

# ADULT DAY PROGRAM

# PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTES

Staying connected...

SENIORS' CENTRE  
WITHOUT WALLS

Restons ensemble...

MON  
CENTRE  
À DISTANCE

Free Telephone-Based Activity Program

**September, October and  
November 2020**

**Septembre, octobre et  
novembre 2020**

Un programme d'activités gratuit par téléphone



TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE

## ***SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS (SCWW) is...***

**A community centre from the comfort of your home!**

**Fun activities, educational, and health and wellness programs!**

**A community-creating, loneliness-busting program for isolated seniors and adults with social limitations who find it difficult to leave home!**

**Learning opportunities and more!**

## ***MON CENTRE À DISTANCE (MCD) est...***

**Un centre communautaire dans le confort de votre domicile!**

**Activités amusantes et programmes sur l'éducation, la santé et le bien-être!**

**Un programme communautaire qui a pour objectif de contrer la solitude et l'isolement des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile!**

**Possibilités d'apprentissage et plus encore!**

Pour s'inscrire / To register:

**1-800-361-5820**

**[scww@homesupportservices.ca](mailto:scww@homesupportservices.ca)**



## “Fall in Love With Fall!”

Fall marks the return to routine and stability. Fall also creates masterpieces with those breathtaking vibrant landscapes around Lake Temiskaming! In this issue of Seniors' Centre Without Walls, we celebrate fall. We also encourage you to cozy up and learn about various topics such as income tax, estate administration tax, nutrition, fire prevention, stroke prevention, etc. And, yes! We are also happy to host a BINGO every month this fall!

We are so grateful for the support of our partners and for all your wonderful suggestions! If you are new to this program, we wish you a warm, cozy, welcome!

A friendly reminder that you may register for activities at any time during the calendar term; however, it is always best to register for programs at the beginning of a new term to ensure that you have a spot on our attendance sheets.



## « Tombez en amour avec l'automne! »

L'automne marque le retour à la routine et à la stabilité. L'automne crée aussi des chefs-d'œuvre avec ces magnifiques paysages autour du lac Témiscamingue! Dans cette édition de Mon centre à distance, nous célébrons l'automne. Nous vous encourageons également à vous familiariser avec divers sujets comme l'impôt sur le revenu, l'impôt sur l'administration des successions, la nutrition, la prévention des incendies, la prévention des accidents vasculaires cérébraux, etc. Et, oui! Nous sommes également heureux d'organiser un bingo chaque mois cet automne!

Nous sommes très reconnaissants du soutien de nos partenaires et de toutes vos merveilleuses suggestions! Si vous êtes nouveau dans ce programme, nous vous souhaitons un accueil chaleureux!

Un rappel amical que vous pouvez vous inscrire en tout moment, cependant il est préférable de s'inscrire au début de chaque programmation afin de vous assurer d'avoir une place sur nos feuilles de présence.

**Seniors' Centre Without Walls**

**Mon centre à distance**

**705-672-2254, ext./poste 2203**

**1-800-361-5820**

**[scww@homesupportservices.ca](mailto:scww@homesupportservices.ca)**

Seniors' Centre Without Walls (SCWW) is a free interactive telephone-based program that connects seniors 55+ and adults with social limitations who find it difficult to leave home for extended periods of time.

Through the use of group telephone calls, SCWW provides:

- ✓ the space to create meaningful friendships and a sense of community belonging
- ✓ a rich line-up of
  - health-related information from professionals in our community
  - later-life learning opportunities
  - participation in brain-stimulating activities

for those who may feel isolated.

### **Who is eligible to join?**

- Individuals 55+
- Adults with social limitations
  - Living in the district of Timiskaming

### **Is there any cost?**

No!

All programming is free of charge, and no special equipment is needed.

Mon centre à distance (MCD) est un programme interactif et gratuit qui se fait par téléphone et dont le but est de permettre de créer des liens entre les personnes âgées de 55 ans et plus et les adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile pendant de longues périodes.

Par le biais d'appels téléphoniques en groupe, MCD offre :

- ✓ un environnement qui permet de créer des liens d'amitié et un sens d'appartenance à la collectivité
- ✓ une programmation riche en
  - information sur la santé offerte par des professionnels de notre communauté
  - occasions d'apprentissage pour le troisième âge
  - activités stimulantes pour le cerveau

aux gens qui se sentent peut-être isolés.

