Western Ottawa Community Resource Centre | Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest

Novembre 2026 Calendrier des programmes sociaux
Services de soutien communautaires (Renseignements sur les programmes à la dernière page)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	4 Soutien aux aidants 10h – 11h	5 Musique et mouvement 11h – 12h Bingo 11h – 12h	6
9	10 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	11 Café Communautaire WC Fitzroy Harbour 13:30h-14:30h	12 Musique et mouvement 11h – 12h Jeux à profusions 13h – 14h	13
16	17 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	18 Soutien aux aidants 10h – 11h	19 Musique et mouvement 11h – 12h Bingo 11h – 12h	20 Club de dîner West Carleton - Carp 12h-13h30
23	24 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	25 Club du dîner Kanata 10h – 13h	26 Musique et mouvement 11h – 12h Jeux à profusions 13h – 14h	27
30 Soutien aux aidants 14h-15h30				

Veuillez noter: Lettres bleues – Téléphone / Lettres rouges – Virtuel / Lettres vertes – En personne

Western Ottawa Community Resource Centre | Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest



Décembre 2026 - Calendrier des programmes sociaux
Services de soutien communautaires (Renseignements sur les programmes à la dernière page)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	2 Soutien aux aidants 10h – 11h	3 Musique et mouvement 11h – 12h Bingo 11h – 12h	4
7	8 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	9 Club du dîner Kanata 10h – 13h Café Communautaire WC Constance Bay 13h30-14h30	10 Musique et mouvement 11h – 12h Jeux à profusions 13h – 14h	11
14	15 Bouger et rythmer 9h30 – 10h30 Collation et social 10h30 – 11h30 Café et activité 13h30 – 15h30	16 Soutien aux aidants 10h – 11h	17 Musique et mouvement 11h – 12h Bingo 11h – 12h	18
21 Soutien aux aidants 14h-15h30 **Nouvelle date**	22 Aucun programme dans la salle communautaire	23	24 Pas de Jeux à profusions Pas de Musique et Mouvement	25 Joyeux Noël Congé Aucun Program
28	29 Aucun programme dans la salle communautaire	30		

Veuillez noter: Lettres bleues – Téléphone / Lettres rouges – Virtuel / Lettres vertes – En personne

Western Ottawa Community Resource Centre | Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest

Description des activités du calendrier de programmes sociaux

Les programmes offerts se déroulent en personne, par téléphone, ou par Teams (accès Internet requis).

Programmes téléphoniques en bleu :

Jeux à profusion: Une demi-heure amusante remplie de jeux interactifs comme « Family Feud », Scatégories 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

Veuillez appeler 613-591-3686 option 3 pour en savoir plus.

Bouger et rythmer - Exercice sur chaise : Pour les aînés de tout âge. Exercices sur chaise qui incluent un réchauffement avec étirements, un peu de cardio, musculation, et une période de récupération.

Collation et social : Venez rencontrer des nouveaux voisins et partager une bouchée autour d'un café ou un thé.

Café et activité: Venez rencontrer des nouveaux voisins et partager une bouchée autour d'un café ou un thé.

Musique et Mouvement : Programme gratuit et offert pour tout le monde qui veulent bouger au rythme de la musique. Avec instructeur une fois par mois et sur projecteur avec un instructeur virtuel le reste du mois.

Red Lettering - Virtual Programs /Computer & Internet Required:

Soutien aux aidants naturels: Bienvenue à toutes personnes qui s'occupent d'une personne atteinte d'une maladie limitant l'espérance de vie. Appelez Heidi au 613-591-3686 poste 327 pour vous joindre à nous.

Pour plus d'informations sur l'un de ces programmes, veuillez appeler SSC au 613-591-3686 option 3.

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.