous sentez un peu seul(e) ? Nous vous invitons à participer aux programmes sociaux virtuels amusants et intéressants que nous proposons, soit par téléphone, soit par ordinateur (**accès Internet requis**).

Pour participer à l'un de ces programmes sociaux amusants, pour vous renseigner ou pour vous inscrire, composez le **613-591-3686**, option 3

### Programmes téléphoniques en bleu :



#### **Jeux à profusion :**

Une demi-heure amusante remplie de jeux interactifs comme « Family Feud », Catégories et « Jeopardy ». Les jeux alterneront de semaine en semaine, ce sera donc une surprise de voir à quel jeu nous jouons lorsque vous vous rejoignez à nous ! Ce programme se déroulera un mardi sur deux.

#### **Bingo :**

Vous pouvez participer au bingo dans le confort de votre foyer. Nos hôtes vous fourniront des fiches pour jouer. Les gagnants jouent pour se vanter et quelques petits prix seront attribués.

### Programmes en personne en vert:



#### **Café communautaire Constance Bay et Club de dîner Kanata et West Carleton – Carp**

Veuillez appeler 613-591-3686 option 333 pour en savoir plus.

**Artisanat en social :** Installez-vous avec votre projet d'artisanat préféré en bonne compagnie !

### Programmes virtuels en rouge /ordinateur et Internet requis



**Soutien aux soignants :** Bienvenue à toutes personnes qui s'occupent d'une personne atteinte d'une maladie limitant l'espérance de vie. Appelez Erin au 613-591-3686 poste 299 pour vous joindre à nous.

**Programme social en français:** Bonjour à tous! Joignez-vous à nous pour un petit social au téléphone ou par l'application zoom. Nous discuterons de nos souvenirs, famille, fêtes, événements et passe-temps tout en ayant des fous rires!

**Exercices sur chaise:** Venez vous étirez et bougez vos muscles pour être plus fort et en santé longtemps. Pour s'enregistrer, svp appeler au 613-591-3686 option 333 pour parler avec Anna-Leigh ou Geneviève.

**Ces programmes sont offerts en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Centre de Services Guigues à Montfort Renaissance au 613-241-1266.**