### **Qui est admissible au programme?**

- Les personnes de 55 ans et plus
- Les adultes ayant une incapacité sociale
  - Qui habitent le district du Timiskaming

### **Y a-t-il des frais?**

Non

Toutes les activités sont gratuites et aucun équipement spécial n'est requis.

## How do I register?

- You can register by email at [scww@homesupportservices.ca](mailto:scww@homesupportservices.ca) or over the phone by calling Timiskaming Home Support at **705-672-2254** or **1-800-361-5820**.
- Once you are registered as a participant, you will be able to sign up for any of the phone programs offered in this program guide.

You may register and sign-up for programs at any time.

## How do I participate in the calls?

On the day and time of the program, you will dial **1-866-279-1594**.

- Each program has a **6-digit passcode** which you will enter followed by the # sign.
- You will be asked to put in your assigned PIN followed by the # sign (PIN is assigned upon registration).
- You will be able to hear and speak with all other participants on the call, as well as our guest speakers.

## What if I cannot call myself into the program?

If you are unable or unsure about following the steps above, we can call you directly into the phone call! All you need to do is answer your phone when we call. It would be very similar to just receiving a call from a friend.

### **STEPS TO CONNECT**

*If you are calling into a session, please use the following **steps to connect**:*

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter in your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.



## Comment fait-on pour s'inscrire?

- Vous pouvez vous inscrire en envoyant un courriel à **scww@homesupportservices.ca** ou en téléphonant Soutien à domicile de Timiskaming au **705 672-2254** ou **1 800 361-5820**.
- Une fois que vous êtes un participant inscrit, vous pourrez par la suite vous inscrire à n'importe quelle activité comprise dans ce guide de programmation.

Vous pouvez vous inscrire en tout temps.

## Comment fait-on pour participer aux activités?

- La journée et à l'heure de l'activité, composez le **1 866 279-1594**.
- Chaque activité comprend un code d'accès à **6 chiffres** que vous allez entrer suivi du #.
- Vous devrez ensuite entrer votre NIP suivi du # (votre NIP vous sera partagé lors de l'inscription).

Vous pourrez alors écouter et parler avec les autres participants ainsi que les présentateurs invités.

## Et si je n'arrive pas à me joindre à l'activité?

Si vous n'arrivez pas à joindre l'activité ou vous n'êtes pas sûr de suivre les bonnes étapes, nous pouvons vous appeler et vous joindre à l'activité! Tout ce que vous avez à faire est de répondre au téléphone lorsque nous vous appellerons. C'est un peu comme recevoir un appel téléphonique d'un ami.

### **Les étapes pour se joindre aux activités**

*Si vous appelez pour vous connecter directement, suivez les étapes suivantes :*

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.



***SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS (SCWW)***

**CODE OF CONDUCT**

**To ensure a safe and welcoming space, we ask all participants to observe our Code of Conduct:**

To have courteous and respectful manners, including using appropriate subject matters, and not interrupting others.

To allow the facilitator and guest speakers to direct the group.

To allow everyone to contribute by not dominating the conversations.

To help provide an environment that is sensitive to and respectful of everyone's needs and preferences, regardless of race, national or ethnic origin, culture, colour, religion, age, mental or physical disability, gender identity or gender expression, or sexual orientation.



***MON CENTRE À DISTANCE (MCD)***

**CODE DE CONDUITE**

**Pour assurer un espace accueillant et sécuritaire, nous demandons à tous les participants d'observer notre code de conduite :**

Être courtois et respectueux, parler de sujets appropriés et ne pas interrompre les autres participants.

Permettre à l'animateur et aux présentateurs invités de diriger le groupe.

Permettre à chacun de contribuer en ne dominant pas la conversation.

Aider à fournir un environnement qui est attentif et respectueux des besoins et des préférences de chacun, sans distinction de race, d'origine ethnique, de culture, de couleur, de religion, d'âge, de handicap mental ou physique, d'identité ou d'expression de genre ou d'orientation sexuelle.

# HERE IS A LIST OF OUR ACTIVITIES FOR SEPTEMBER, OCTOBER AND NOVEMBER 2020



## VOICI NOS ACTIVITÉS POUR LES MOIS DE SEPTEMBRE, OCTOBRE ET NOVEMBRE 2020

### Coffee Hour

Don't miss coffee hour and activities for seniors with Yvonne Walford, Age Friendly Coordinator for the City of Temiskaming Shores.

