

The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

Téléchargez   
la version imprimable

Afficher sous forme de page Web

## INFO-FLASH Événements 2021-01-12



### Nouveaux ateliers en ligne pour 2021 !

#### Le programme de base de 8 semaines du **Vieillir Allumé**

Le programme de base sera offert en ligne à partir de février.

- un programme en anglais
- un programme en français
- un programme en anglais pour les résidents d'Ottawa sud rural
- un programme par téléphone offert par Mon centre à Distance

### Nouveaux ateliers optionnels

Le CSV a développé 5 nouveaux ateliers optionnels faisant partie du Programme *Vieillir Allumé* et qui seront offerts en ligne à partir de mars.

- Socialiser à distance
- Explorer opérations bancaires et magasinage en ligne
- Comprendre les éléments d'une saine alimentation
- S'occuper de ses préparatifs personnels d'urgence
- Explorer la santé mentale

Les modalités d'inscription suivront sous peu.

Inscrivez-vous tôt: le nombre de participants est limité à 25 pour chacun de ces ateliers en ligne.

### Événements communautaires cette semaine

**VEUILLEZ NOTER** que les événements communautaires répertoriés dans l'INFO-FLASH sont fournis par le CSV uniquement à titre de service d'information. Nous partageons ces informations avec vous au nom d'autres organismes communautaires.

Pour plus de détails sur l'événement qui vous intéresse ou comment vous inscrire, veuillez vérifier auprès de l'organisme répertorié comme organisateur de l'événement en question.

### Faites la promotion de vos webinaires et événements virtuels :

Remplissez le [Formulaire pour affichage d'événements communautaires](#) en bas de [la page des événements communautaires](#) et cliquez sur « soumettre ».

**Veillez noter :** Toutes les soumissions **doivent avoir un lien URL ou une affiche en pièce jointe.**

### Événement communautaire en vedette

### Mon centre à Distance

programme du Centre des ressources de l'Est d'Ottawa.

### Le Programme

Conversations téléphoniques entre plusieurs personnes (sous forme de téléconférence). Aucun équipement spécial n'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.

### Programmes réguliers

- **Le saviez-vous?**
- **Jeux Quiz**
- **Catégories**
- **Carnet de voyage**
- **Petite histoire**
- **La Gazette du mois**

Pour en savoir plus

### Calendriers mensuels

#### École de danse professionnelle, studio Oasis de la danse – Denise Enan

Le samedi, 16 janvier 2021 | 9:00 - 10:00

Vous avez plus de 50 ans ? Cette invitation est pour vous. La danse est non seulement un art qui nous ...

[Pour en savoir plus](#)

**Le Mouvement d'implication  
francophone d'Orléans (MIFO)**  
[Calendrier pour le mois de janvier](#)

**Rendez-vous des aînés  
francophones d'Ottawa**  
[Activités pour janvier 2021](#)

**Retraite en Action**  
[Calendrier pour le mois de janvier](#)

**Le Centre Pauline-Charron**  
[Calendrier pour le mois de janvier](#)

**Information et services  
communautaires  
pour les aînés pendant la COVID-19**

**Téléchargez**   
la version imprimable

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Les choses évoluent rapidement pour la COVID-19. Certains détails et liens venant de sources externes peuvent être dépassés. Pour obtenir plus de renseignements et de ressources, veuillez vérifier les informations additionnelles ci-dessous.

**Responsabilité:** En tant qu'organisme bilingue, le CSV s'efforce de fournir de l'information complète et rédigée avec soin dans les deux langues officielles. L'information provenant d'organismes externes peut ne pas être bilingue, mais elle est partagée dans les deux langues autant que possible.

N'hésitez pas à partager cette infolettre avec votre famille et vos amis.



**The Council on Aging of Ottawa**  **Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa**

# Nous avons déménagé

Le 14 décembre 2020

217 - 815, boul. Saint-Laurent  
Ottawa (Ontario) K1K 3A7  
613-789-3577  
[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)  
[www.coaottawa.ca](http://www.coaottawa.ca)



**Donnez maintenant**

**Pour plus de nouvelles du Conseil sur le vieillissement,  
veuillez cliquer sur Mise à jour**

## Contactez nous

[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)

(613) 789-3577

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



The Council on Aging of Ottawa/ Le conseil sur le vieillissement d'Ottawa | 217- 815 Boulevard St.  
Laurent, Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#).

[Update Profile](#) | [About our service provider](#)

Sent by communications@coaottawa.ca powered by



Try email marketing for free today!