**September 17, 2020**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

### Ontario's Income Tax, Credits and Benefits Amid Pandemic

Understanding Ontario's Personal Income Tax, Credits and Benefits Amid the COVID-19 Pandemic with Jeremy Bertrand, Senior Program Advisory Specialist | Ministry of Finance | Advisory, Objections, Appeals & Services Branch | Public Education, Program Communication & Outreach Unit

#### Description:

How well do you understand Ontario's personal income tax, credits and benefit programs?

How does it all work in a year disrupted by a pandemic? Are there new relief measures you can access? Will your income for 2020 be significantly impacted by year end and change what you normally qualify for?

The Ontario Ministry of Finance invites you to attend a free, the session is designed to help you understand personal income tax, credits and benefits, and how they are impacted by the COVID-19 crisis.

Regardless of your age, income level, or time of year it is, your time will be well spent.

**October 8, 2020**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## La nutrition et le guide alimentaire

Marie-Lyne Plouffe, diététicienne au Centre de santé communautaire du Témiskaming, nous parle de la nutrition et du guide alimentaire.

Le 15 octobre 2020

14 h – 15 h

**CODE D'ACCÈS : 662712**

## Fire Prevention

Let's talk about fire prevention with Steve Langford, Fire Prevention Officer for the City of Temiskaming Shores.

October 22, 2020

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## On aime la musique!

Qu'elle soit une source d'inspiration, de relaxation ou de rassemblement, la musique procure plusieurs bienfaits. Nous, on aime la musique...

Vérifiez les calendriers pour connaître l'horaire.

**CODE D'ACCÈS : 416667**

## Songs You Love

Get together, listen to some of your favourite tunes and discuss music, songs and performers.

Please check calendars for schedule.

**PASSCODE: 157833**



## **BINGO!**

If you love to play BINGO, you are in luck!

Si vous aimez jouer au BINGO, vous avez de la chance!

**Please check calendars for schedule. Vérifiez les calendriers pour connaître l'horaire.**

**PASSCODE / CODE D'ACCÈS: 340060**

## **Guided Meditation**

Half an hour of guided meditation is exactly what you need. Join us and feel the benefits of meditation.

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 576513**

## **Ontario's Estate Administration Tax**

Understanding Ontario's Estate Administration Tax with Jeremy Bertrand, Senior Program Advisory Specialist | Ministry of Finance | Advisory, Objections, Appeals & Services Branch | Public Education, Program Communication & Outreach Unit

### **Description:**

Are you estate planning? Or has someone asked you to be their estate representative? Would you like to better understand how Ontario's Estate Administration Tax (EAT) works?

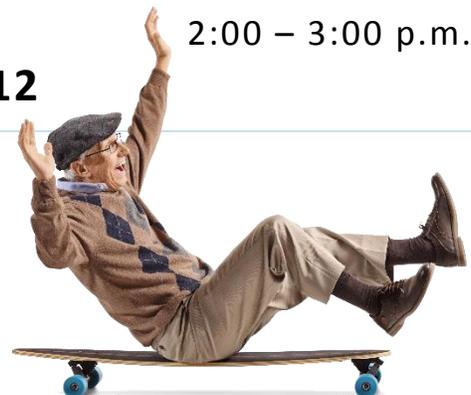
The Ontario Ministry of Finance invites you to attend a free, the session will teach you:

- what EAT is and when it is applicable
- what assets are included in the tax calculation
- how to determine the value of an asset
- how to calculate the tax
- how to file the tax return and pay the tax
- recent legislative changes to the tax.

**November 12, 2020**

**2:00 – 3:00 p.m.**

**PASSCODE: 662712**



## Exercices avec chaise

Une demi-heure d'étirements faciles à suivre, simples et sécuritaires à faire dans le confort de votre propre chaise. Pas besoin de se tenir debout. Il suffit de prendre une chaise sans roulettes (ou de verrouiller les freins de votre fauteuil roulant) et de suivre.

Vérifiez les calendriers pour connaître l'horaire.

**CODE D'ACCÈS : 662625**

## Seated Exercises

Half an hour of easy to follow, simple and safe exercises to do in the comfort of your own chair. No standing involved, just pick a chair without wheels (or lock the brakes on your wheelchair) and follow along.

Please check calendars for schedule.

**PASSCODE: 292540**

## Old Time Radio

Join our guest host, Mike, for a selection of radio shows of different genres and afterwards share your memories or appreciation of them!

Please check calendars for schedule.

**PASSCODE: 796878**

## Stroke Prevention

Let's talk about stroke prevention with Karlie Long, Stroke Community Navigator/Post Stroke Transitional Care Program.

**November 18, 2020**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**



## Games Room

Join us for a little bit of friendly competition as we play a variety of games.

**Buzzword**

**Name That Tune**

**Tip-Top Trivia**

**Halloween Trivia**

**Canadian Trivia**

**Halloween Around the World**

**Mind Trap**

**Who am I?**

**Fact or Fiction**

Please check calendars for schedule.

**PASSCODE: 340060**

## Planning Committee

Help us build the upcoming calendars! This is an opportunity for you to provide feedback on programs and share some ideas of future topics, programs and guests.

**September 10, 2020**

2:00-2:30 p.m.

**PASSCODE: 501713**

## Poetry Without Walls

David Brydges hosts Poetry Without Walls. You are invited to share your favourite poems or your own creations.

**September 25, 2020**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## Birthday Party

Join us once a month in serenading our birthday celebrants. Find out with whom you share your birthday month within our group and around the world!



Please check calendars for schedule.

**PASSCODE: 556284**



# SCWW SEPTEMBER / MCD SEPTEMBRE 2020

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
	1 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>	2 Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Tip-Top Trivia 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	3 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	4 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
7 Centre Closed Le centre est fermé	8 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Name That Tune 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	9 Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Exercises 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	10 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Planning Committee 2:00 – 2:30 p.m. <b>501713</b>	11 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
14 Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	15 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Who Am I? 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	16 Songs You Love 10:00 – 10:30 a.m. <b>157833</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	17 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Coffee Hour 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	18 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
21 Fact or Fiction 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	22 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. <b>796878</b>	23 Seated Exercises 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	24 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Name That Tune 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	25 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b> Poetry 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>
28 Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	29 Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	30 Songs You Love 10:00 – 10:30 a.m. <b>157833</b> Birthday Party 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE</p> <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>	

## HOW TO CONNECT

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.

# SCWW OCTOBER / MCD OCTOBRE 2020

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
 <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>			<b>1</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Trivia 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>2</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>5</b> Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>6</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>7</b> Who Am I? 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Exercises 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	<b>8</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Income Tax 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	<b>9</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>12</b> Centre Closed Le centre est fermé	<b>13</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. <b>796878</b>	<b>14</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	<b>15</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Nutrition 14 h – 15 h <b>662712</b>	<b>16</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>19</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>20</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Halloween Trivia 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>21</b> Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Exercises 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	<b>22</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Fire Prevention 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	<b>23</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b> BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>
<b>26</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>27</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	<b>28</b> Halloween - World 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b>	<b>29</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Birthday Party 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	<b>30</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>

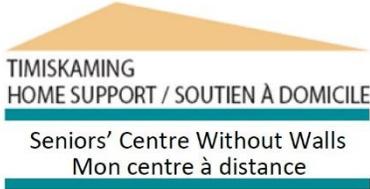
## HOW TO CONNECT

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.

# SCWW NOVEMBER / MCD NOVEMBRE 2020

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
<b>2</b> Canadian Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>3</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>	<b>4</b> Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Exercises 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	<b>5</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Who Am I? 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>6</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>9</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>10</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b>	<b>11</b> Let's Remember 10:00 – 10:30 a.m. <b>673669</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	<b>12</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Estate Admin. Tax 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	<b>13</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>16</b> Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>17</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>	<b>18</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Stroke Prevention 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	<b>19</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>20</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>23</b> Old Time Radio 10:00 – 10:30 a.m. <b>796878</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>24</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	<b>25</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	<b>26</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Birthday Party 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	<b>27</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>30</b> Seated Exercises 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE</p> <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>			

## HOW TO CONNECT

5. Dial **1-866-279-1594**.
6. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
7. Enter your **PIN** then press #.
8. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

5. Composez le **1 866 279-1594**.
6. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
7. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
8. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.